

ABSTRAK

Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Body Image* pada Wanita *Middle Adulthood*

Intan Naqiya Rabbani¹⁾, Ellyana Dwi Farisandy²⁾

1) Mahasiswa Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya

2) Dosen Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya

Perubahan pada penampilan fisik merupakan hal yang akan dihadapi oleh wanita *middle adulthood*. Bagi sebagian wanita, perubahan tersebut dapat membuat mereka mempersepsikan tubuhnya secara negatif sehingga mengarahkan pada permasalahan psikologis. *Self-compassion* diketahui dapat menjadi salah satu faktor protektif dari permasalahan wanita terhadap persepsi pada tubuhnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *self-compassion* terhadap *body image* pada wanita *middle adulthood*. Subjek penelitian ini merupakan 352 responden yang merupakan wanita *middle adulthood*. Alat ukur yang digunakan berupa Skala Welas Diri (SWD) dan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Apperance Scale* (MBSRQ-AS). Metode penelitian kuantitatif merupakan metode yang digunakan dan regresi linear sederhana merupakan teknik pengolahan data yang dilakukan untuk menguji hipotesis. Penelitian ini menghasilkan adanya pengaruh positif dan signifikan *self-compassion* terhadap *body image* pada wanita *middle adulthood* sebesar 17,3%. Hasil uji regresi menunjukkan $R^2=0,173$, $F(1, 350)=72,969$, $p<0,001$. Artinya, semakin tinggi *self-compassion*, maka *body image* pada wanita *middle adulthood* akan semakin positif.

Kata Kunci: Citra Tubuh, Wanita Dewasa Menengah, Welas Asih Diri

Pustaka : 86

Tahun Publikasi : 1990-2024