

Peran Welas Diri terhadap Citra Tubuh pada Laki-laki = The Role Of Self Compassion on Body Image among Men

Dwimita Aprilia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920543169&lokasi=lokal>

Abstrak

Citra tubuh merupakan masalah yang umum dialami oleh individu. Citra tubuh pada laki-laki digambarkan dengan tubuh kekar dan otot besar. Hal itu bertolak belakang dengan citra tubuh pada wanita yang identik dengan bentuk tubuh yang ramping. Masalah pada citra tubuh dapat mengarahkan pada risiko gangguan makan, rendahnya harga diri, serta suasana hati buruk dan depresi. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan citra tubuh positif pada individu adalah dengan mengembangkan sikap welas diri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran welas diri terhadap citra tubuh pada laki-laki usia 18-25. Sebanyak 140 partisipan laki-laki usia 18–25 tahun melakukan pengukuran citra tubuh dan welas diri menggunakan Body Image Scale for Youth dan Skala Welas Diri. Analisis regresi linier digunakan untuk melihat peran welas diri terhadap citra tubuh. Hasil penelitian menemukan welas diri memiliki peran sebesar 4,22% dalam memprediksi variabel citra tubuh pada laki-laki usia 18-25 tahun ($t(1,138) = 6,08; + = 0,015; ./ = 0,0422$). Penelitian ini menemukan perbedaan yang signifikan antara skor citra tubuh partisipan dengan pengalaman perundungan partisipan. Manfaat hasil penelitian adalah untuk menambah informasi dan ilmu baru terkait welas diri dan citra tubuh pada laki-laki.

.....Body image is a common issue experienced by individuals. In men, body image is often depicted as muscular and bulky. This contrasts with the image of women, which is typically associated with a slim body shape. Body image concerns can lead to risks of eating disorders, low self-esteem, as well as negative mood and depression. One way to improve positive body image in individuals is by developing self-compassion. This study aims to examine the role of self-compassion in body image among men aged 18-25. A total of 140 male participants aged 18-25 years was performing measurements of body image and self-compassion using the Body Image Scale for Youth and Skala Welas Diri. Linear regression analysis was used to examine the role of self-compassion in body image. The research findings revealed that self-compassion played a role of 4.22% in predicting the body image variable in men aged 18-25 years. ($t(1,138) = 6,08; + = 0,015; ./ = 0,0422$). This study found a significant difference participants' body image scores between participants' experiences of bullying. The benefits of this research are to provide additional information and new knowledge regarding self-compassion and body image in men.