

## **Pengaruh Welas Asih dan Harga Diri Terhadap Citra Tubuh Dengan Perbandingan Sosial Sebagai Mediator Pada Siswi SMKN X di Jakarta Timur**

<sup>1</sup>Siti Ayuni A Yamani, <sup>2</sup>Anastasia Sri Maryatmi,  
<sup>3</sup>Rilla Sovitriana, <sup>4</sup>Kuncoro Teguh Yunanto

Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I Jakarta

<sup>1</sup>sitiayuniay@gmail.com, <sup>2</sup>anastasia.maryatmi@gmail.com,  
<sup>3</sup>rilla.sovitriana@gmail.com, <sup>4</sup>kunconoyunanto@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh welas asih dan harga diri terhadap citra tubuh remaja perempuan, dengan perbandingan sosial sebagai variabel mediator. Penelitian ini dilakukan pada siswi SMKN X di Jakarta Timur dengan menggunakan teknik purposive sampling, dan melibatkan 210 responden yang memenuhi kriteria. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis *Google Form*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara welas asih terhadap citra tubuh dengan perbandingan sosial sebagai mediator sebesar 20% dengan  $p < 0.05$ , tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri terhadap citra tubuh dengan perbandingan sosial sebagai mediator sebesar 21% dengan  $p > 0.05$  dan terdapat pengaruh yang signifikan antara welas asih dan harga diri terhadap citra tubuh dengan perbandingan sosial sebagai mediator sebesar 20% dengan  $p < 0.05$ . Selain itu, perbandingan sosial tidak memainkan peran mediator yang signifikan antara harga diri dan citra tubuh, meskipun ia berperan sebagai mediator dalam hubungan antara welas asih dan citra tubuh. Kontribusi sumbangan variabel welas asih dan harga diri terhadap citra tubuh pada perbandingan sosial adalah sebesar 34,8% ( $R^2 = 0,348$ ). Penelitian ini menyoroti pentingnya welas asih dan harga diri dalam membentuk persepsi positif terhadap citra tubuh di kalangan remaja, serta mempertegas kompleksitas interaksi antara harga diri dan perbandingan sosial.

**Kata kunci :** *welas asih, harga diri, citra tubuh, perbandingan sosial*

### **ABSTRACT**

*This study aims to examine the influence of compassion and self-esteem on body image among female adolescents, with social comparison as a mediating variable. The research was conducted on students at SMKN X in East Jakarta using purposive sampling, involving 210 respondents who met the criteria. Data were collected through a Google Form questionnaire. The results showed that there was a significant influence between self-compassion on body image with social comparison as a mediator of 20% with  $p < 0.05$ , there was no significant influence between self-esteem on body image with social comparison as a mediator of 21% with  $p > 0.05$  and there was a significant influence between self-compassion and self-esteem on body image with social comparison as a mediator of 20% with  $p < 0.05$ . In addition, social comparison did not play a significant mediator role between self-esteem and body image, although it played a role as a mediator in the relationship between self-compassion and body image. The contribution of the variables of self-compassion and self-esteem to body image on social comparison was 34.8% ( $R^2 = 0.348$ ). This study highlights the importance of self-compassion and self-esteem in shaping positive perceptions of body image among adolescents, and highlights the complexity of the interaction between self-esteem and social comparison.*

**Keyword :** *self compassion, self esteem, body image, social comparison*

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting di mana identitas diri dan penilaian terhadap penampilan fisik mulai terbentuk secara intens, menjadikan remaja rentan terhadap masalah citra tubuh. Citra tubuh, yang merujuk pada bagaimana seseorang memandang dan merasakan tubuhnya sendiri, sering kali dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti media, teman sebaya, dan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat (Grogan, 2016). Tekanan untuk memenuhi standar kecantikan ini bisa sangat kuat pada remaja, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional mereka (Ricciardelli & McCabe, 2004).

Ketidakpuasan terhadap tubuh sering kali muncul ketika remaja merasa tidak memenuhi standar kecantikan yang ideal. Hal ini dapat berujung pada masalah seperti rendahnya harga diri, kecemasan, hingga gangguan makan (Cash & Smolak, 2011; Schilder dalam Amalia, 2017). Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh remaja sangat penting untuk mengembangkan intervensi yang dapat membantu mereka membangun persepsi tubuh yang lebih sehat dan positif.

Welas asih terhadap diri sendiri merupakan salah satu faktor yang dapat membantu remaja mengatasi tekanan untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis. Welas asih melibatkan sikap kasih sayang dan tidak menghakimi diri sendiri, yang dapat membantu remaja menerima kekurangan fisik mereka dan mengurangi perasaan tidak puas terhadap tubuh mereka (Neff, 2009). Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mampu bersikap welas asih cenderung memiliki citra tubuh yang lebih positif dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Anggraheni & Rahmandani, 2019; Wet, Lane, & Mulgrew, 2020).

Selain welas asih, harga diri juga memainkan peran penting dalam membentuk citra tubuh remaja. Remaja

dengan harga diri yang tinggi lebih mampu menolak tekanan sosial dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap tubuh mereka (Meland, Haugland, & Breidablik, 2007). Harga diri yang kuat dapat berfungsi sebagai pelindung psikologis, membantu remaja mengatasi pengaruh negatif dari perbandingan sosial dan standar kecantikan yang tidak realistis (Orth & Robins, 2014; Myers & Crowther, 2009).

Namun, perbandingan sosial sering kali menjadi faktor yang memperburuk ketidakpuasan tubuh. Ketika remaja membandingkan penampilan mereka dengan standar kecantikan yang diidealkan, mereka mungkin merasa tidak puas dengan tubuh mereka. Penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial dapat memperburuk citra tubuh negatif, bahkan jika individu memiliki harga diri dan welas asih yang cukup kuat (Festinger dalam Suls & Wheeler, 2000; Vartanian, 2013). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana perbandingan sosial berperan sebagai mediator dalam hubungan antara welas asih, harga diri, dan citra tubuh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh welas asih dan harga diri terhadap citra tubuh remaja dengan perbandingan sosial sebagai mediator. Dengan memahami interaksi antara ketiga faktor ini, diharapkan dapat dikembangkan strategi intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, terutama dalam hal penerimaan diri dan citra tubuh yang sehat (Neff & Germer, 2013; Mallaram et al., 2023).

## 2. LANDASAN TEORI

### Citra Tubuh

Citra tubuh merupakan persepsi atau gambaran individu terhadap tubuhnya sendiri, melibatkan cara seseorang mempersepsi, menilai, serta merasakan ukuran dan bentuk tubuhnya. Konsep ini mencakup penilaian subjektif individu terhadap penampilan fisiknya,

baik dalam hal positif maupun negatif, dan seringkali dipengaruhi oleh bagaimana individu merasa harus terlihat sesuai dengan standar teman-teman atau lingkungan sekitarnya. Tekanan untuk memenuhi standar tersebut dapat membuat individu mengembangkan pandangan negatif terhadap tubuhnya (Dewi & Ambarwati, 2024; Samatha & Hapsari, 2024).

#### **Welas Asih**

Adapun Neff (2011) juga menekankan bahwa menyadari bahwa pengalaman diri sendiri adalah bagian dari pengalaman manusia secara umum merupakan aspek penting dari welas asih. Welas asih mencakup pengertian bahwa kegagalan, kekurangan, dan penderitaan adalah bagian dari kehidupan manusia. Merawat diri sendiri dengan kasih sayang dan perhatian saat menghadapi kesulitan dan keterbatasan merupakan inti dari welas asih (Andiany et al., 2024). Pada penelitian ini peneliti akan merujuk aspek welas asih oleh (Neff 2011) yang memiliki enam aspek diantaranya *self-kindness, self-judgement, common humanity, isolation, mindfulness, dan over-identification*.

#### **Harga Diri**

Harga diri adalah penilaian pribadi yang dilakukan oleh seorang individu terhadap dirinya sendiri, mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan terhadap dirinya. Penilaian ini menunjukkan sejauh mana seseorang percaya bahwa dirinya mampu berpikir, berguna, bahagia, dan berharga. Coopersmith (1967) mengartikan harga diri sebagai evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Lebih lanjut, Ferris, Lian, Brown, Pang, & Keeping (2009) menyatakan bahwa harga diri mencakup penilaian positif atau negatif secara keseluruhan terhadap diri seseorang. Sikap ini mencerminkan sejauh mana individu menganggap dirinya mampu, berarti, sukses, dan berharga (Coopersmith, 1967).

#### **Perbandingan Sosial**

Menurut Wood (Jones, 2001), perbandingan sosial adalah proses kognitif di mana individu membandingkan atribut mereka dengan orang lain. Perbandingan ini merupakan bentuk evaluasi diri yang penting dan tidak bergantung pada kondisi objektif, melainkan pada bagaimana seseorang menilai dirinya dalam kaitannya dengan atribut tertentu yang dimiliki oleh orang lain. Jenis dari perbandingan sosial ini akan dijadikan sebagai aspek oleh peneliti yang diadaptasi dari O'Brien et al. (2009) yaitu skala UPSC dan UDSC.

### **3. METODOLOGI**

Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan kuantitatif yang melibatkan sampel remaja perempuan berusia 15-20 tahun yang berstatus siswi aktif di SMKN X di Jakarta Timur, dengan jumlah sampel sebanyak 210 responden.

Citra Tubuh pada penelitian ini akan diukur menggunakan adaptasi instrument *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS)* dari Thomas F. Cash. Instrumen ini berisikan 34 item dengan jumlah item *favorable* 28 butir dan item *unfavorable* 6 butir. Welas asih pada penelitian ini diukur dengan menggunakan adaptasi instrumen *Self Compassion Scale (SCS)* dari (Neff 2003).

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini untuk mengukur harga diri adalah skala adaptasi dari *Rosenberg Self Esteem Scale (RSES)*. Skala RSES pertama kali dikembangkan oleh Morris Rosenberg, dirancang sesuai dengan kuesioner survey sosial dengan jenis skala likert untuk mengukur harga diri individu. Skala ini memiliki total aitem berjumlah 10 dengan aspek dari Rosenberg berupa penerimaan diri dan penghormatan diri. Perbandingan sosial diukur menggunakan instrumen skala adaptasi yang bernama *Upward and Downward Appearance Comparison Scales* yang dikembangkan

oleh (Brien et al., 2009). Skala ini berisi 18 item yang mengukur dimensi perbandingan sosial yang mencakup *Upward Appearance Comparison* (membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang dianggap lebih menarik secara fisik) dan *Downward Appearance Comparison* (membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang dianggap kurang menarik secara fisik).

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis *Google Form* yang terdiri dari pertanyaan demografis dan skala pengukuran yang telah divalidasi. Analisis data dilakukan melalui analisis deskriptif dan uji asumsi klasik, termasuk uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Untuk memahami hubungan sebab-akibat antar variabel, digunakan analisis jalur (path analysis) yang memungkinkan peneliti mengidentifikasi pengaruh langsung dan tidak langsung dari variabel independen terhadap variabel dependen melalui mediator.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### a. Hasil Uji Sobel

Berikut ini hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini, sebagai berikut:

**Tabel 1. Path Analysis Model 1**

Coefficients					
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t p
H <sub>0</sub>	(Intercept)	111.910	0.883		126.670 < .001
H <sub>1</sub>	(Intercept)	78.450	8.848		8.866 < .001
	X1	0.203	0.091	0.175	2.221 0.027
	X2	0.836	0.315	0.199	2.655 0.009
	M	-0.175	0.059	-0.208	-2.955 0.003
	X1*M	0.016	0.006	2.202	2.987 0.003
	X2*M	0.006	0.020	0.219	0.284 0.777

Berdasarkan Tabel di atas, dapat dijelaskan persamaannya sebagai berikut:

- 1) Dalam konteks analisis jalur yang telah dilakukan, terdapat bukti yang mendukung bahwa welas asih (X1) memiliki pengaruh positif signifikan terhadap citra tubuh (Y) ( $\beta = 0.175$ ,  $p = 0.027$ ). Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H1) diterima, bahwa welas

asih berpengaruh signifikan terhadap citra tubuh.

- 2) Hasil analisis jalur menunjukkan bahwa harga diri (X2) memiliki pengaruh positif signifikan terhadap citra tubuh (Y) ( $\beta = 0.199$ ,  $p = 0.009$ ). Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H2) diterima, menunjukkan bahwa harga diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap citra tubuh.
- 3) Dari hasil analisis jalur, terdapat bukti bahwa perbandingan sosial (M) memediasi secara parsial hubungan antara welas asih (X1) dan citra tubuh (Y) ( $\beta = -0.208$ ,  $p = 0.003$ ). Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H8) diterima, menunjukkan bahwa perbandingan sosial memiliki peran sebagai mediator antara welas asih dan citra tubuh.
- 4) Interaksi antara welas asih (X1) dan perbandingan sosial (M) terbukti signifikan ( $\beta = 2.202$ ,  $p = 0.003$ ) ( $p < 0.05$ ), sehingga hipotesis alternatif (H4) diterima dalam hal ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial mampu memediasi hubungan antara welas asih (X1) dan citra tubuh (Y) dalam konteks penelitian ini
- 5) Interaksi antara harga diri (X2) dan perbandingan sosial (M) tidak terbukti signifikan ( $\beta = 0.219$ ,  $p = 0.777$ ), ( $p > 0.05$ ), sehingga hipotesis nol (H5) ditolak dalam hal ini. Ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial tidak memediasi hubungan antara harga diri (X2) dan citra tubuh (Y) dalam konteks penelitian ini.

**Tabel 2. Path Analysis Model 2**

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H <sub>0</sub>	(Intercept)	52.805	1.047		50.440	< .001
H <sub>1</sub>	(Intercept)	8.982	10.356		0.867	0.387
	X1	0.478	0.102	0.347	4.692	< .001
	X2	0.010	0.369	0.002	0.026	0.979

- 1) Dalam konteks analisis jalur yang telah dilakukan, terdapat bukti yang mendukung bahwa welas asih (X1) memiliki pengaruh positif signifikan terhadap perbandingan sosial (M) ( $\beta = 0.347$ ,  $p = 0.001$ ). Oleh karena itu,

hipotesis alternatif (H6) diterima, bahwa welas asih berpengaruh signifikan terhadap perbandingan sosial.

- 2) Hasil analisis jalur menunjukkan bahwa harga diri (X2) tidak memiliki pengaruh positif signifikan terhadap perbandingan sosial (M) ( $\beta = 0.002$ ,  $p = 0.979$ ). Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H7) ditolak, menunjukkan bahwa harga diri tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perbandingan sosial.

**b. Hasil Uji F**

Hasil Uji F digunakan untuk menguji signifikansi keseluruhan dari model persamaan struktural atau jalur yang dibangun dalam analisis jalur. Nilai Uji F diperoleh dengan membandingkan variasi dalam variabel citra tubuh (Y) yang dijelaskan oleh variabel welas asih (X1) dan harga diri (X2) serta perbandingan sosial (M) dengan variasi yang tidak dapat dijelaskan (error). Untuk menjawab pengaruh simultan keseluruhan variabel pada hipotesis H3 yang telah dibangun, dijelaskan sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji F**

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Hi	Regression	5839.959	5	1167.992	8.385	< .001
	Residual	28417.321	204	139.301		
	Total	34257.281	209			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Hasil output di atas yang ditampilkan di atas menunjukkan angka F hitung sebesar  $8,38 > 3,00$  dengan nilai signifikansi  $0,001$ . Karena tingkat probabilitas signifikan  $0,001 < 0,05$  maka hipotesis H3 diterima. Artinya, welas asih (X1) dan harga diri (X2), secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap citra tubuh (Y) serta juga terdapat pengaruh yang signifikan antara antara welas asih dan harga diri terhadap citra tubuh dengan perbandingan social sebagai mediator.

**c. Sumbangan Variabel**

**Tabel 4. Uji R Square Model**

Model Summary - Y					Durbin-Watson	
Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE	Autocorrelation	Statistic p
Hi	0.413	0.170	0.150	11.803	0.342	1.309 < .001
Hi	0.413	0.170	0.150	11.803	0.330	1.334 < .001

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa nilai *r-square* adalah sebesar 0,413. Hal ini dapat diartikan bahwa kontribusi sumbangan variabel welas asih diri, harga diri dan mediasi perbandingan social terhadap citra tubuh yaitu sebesar 41,3%

**Pembahasan**

**a. Pengaruh Welas Asih Terhadap Citra Tubuh**

Dalam konteks analisis jalur yang telah dilakukan, terdapat bukti yang mendukung bahwa welas asih (X1) memiliki pengaruh positif signifikan terhadap citra tubuh (Y) ( $\beta = 0.175$ ,  $p = 0.027$ ). Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H1) diterima, bahwa welas asih berpengaruh signifikan terhadap citra tubuh. Ini menunjukkan pentingnya welas asih dalam membentuk persepsi diri remaja terhadap citra tubuh mereka.

Penelitian sebelumnya juga telah menyoroti pentingnya welas asih dalam konteks pengembangan citra tubuh yang positif pada remaja. Misalnya, sebuah studi oleh Diedrichs dan Lee (2010) menemukan bahwa dukungan sosial, yang sering kali mencerminkan welas asih, dapat berkontribusi positif terhadap citra tubuh yang lebih positif pada individu muda. Temuan ini konsisten dengan penemuan kami, menunjukkan bahwa faktor-faktor psikososial seperti welas asih memainkan peran penting dalam membentuk persepsi diri terhadap citra tubuh pada remaja.

Welas asih dapat berpengaruh signifikan terhadap citra tubuh remaja melalui beberapa mekanisme psikologis yang relevan. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan emosional yang diterima dari lingkungan sekitar dapat meningkatkan self-esteem dan

mengurangi kecemasan terkait citra tubuh (Leary & Baumeister, 2000). Remaja yang merasakan welas asih cenderung memiliki dukungan yang lebih kuat untuk menerima dan menyukai diri mereka sendiri, yang pada gilirannya mendukung persepsi positif terhadap penampilan fisik mereka (Neumark-Sztainer et al., 2002).

Dukungan sosial juga dapat menjadi faktor penting dalam mengurangi ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang sering dipicu oleh tekanan sosial dan media (Rancourt & Prinstein, 2010). Remaja yang merasakan penerimaan dan dukungan dari orang lain cenderung lebih mampu mengatasi standar kecantikan yang tidak realistis yang sering dipromosikan oleh media. Selain itu, lingkungan yang kaya akan welas asih juga dapat memberikan model-model perilaku positif terkait dengan kesehatan dan penghargaan terhadap tubuh. Hal ini dapat membantu remaja dalam menginternalisasi pandangan yang lebih sehat dan positif terhadap tubuh mereka (McVey et al., 2003).

Secara keseluruhan, welas asih tidak hanya memberikan dukungan emosional dan sosial yang penting bagi remaja, tetapi juga memainkan peran krusial dalam membentuk persepsi diri mereka terhadap citra tubuh. Dengan adanya lingkungan yang mendukung dan penerimaan terhadap diri sendiri, remaja dapat mengembangkan pandangan yang lebih sehat dan positif terhadap tubuh mereka.

#### **b. Pengaruh Harga Diri Terhadap Citra Tubuh**

Hasil analisis jalur menunjukkan bahwa harga diri ( $X_2$ ) memiliki pengaruh positif signifikan terhadap citra tubuh ( $Y$ ) ( $\beta = 0.199$ ,  $p = 0.009$ ). Oleh karena itu, hipotesis alternatif ( $H_2$ ) diterima, menunjukkan bahwa harga diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap citra tubuh. Hal ini mengindikasikan bahwa harga diri yang kuat dapat mendukung

pembentukan citra tubuh yang positif pada remaja.

Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki persepsi yang lebih positif terhadap penampilan fisik mereka (Neumark-Sztainer et al., 2006). Hal ini disebabkan oleh kenyamanan diri yang mereka rasakan dan kemampuan untuk menerima diri sendiri tanpa merasa terlalu khawatir akan penilaian orang lain (Cash & Pruzinsky, 2002).

Studi-studi sebelumnya juga menemukan bahwa harga diri yang rendah berkaitan dengan tingkat yang lebih tinggi dari ketidakpuasan terhadap tubuh dan perilaku-perilaku yang merugikan kesehatan seperti diet yang tidak sehat atau perilaku makan yang terganggu (Stice et al., 2000). Sebaliknya, remaja dengan harga diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan sosial terkait citra tubuh yang ideal.

Remaja dengan harga diri yang tinggi cenderung lebih mampu menerima dan menyukai diri mereka sendiri. Mereka memiliki kepercayaan diri yang lebih besar dan cenderung tidak terlalu memperhatikan atau terpengaruh oleh pandangan negatif dari orang lain terkait penampilan fisik mereka (Neumark-Sztainer et al., 2006). Harga diri yang kuat membantu remaja untuk lebih tahan terhadap tekanan sosial yang mendorong untuk memenuhi standar kecantikan atau citra tubuh yang ideal. Mereka tidak terlalu rentan terhadap perbandingan sosial yang sering kali menekan remaja untuk menyesuaikan diri dengan citra tubuh yang diidealkan (Cash & Pruzinsky, 2002).

Dengan demikian, harga diri yang tinggi pada remaja tidak hanya memengaruhi bagaimana mereka melihat diri sendiri secara fisik, tetapi juga berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku mereka terhadap kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

### **c. Pengaruh Welas Asih Terhadap Perbandingan Sosial**

Dalam konteks analisis jalur yang telah dilakukan, terdapat bukti yang mendukung bahwa welas asih (X1) memiliki pengaruh positif signifikan terhadap perbandingan sosial (M) ( $\beta = 0.347$ ,  $p = 0.001$ ). Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H6) diterima, bahwa welas asih berpengaruh signifikan terhadap perbandingan sosial. Ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki welas asih yang tinggi cenderung lebih mampu berinteraksi dan berintegrasi secara sosial.

Remaja yang memiliki tingkat welas asih yang tinggi cenderung lebih peka terhadap perasaan dan pengalaman orang lain. Mereka lebih mungkin untuk memperhatikan kebutuhan sosial dan emosional teman-teman mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan positif (Eisenberg et al., 2006). Individu dengan tingkat welas asih yang tinggi cenderung lebih aktif secara sosial. Mereka lebih terbuka terhadap interaksi sosial dan memiliki kemampuan yang lebih baik untuk membentuk dan memelihara hubungan yang positif dengan orang lain (Batson et al., 2002).

Welas asih membantu remaja untuk menjaga keseimbangan yang baik dalam interaksi sosial mereka. Mereka mungkin lebih dapat dipercaya dan disukai oleh teman-teman mereka karena kemampuan mereka untuk mendengarkan dan merespons dengan empati (Eisenberg et al., 2006). Dengan demikian, temuan bahwa welas asih berpengaruh signifikan terhadap perbandingan sosial pada remaja menunjukkan pentingnya empati dalam membentuk kualitas interaksi sosial dan integrasi dalam lingkungan sekitar mereka.

### **d. Pengaruh Harga Diri Terhadap Perbandingan Sosial**

Hasil analisis jalur menunjukkan bahwa harga diri (X2) tidak memiliki pengaruh positif signifikan terhadap perbandingan sosial (M) ( $\beta = 0.002$ ,  $p = 0.799$ ). Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H7) ditolak, menunjukkan bahwa harga diri tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perbandingan sosial. Hal ini menunjukkan kompleksitas dalam hubungan antara harga diri dan interaksi sosial di kalangan remaja.

Konsep harga diri mencakup evaluasi diri individu terhadap nilai dan kebermaknaan dirinya sendiri (Orth et al., 2010). Namun, dalam konteks hubungannya dengan interaksi sosial, nilai harga diri seseorang mungkin tidak secara langsung mempengaruhi kemampuan mereka untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain. Interaksi sosial remaja dipengaruhi oleh lingkungan sosial mereka, termasuk norma-norma sosial, grup sosial tempat mereka berada, dan dinamika interpersonal dalam kelompok mereka (La Greca & Harrison, 2005). Faktor-faktor ini dapat memoderasi atau mengubah dampak harga diri terhadap interaksi sosial.

### **e. Pengaruh Welas Asih Terhadap Citra Tubuh Melalui Perbandingan Sosial Sebagai Mediasi**

Interaksi antara welas asih (X1) dan perbandingan sosial (M) terbukti signifikan ( $\beta = 2.202$ ,  $p = 0.003$ ) sehingga hipotesis alternatif (H4) diterima dalam hal ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial mampu memediasi hubungan antara welas asih (X1) dan citra tubuh (Y) dalam konteks penelitian ini. Ini berarti bahwa pengaruh welas asih terhadap citra tubuh remaja tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga melalui pengaruhnya terhadap perbandingan sosial. Dengan kata lain, remaja yang memiliki tingkat welas asih yang tinggi cenderung memiliki citra tubuh yang lebih positif

karena kemampuan mereka dalam berinteraksi secara sosial.

Perbandingan sosial, sebagai variabel mediasi, memainkan peran penting dalam menjembatani pengaruh welas asih terhadap citra tubuh remaja. Dalam konteks ini, perbandingan sosial mengukur sejauh mana individu mampu berinteraksi dengan orang lain secara positif, yang pada gilirannya mempengaruhi bagaimana individu mengevaluasi dan merasa terhadap diri mereka sendiri (La Greca & Harrison, 2005). Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat welas asih yang tinggi lebih mampu untuk terlibat dalam interaksi sosial yang positif dan bermakna dengan orang lain (Batson & Shaw, 1991). Perbandingan sosial, sebagai variabel mediasi, memainkan peran penting dalam menjembatani pengaruh welas asih terhadap citra tubuh remaja. Dalam konteks ini, perbandingan sosial mengukur sejauh mana individu mampu berinteraksi dengan orang lain secara positif, yang pada gilirannya mempengaruhi bagaimana individu mengevaluasi dan merasa terhadap diri mereka sendiri (La Greca & Harrison, 2005).

Dengan adanya interaksi yang signifikan antara welas asih dan perbandingan sosial, serta mediasi perbandingan sosial terhadap hubungan antara welas asih dan citra tubuh, penelitian ini mengonfirmasi bahwa welas asih tidak hanya memberikan dampak langsung terhadap citra tubuh, tetapi juga melalui kemampuan individu dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan positif (Laible & Carlo, 2004).

#### **f. Pengaruh Harga Diri Terhadap Citra Tubuh Melalui Perbandingan Sosial Sebagai Mediasi**

Interaksi antara harga diri (X2) dan perbandingan sosial (M) tidak terbukti signifikan ( $\beta = 0.219$ ,  $p = 0.777$ ), sehingga hipotesis nol (H5) ditolak dalam hal ini. Ini menunjukkan bahwa perbandingan

sosial tidak memediasi hubungan antara harga diri (X2) dan citra tubuh (Y) dalam konteks penelitian ini. Artinya, pengaruh harga diri terhadap citra tubuh remaja lebih cenderung terjadi secara langsung, tanpa melalui perantaraan pengaruh perbandingan sosial.

Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat harga diri remaja tidak secara substansial mempengaruhi kemampuan mereka untuk berinteraksi secara sosial yang positif dan bermakna dengan orang lain dalam lingkungan sekitarnya. Meskipun perbandingan sosial tetap relevan sebagai variabel dalam model analisis jalur, interaksi antara harga diri dan perbandingan sosial tidak dapat memediasi hubungan antara harga diri dan citra tubuh. Ini berarti bahwa pengaruh harga diri terhadap citra tubuh remaja lebih cenderung terjadi secara langsung, tanpa melalui perantaraan perbandingan sosial.

Temuan ini menyoroti pentingnya memahami bahwa aspek harga diri remaja dapat lebih langsung memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri, termasuk citra tubuh mereka, tanpa terlalu dipengaruhi oleh interaksi sosial sehari-hari. Faktor-faktor internal dan evaluasi diri mungkin lebih dominan dalam membentuk persepsi individu terhadap diri mereka sendiri, termasuk dalam konteks penilaian terhadap citra tubuh.

### **5. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang telah dijabarkan di atas, maka dapat disimpulkan hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- 1) Welas asih berpengaruh positif signifikan terhadap citra tubuh remaja. Ini menunjukkan pentingnya welas asih dalam membentuk persepsi diri remaja terhadap citra tubuh mereka.
- 2) Hasil menunjukkan bahwa harga diri memiliki pengaruh positif signifikan terhadap citra tubuh. Hal ini mengindikasikan bahwa harga diri

- yang kuat dapat mendukung pembentukan citra tubuh yang positif pada remaja.
- 3) Welas asih dan harga diri secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap citra tubuh remaja.
  - 4) Ada interaksi yang signifikan antara variabel welas asih dan perbandingan sosial dalam mempengaruhi variabel citra tubuh dalam penelitian ini. Ini berarti bahwa pengaruh welas asih terhadap citra tubuh remaja tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga melalui pengaruhnya terhadap perbandingan sosial. Dengan kata lain, remaja yang memiliki tingkat welas asih yang tinggi cenderung memiliki citra tubuh yang lebih positif karena kemampuan mereka dalam berinteraksi secara sosial
  - 5) Perbandingan sosial tidak berperan sebagai mediator yang signifikan dalam hubungan antara harga diri dan citra tubuh remaja. Artinya, pengaruh harga diri terhadap citra tubuh remaja lebih cenderung terjadi secara langsung, tanpa melalui perantaraan pengaruh perbandingan sosial.
  - 6) Welas asih juga memiliki pengaruh positif signifikan terhadap perbandingan sosial. Ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki welas asih yang tinggi cenderung lebih mampu berinteraksi dan berintegrasi secara sosial.
  - 7) Tidak ditemukan bukti yang signifikan bahwa harga diri berpengaruh terhadap perbandingan sosial. Hal ini menunjukkan kompleksitas dalam hubungan antara harga diri dan interaksi sosial di kalangan remaja.
  - 8) Welas asih dan harga diri secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap citra tubuh remaja dan juga perbandingan sosial memainkan peran sebagai mediator antara welas asih dan citra tubuh.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L. (2007). "Body image (body image) remaja perempuan." *Muswa Jurnal Studi Gender dan Islam* 5(4):441–64.
- Andiany, H. D., Rochani, & Khairun, D. Y. (2024). Self Compassion Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fkip Untirta. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(1), 7–16. <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>
- Anggraheni, & Rahmandani. (2019). "Hubungan antara self compassion dan citra tubuh pada mahasiswi program S-1 manajemen Universitas Katolik Soegijapranata." *Empati* 8(1):166–72.
- Batson, C. D., & Shaw, L. L. (1991). Evidence for altruism: Toward a pluralism of prosocial motives. *Psychological Inquiry*, 2(2), 107–122.
- Batson, C. D., Duncan, B. D., Ackerman, P., Buckley, T., & Birch, K. (2002). Is empathic emotion a source of altruistic motivation? *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 380–391.
- Cash. (1994). "Body Image Attitudes : Evaluation, Investment and Affect : Perceptual Motor Skills." *Journal of psychology* (78):1168–70.
- Cash, & Pruzinsky. (2002). *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical*. New York: Guilford Publications.
- Cash & Smolak. (2011). *Understanding body images: Historical and contemporary perspectives*. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 3–11). The Guilford Press.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedent of self-esteem*. San Fransisco: H. Freeman and Company.

- Dewi, H. C. K., & Ambarwati, K. D. (2024). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh Remaja Perempuan Pengguna Media Sosial. *JIP: Jurnal Inovasi Penelitian*, 4(10), 1521–1532.
- Diedrichs, P. C., & Lee, C. (2010). GIrls' and women's appearance-related concerns and body image in the media: A review of feminist research. *Psychology of Women Quarterly*, 34(4), 466-476. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2010.01589.x>
- Duffy, Karen, & Atwater. (2005). *Psychology for living eighth edition*. Pearson Prentice Hall.
- Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101(1), 91-119.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). Prosocial development. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (6th ed., pp. 646-718). John Wiley & Sons Inc.
- Ferris, Lian, Brown, Pang, & Keeping. (2009). "Self-Esteem and job performance: the moderating role of selfesteemcontingencies." *Personnel Psychology* 63(3):561–93.
- Festinger, L. (2014). *A theory of social comparison processes*. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Jones. (2001). "Social comparison and body image: attractiveness comparison to models and peers among adolescent girls and boys." *SexRoles* 45:645–64.
- Laible, D. J., & Carlo, G. (2004). The differential relations of maternal and paternal support and control to adolescent social competence, self-worth, and sympathy. *Journal of Adolescent Research*, 19(6), 759-782.
- La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 49-61
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 32, pp. 1-62). Academic Press.
- Leary, M. R., & MacDonald, G. (2003). Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 401-418). Guilford Press.
- Mallaram, G. K., Sharma, P., Kattula, D., Singh, S., & Pavuluru, P. (2023). Body image perception, eating disorder behavior, self-esteem and quality of life: a cross-sectional study among female medical students. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00945-2>
- McVey, G. L., Pepler, D., Davis, R., Flett, G. L., & Abdoell, M. (2003). Risk and protective factors associated with disordered eating during early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 23(4), 357-382.
- Meland, E., Haugland, S., & Breidablik, H. J. (2007). Body image and perceived health in adolescence. *Health Education Research*, 22(3), 342-350. <https://doi.org/10.1093/her/cy1085>
- Mountford, & Koskina. (2017). *Body image*. In T. Wade (Ed.),

- Encyclopedia of feeding and eating disorders*. Singapore: Springer Singapore.
- Neff, K. D. (2003). *Development and validation of a scale to measure self-compassion*. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff. (2009). *Self-Compassion*. In M. Leary, & R. Hoyle, *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. New York: Guildford Press.
- Neff, & McGehee. (2010). "Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults." *Self and Identity* 9(3):225-40.
- Neff, Kristin. (2011). "Self-Compassion, Self-Esteem, and Well Being." *Social and Personality Psychology Compass* 1-12.
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2006). Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of Adolescent Health*, 39(2), 244-251.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Rancourt, D., & Prinstein, M. J. (2010). Peer status and victimization as possible reinforcements of adolescent girls' and boys' weight-related behaviors and cognitions. *Journal of Pediatric Psychology*, 35(4), 354-367.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) [Database record]. APA PsycTests.
- Rosenberg Self-Esteem Scale. *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), 931-947.
- <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09936-4>
- Samatha, V. C., & Hapsari, E. W. (2024). Gratitude dan body image perempuan emerging adulthood yang pernah mengalami body shaming. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 7(1), 40-51.
- Stice, E., Shaw, H. E., & Marti, C. N. (2006). A meta-analytic review of eating disorder prevention programs: Encouraging findings. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2, 207-231
- Suls & Wheeler. (2000). *Handbook of Social Comparison (Theory and Research)*. New York: Springer Science.
- Vartanian. (2013). "Self-concept clarity, thin-ideal internalization, and appearance-related social comparison as predictors of body dissatisfaction." *Body Image* 10(4):495-500. doi: doi:10.1016/j.bodyim.2013.05.004.
- Wet, Lane, & Mulgrew. (2020). "A Randomised Controlled Trial Examining the Effects of Self-Compassion Meditations on Women's Body Image." *Body Image* 35:22-29. doi: doi:10.1016/j.bodyim.2020.07.009. Epub 2020 Aug 23. PMID: 32846388.
- Wu, Z., & Zhang, Y. (2023). Influences on the Development of Self-compassion in Adolescents. *International Journal of Education and Humanities*, 10(1), 109-112. <https://doi.org/10.54097/ijeh.v10i1.10933>