

Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Appearance Ideal Internalization* pada Remaja Akhir Perempuan Pengguna Media Sosial

Dwi Septiningtyas¹, Mimbar Oktaviana²

^{1,2}Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Alamat email korespondensi: dwi.22217@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Media sosial telah mentransformasikan standar kecantikan menjadi semakin sempit dan tidak realistis, mendorong remaja akhir perempuan untuk menginternalisasi penampilan ideal tersebut sebagai tolok ukur pribadi melalui proses *appearance ideal internalization*, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka berupa menurunnya kepuasan tubuh, meningkatkan kecemasan penampilan, dan ketidakpuasan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *appearance ideal internalization*. Penelitian kuantitatif ini melibatkan 263 siswi SMA, SMK, dan MA di Kabupaten Kediri yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Sociocultural Attitudes Toward Appearance Questionnaire-4 Female* (SATAQ-4R Female) untuk mengukur internalisasi dan *Self-Compassion Scale* (SCS). Hasil analisis menunjukkan bahwa *appearance ideal internalization* berada pada kategori sedang. Analisis regresi sederhana mengungkapkan bahwa *self-compassion* berkontribusi signifikan sebesar 4% terhadap varian *appearance ideal internalization*, dan *self-compassion* terbukti memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat internalisasi tersebut. Meskipun kontribusinya tergolong kecil, temuan ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* tetap merupakan faktor internal yang relevan dalam memitigasi dampak tekanan sosiokultural pada remaja, terutama paparan konten kecantikan di media sosial.

Kata kunci: self-compassion; appearance ideal internalization; remaja perempuan; media sosial

Abstract

Social media has transformed beauty standards into increasingly narrow and unrealistic ideals, driving late adolescents females to internalize such appearance ideals as personal benchmarks through the process of appearance ideal internalization, which ultimately compromises their mental well-being in the form of reduced body satisfaction, heightened appearance anxiety, and diminished self-worth. This study aims to determine the effect of self-compassion on appearance ideal internalization. This quantitative study involved 263 high school, vocational high school, and Islamic high school female students in Kediri Regency, selected through purposive sampling. Data were collected using the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 Female (SATAQ-4R Female) to measure internalization and the Self-Compassion Scale (SCS). The analysis results showed that appearance ideal internalization was in the moderate category. Simple regression analysis revealed that self-compassion contributed significantly by 4% to the variance of appearance ideal internalization, and self-compassion was shown to have a significant negative relationship with the level of internalization. Although its contribution is relatively small, this finding indicates that self-compassion remains a relevant internal factor in mitigating the impact of sociocultural pressures on adolescents, especially exposure to beauty content on social media.

Keywords: self-compassion; appearance ideal internalization; adolescent females; social media

LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk cara individu berkomunikasi dan membentuk identitas diri. Media sosial, sebagai produk utama dari era digital, kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan digital masyarakat dunia, terutama di kalangan remaja. Data yang diunggah oleh DataReportal (2025) memberikan gambaran rinci mengenai perilaku pengguna media sosial, termasuk remaja, ditemukan pengguna media sosial di 54 negara besar sejumlah 5,41 miliar orang, yang mencakup pengguna usia 16 ke atas mencapai 96,5% setiap bulan (DataReportal, 2025).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau APJII (2024) didapatkan tingkat penetrasi internet penduduk Indonesia mencapai 79,5% yang mengalami peningkatan sebesar 1,4% dari periode sebelumnya. Lebih lanjut, APJII menyebutkan bahwa mayoritas pengguna internet di Indonesia berasal dari kelompok usia Gen Z, yaitu mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Kelompok ini mencakup usia remaja dan dewasa muda, dan mereka menyumbang 34,40% dari total pengguna internet di Indonesia (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki peran yang signifikan dalam menyumbang jumlah pengguna media sosial secara global maupun nasional. Dengan kata lain, remaja bukan hanya pengguna pasif, tetapi juga konsumen aktif yang membentuk lanskap media sosial saat ini.

Media sosial telah menjadi ruang dominan dalam membentuk persepsi kecantikan yang seragam dan tidak realistis. Platform seperti TikTok, Instagram, Youtube menyediakan konten visual dan algoritma yang secara aktif menampilkan konten berorientasi estetika, mendorong pengguna untuk menampilkan citra tubuh ideal yang sesuai dengan tren populer. Hal tersebut secara aktif memperkuat standar kecantikan tertentu, misalnya kulit putih, tubuh langsing, wajah yang simetris, yang kemudian diinternalisasi oleh pengguna, khususnya remaja perempuan (Syari, 2025). Standar tersebut menjadi “normal” karena media merepresentasikannya secara berulang hingga individu menginternalisasinya sebagai tolok ukur pribadi, bukan lagi sebagai konstruksi luar. Dampak yang ditimbulkan secara nyata seperti pasar produk pencerah kulit global mencapai \$8,8 miliar USD pada 2022, hampir 14.000 peserta dalam studi membuktikan media sosial secara signifikan mendorong keputusan individu untuk melakukan prosedur kosmetik dan memberikan ruang lebar bagi perempuan untuk melakukan perbandingan terkait penampilan yang berkontribusi terhadap permasalahan citra tubuh. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, internalisasi adalah penghayatan terhadap suatu ajaran, doktrin, atau nilai, sehingga merupakan keyakinan dan kesadaran akan kebenaran doktrin atau nilai yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku.

Dalam konteks penelitian ini, internalisasi merupakan proses di mana standar kecantikan terus-menerus ditampilkan oleh media sosial secara perlahan diserap oleh individu dan berubah menjadi tolok ukur pribadi yang digunakan untuk menilai diri sendiri. Proses internalisasi ini yang selanjutnya mendasari munculnya konsep *appearance ideal internalization*. *Appearance ideal internalization* merupakan suatu proses dimana individu tidak hanya mengenali adanya standar kecantikan tertentu yang berlaku di masyarakat, tetapi juga menerima serta diikuti dengan niat untuk memenuhi standar tersebut melalui tindakan atau perilaku tertentu (Schaefer dkk., 2015; Thompson dkk., 1999; Thompson & Stice, 2001). Ketika internalisasi ini terjadi secara mendalam, individu tidak hanya menyadari standar tersebut, tetapi juga menganggapnya sebagai tujuan dan mengukur harga diri berdasarkan pencapaian standar tersebut. Terdapat temuan yang mengindikasikan bahwa internalisasi terhadap tubuh ideal berperan signifikan dalam memengaruhi ketidakpuasan terhadap citra tubuh, meskipun terdapat faktor lain yang turut berkontribusi dalam dinamika tersebut (Hanifah & Halimah, 2025).

Temuan penting dalam penelitian Kvardova dkk. (2025), media sosial berperan sebagai saluran utama dalam menyebarkan dan memperkuat standar kecantikan ideal yang sempit dan tidak realistis. Aktivitas yang berfokus pada penampilan di media sosial, seperti mengunggah foto diri, melihat konten kecantikan, dan membandingkan penampilan dengan orang lain yang berkontribusi terhadap meningkatnya *body dissatisfaction* pada remaja. Media secara aktif membentuk standar kecantikan melalui gambar-gambar yang dipilih dan diedit dengan cermat, lalu menyebarkannya berulang-ulang hingga masyarakat menganggap standar tersebut sebagai sesuatu yang “normal” dan layak untuk dicapai. Ketika standar tersebut sudah tertanam, remaja secara otomatis mulai membandingkan diri mereka dengan orang-orang yang mereka lihat di layar dan merasa diri mereka kurang menarik atau kurang ideal dibanding orang lain, sehingga proses perbandingan ke atas ini pun memperparah rasa tidak puas terhadap tubuh sendiri hingga mendorong perilaku berbahaya seperti diet ekstrem atau keinginan mengubah penampilan secara berlebihan. Fenomena ini semakin diperparah oleh algoritma media sosial seperti TikTok yang cenderung mengangkat representasi kecantikan yang seragam yang berdampak pada pembentukan citra diri dan kepercayaan diri pengguna muda (Wiana dkk., 2025). Tren seperti “*body goals*” atau “*glow up challenge*” turut memperkuat citra ideal yang tidak realistis.

Remaja perempuan merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap dampak psikologis dari paparan media sosial, terutama dalam hal pembentukan citra tubuh. Proses *social comparison* yang terjadi saat mengamati konten visual di media sosial mendorong individu untuk membandingkan penampilan mereka dengan standar kecantikan yang ditampilkan oleh *influencer*. Para *beauty influencer* kerap menampilkan citra tubuh yang dianggap ideal, yang kemudian membentuk persepsi masyarakat tentang tubuh ideal (Indriyani dkk., 2025). Lebih dari itu, *comparison behavior* dapat meluas kepada teman sebaya sehingga dapat memunculkan kecemburuan sosial. Ketika standar kecantikan tersebut tidak realistis atau sulit dicapai, muncul ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri (*body dissatisfaction*) yang dapat berujung pada *self-objectification*, yaitu kecenderungan menilai tubuh dari sudut pandang eksternal dan estetika semata (Fredrickson & Roberts, 1997).

PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP APPEARANCE IDEAL INTERNALIZATION PADA REMAJA AKHIR PEREMPUAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Remaja perempuan yang menghabiskan waktu berjam-berjam di media sosial, cenderung akan terpapar konten kecantikan yang dibuat oleh *influencer*, tren *fashion* misalnya dalam konten OOTD (*outfit of the day*), atau *challenge* yang menekankan penampilan. Pengonsumsi konten kecantikan yang berlebihan dapat memperkuat ekspektasi visual yang sempit seperti yang ditampilkan oleh *beauty influencer* yang berdampak pada proses internalisasi diri terkait penampilan fisik. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Radjaki & Kristinawati (2024), bahwa semakin intensif seseorang menggunakan TikTok, semakin tinggi pula *body image* yang dimiliki, begitu pula dengan sebaliknya. Selanjutnya, penelitian lain yang mengkaji intensitas penggunaan media sosial, khususnya Instagram, menunjukkan adanya kontribusi terhadap pembentukan persepsi remaja tentang citra tubuh ideal, yang dapat memengaruhi cara mereka menilai dan memperlakukan tubuh mereka sendiri (Khasanah dkk., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran yang besar sebagai agen sosialisasi yang memperkuat internalisasi penampilan yang ideal.

Fenomena *appearance ideal internalization* terhadap standar kecantikan melalui media sosial semakin nyata terjadi di Indonesia. Berbagai studi nasional mengungkapkan bahwa perempuan Indonesia mulai menganut citra tubuh ideal yang ditampilkan di platform digital, seperti kulit putih, tubuh langsing, dan wajah simetris. Tren yang ada semakin diperkuat oleh popularitas platform media sosial berbasis visual yang sangat disenangi oleh kaum muda. Hal tersebut sejalan dengan temuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Mufidah dkk. (2025) yang menganalisis 51 video *endorsement* produk kecantikan di TikTok, menemukan bahwa 90,2% *influencer* memiliki kulit kuning langsung dan wajah sehat, menunjukkan dominasi standar tertentu.

Studi ini menekankan peran media sosial dalam membentuk persepsi kecantikan perempuan Indonesia melalui konten visual dan narasi personal. Kini, media sosial tidak hanya digunakan sebagai hiburan, melainkan juga sebagai bagian dari pembentukan persepsi kecantikan, menjalin relasi sosial, dan menilai harga diri (Irdianti, 2025). Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada populasi urban atau kota besar, sehingga dinamika yang terjadi di wilayah semi-urban seperti Kabupaten Kediri belum banyak dieksplorasi.

Meskipun Kabupaten Kediri belum banyak dijadikan lokasi penelitian terkait *appearance appearance ideal internalization* secara digital, terdapat studi oleh Agustiani (2024) yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi di wilayah tersebut lebih mengutamakan kecantikan dari luar (*outer beauty*) dibandingkan kecantikan dari dalam (*inner beauty*). Oleh karena itu, mereka memilih untuk menggunakan produk *skincare* agar dapat mencapai kecantikan tersebut. Pilihan tersebut salah satunya dipengaruhi oleh iklan di media sosial yang menampilkan model dengan kulit putih, cerah, dan bebas jerawat sebagai representasi yang memperkuat standar kecantikan yang seragam.

Salah satu mahasiswi dalam studi tersebut, yang memiliki kulit gelap dan penampilan berbeda dari mayoritas, mengalami perlakuan diskriminatif dan merasa tidak percaya diri, bahkan enggan menampilkan wajahnya di foto profil media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa proses *appearance ideal internalization* terhadap standar kecantikan dipengaruhi oleh lingkungan termasuk media sosial, yang telah berdampak nyata pada kesejahteraan psikologis perempuan muda di Kediri. Namun sejauh ini, *appearance ideal internalization* dalam penelitian yang ada hampir selalu ditempatkan sebagai variabel mediator antara paparan media sosial dan *body dissatisfaction*, bukan sebagai variabel terikat yang berdiri sendiri. Bahkan ketika variabel ini sempat diuji sebagai variabel terikat, *appearance ideal internalization* berbasis media sosial hanya mampu menjelaskan 11,4% perubahannya, yang berarti 88,6% sisanya masih belum terjelaskan dan terbuka untuk diteliti lebih lanjut. Hal ini menunjukkan adanya celah yang signifikan, khususnya dalam menguji sejauh mana aktivitas penampilan spesifik di media sosial dapat secara langsung memprediksi tingkat *appearance ideal internalization* pada remaja yang belum banyak terwakili dalam penelitian yang ada. Oleh karena itu, penelitian ini menghadirkan *self-compassion* sebagai variabel bebas yang diduga mampu berperan sebagai pelindung psikologis, yakni dengan membantu remaja menerima dirinya secara penuh tanpa penghakiman, sehingga dapat meredam proses internalisasi ideal kecantikan yang terbentuk akibat aktivitas penampilan di media sosial.

Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap terbuka dan penuh perhatian terhadap penderitaan diri sendiri tanpa menghindari atau menekan rasa sakit. Dengan cara ini, individu dapat membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri, berlandaskan penerimaan dan empati. Neff awalnya mengembangkan teori *self-compassion* untuk mendorong pola pikir yang penuh kasih pada diri sendiri sebagai respons terhadap kesulitan hidup (Amaliah dkk., 2024). Penelitian sebelumnya yang dilakukan terhadap mahasiswa Udupi, Karnataka, India, mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki persepsi tubuh yang lebih positif dan tidak terlalu menggantungkan harga diri pada penampilan fisik (Sharma dkk., 2024).

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat menjadi faktor protektif terhadap dampak internalisasi standar kecantikan yang tidak realistis. Ketika remaja perempuan memiliki kemampuan untuk memperlakukan diri mereka dengan kasih sayang dan tanpa penghakiman, mereka cenderung tidak terlalu terpengaruh oleh tekanan sosial untuk memenuhi standar fisik tertentu, termasuk yang dipromosikan oleh media dan budaya populer. Lebih lanjut, *self-compassion* bukan hanya berperan dalam kesehatan mental secara umum, tetapi juga memiliki pengaruh terhadap bagaimana individu memproses dan merespons norma-norma penampilan yang diinternalisasi.

PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP APPEARANCE IDEAL INTERNALIZATION PADA REMAJA AKHIR PEREMPUAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Berdasarkan analisis terhadap korpus penelitian yang ada, penelitian mengenai *self-compassion* dalam penginternalisasian penampilan ideal di media sosial menjadi area penelitian yang relevan dan diperlukan. Penelitian ini dapat meneruskan estafet penelitian yang berkaitan dengan topik internalisasi standar kecantikan digital. Penelitian yang ada memperkuat urgensi untuk meneliti pengaruh dan peran *self-compassion* sebagai penyangga terhadap dampak negatif dari aktivitas penampilan di media sosial. *Self-compassion* dapat membantu remaja perempuan untuk lebih menerima diri mereka, mengurangi kecenderungan membandingkan diri secara sosial, dan menolak internalisasi standar kecantikan yang merugikan. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *appearance ideal internalization* pada remaja akhir perempuan pengguna media sosial di Kabupaten Kediri.

METODE PENELITIAN

Variabel atau Konsep yang diteliti

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang diteliti yaitu *self-compassion* sebagai variabel bebas dan *appearance ideal internalization* sebagai variabel terikat. Konsep *self-compassion* pertama kali dikemukakan oleh Kristin Neff pada tahun 2003 dalam artikel ilmiah yang berjudul “*Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*” dengan tiga dimensi utama yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003). Sedangkan *appearance ideal internalization* didefinisikan sebagai tingkat penerimaan individu terhadap standar kecantikan yang berlaku di masyarakat, yang diikuti niat untuk memenuhi standar tersebut melalui tindakan atau perilaku tertentu (Schaefer dkk., 2015; Thompson dkk., 1999; Thompson & Stice, 2001).

Metode Sampling

Sampel diperoleh melalui teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: remaja perempuan berusia 16-19 tahun; siswi aktif di SMA/SMK/MA yang terpilih; aktif menggunakan media sosial selama 3 bulan terakhir; serta berdomisili di Kabupaten Kediri. Lebih lanjut, penentuan ukuran sampel minimum dalam penelitian ini mempertimbangkan dua perhitungan, yaitu rumus Lemeshow dan G*Power. Rumus Lemeshow digunakan dengan alasan tidak diketahui secara pasti total populasi sebenarnya (Lemeshow dkk., 1997), dengan tingkat kepercayaan 95% dan *margin of error* 5% dihasilkan jumlah sampel ideal sebanyak 385 partisipan. Sedangkan G*Power digunakan untuk memastikan kekuatan uji statistik. Berdasarkan perhitungan G*Power 3.1.9.7 dengan *effect size* medium (0.15), *alpha* (0.05), dan *power* (0.95), jumlah sampel minimum yang diperlukan untuk analisis regresi adalah 107 partisipan yang dianggap memadai untuk analisis statistik. Untuk meminimalkan bias, peneliti melakukan pengambilan data di SMA, SMK, dan MA Kabupaten Kediri yang mewakili populasi dengan jumlah yang tidak diketahui secara pasti.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswi berusia 16-19 tahun pengguna media sosial yang berdomisili di Kabupaten Kediri. Rentang usia ini dipilih karena merupakan fase krusial dalam pembentukan identitas dan pencarian jati diri. Pada masa ini, remaja memiliki motivasi tinggi untuk berinteraksi sosial guna mendapatkan pengalaman baru dan validasi dari lingkungan sekitar (Nabila, 2022; Sarwono, 2011). Dalam konteks modern, interaksi ini mayoritas terjadi di media sosial, yang memperbesar peluang terjadinya *appearance ideal internalization* melalui perbandingan sosial dengan teman sebaya atau *influencers*.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama yang telah terbukti valid dan reliabel dalam mengukur konstruk yang diteliti, yaitu *Self-Compassion Scale* (SCS) yang diadopsi dari penelitian Putri (2024) dan *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 Revised Female* (SATAQ-4R Female) yang diadopsi dari penelitian Afif (2025). *Self-Compassion Scale* (SCS) terdiri dari 26 aitem yang mencakup enam dimensi: *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness* dan *over-identification*. Skala ini telah digunakan dalam berbagai penelitian sebelumnya di Indonesia, sehingga penggunaannya dalam studi ini bukan merupakan pengembangan baru, melainkan pemanfaatan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen SCS telah teruji secara konstruk dengan nilai *p-value* 0.09 (> 0.05) dan RMSEA 0,023, yang menunjukkan model yang sangat fit dengan teori. Untuk memastikan konsistensi instrumen SCS pada sampel penelitian saat ini, peneliti melakukan uji reliabilitas mandiri dan menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.862, sehingga instrumen dinyatakan valid dan sangat reliabel untuk digunakan.

Setiap aitem dalam SCS dijawab menggunakan skala Likert 4 poin (1 = tidak pernah, 4 = selalu), dan skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh aitem setelah melakukan *reverse scoring* pada aitem negatif. Untuk memberikan gambaran mengenai instrumen yang digunakan, salah satu contoh aitem dalam skala ini adalah “Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba mengingat bahwa orang lain juga pernah merasakan hal yang sama dengan apa yang saya alami”, yang disusun berdasarkan indikator *common humanity*.

Skala kedua adalah SATAQ-4R Female untuk mengukur *appearance ideal internalization*. Subskala *internalization thin*, *internalization muscular*, *internalization general attractiveness*, *family pressure*, *peer pressure*, *media pressure*, dan *other pressure* dari SATAQ-4R Female juga telah terbukti valid dan reliabel dalam mengukur internalisasi standar kecantikan dalam konteks budaya Indonesia (Afif, 2025). Instrumen SATAQ-4R Female telah teruji melalui *expert judgement* dan seleksi daya beda aitem.

PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP APPEARANCE IDEAL INTERNALIZATION PADA REMAJA AKHIR PEREMPUAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Dalam penelitian ini digunakan 24 item final yang dinyatakan valid oleh peneliti asli dengan rentang daya beda 0.321 hingga 0.679. Seluruh aitem yang digunakan bersifat searah sehingga penskoran dilakukan secara langsung. Untuk menguji keandalan instrumen pada sampel penelitian ini, peneliti melakukan uji reliabilitas mandiri dan menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.884. Hasil tersebut menunjukkan bahwa instrument SATAQ-4R *Female* memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi dan layak digunakan dalam penelitian. Pernyataan dalam instrumen ini, seperti contohnya: "Penting bagi saya untuk tampil menarik dengan pakaian yang saya kenakan", diukur menggunakan skala Likert 4 poin (1 = sangat tidak sesuai, 4 = sangat sesuai).

Untuk memastikan bahwa partisipan merupakan pengguna aktif media sosial, peneliti melakukan *screening question* sebelum pengisian kuesioner utama. *Screening* tersebut mencakup tiga aspek: (1) Jenis platform media sosial yang paling sering digunakan oleh partisipan, seperti TikTok, Instagram, YouTube, Facebook, atau Twitter; (2) Jenis konten yang sering dikonsumsi, seperti konten kecantikan, gaya hidup, hiburan, edukasi, atau konten bertema penampilan fisik atau tubuh ideal; (3) Durasi penggunaan media sosial, diukur dalam rata-rata waktu harian (jam per hari), untuk mengklasifikasikan intensitas penggunaan. Hanya partisipan yang memenuhi kriteria sebagai pengguna aktif media sosial yang dilibatkan dalam analisis data utama.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan kausal. Desain ini dipilih karena tujuan utama penelitian yaitu untuk menguji dan menjelaskan hubungan sebab-akibat serta besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat melalui analisis regresi. Alasan penggunaan desain ini adalah untuk menjawab pertanyaan penelitian secara objektif mengenai sejauh mana kontribusi *self-compassion* dalam memprediksi perubahan pada *appearance ideal internalization*. Guna menjamin kredibilitas data dalam penelitian kuantitatif ini, peneliti menggunakan instrumen yang telah teruji secara psikometrik melalui uji validitas dan reliabilitas, sehingga hasil pengukuran dapat dipertanggungjawabkan keakuratannya sebelum dilakukan uji hipotesis.

Prosedur Pengambilan Data

Penelitian ini diawali dengan tahap persiapan melalui pengurusan perizinan terkait pengambilan data di sekolah dan penggunaan instrumen penelitian. Penegakan isu etika dilakukan dengan mencantumkan lembar persetujuan (*informed consent*) pada halaman pertama *Google Form*, sehingga partisipan mampu memahami tujuan dilakukannya penelitian dan menyatakan kesediaan sukarela mereka sebelum melanjutkan ke pengisian kuesioner. Proses pengambilan data dilakukan secara langsung di lokasi sekolah tujuan. Peneliti mendapatkan akses untuk masuk ke sejumlah kelas yang tersedia, dan rata-rata durasi pengisian sekitar 10 hingga 15 menit per partisipan. Setelah data terkumpul, dilakukan penyaringan untuk memastikan kelengkapan dan keakuratan, yang dilanjutkan dengan strategi analisis data menggunakan teknik regresi linear. Kredibilitas hasil dipastikan melalui instrumen yang telah teruji reliabilitasnya dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.862 dan 0.884.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh variabel *self-compassion* terhadap *appearance ideal internalization*. Pemilihan teknik ini didasarkan pada tujuan penelitian untuk mengetahui sejauh mana kontribusi variabel bebas dalam memprediksi variabel terikat secara akurat. Sebelum dilakukan uji hipotesis, uji asumsi klasik (uji normalitas dan linearitas) dilakukan untuk memastikan data telah memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan statistik parametrik. Seluruh proses pengolahan data dilakukan dengan bantuan *software IBM SPSS Statistics* versi 25 untuk menjamin akurasi dan ketepatan hasil perhitungan. Seluruh proses dilakukan dengan etika penelitian dan standar validitas ilmiah.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Karakteristik Partisipan

Data karakteristik partisipan penelitian dikumpulkan untuk mengetahui profil responden secara mendalam. Adapun rangkuman distribusi frekuensi partisipan berdasarkan jenis sekolah dan usia dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1
Statistik Deskriptif Karakteristik Partisipan

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Sekolah	SMA	210	79,8
	SMK	43	16,3
	MA	10	3,8
	Total	263	100
Usia	16 Tahun	123	46,8
	17 Tahun	84	31,9
	18 Tahun	54	20,5
	19 Tahun	2	0,8
	Total	263	100
Platform Media Sosial Utama	Instagram	68	25,9
	TikTok	183	69,6

PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP APPEARANCE IDEAL INTERNALIZATION PADA REMAJA AKHIR
PEREMPUAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL

	Youtube	6	2,3
	WhatsApp	2	0,8
	Twitter/X	4	1,5
	Total	263	100
Durasi Penggunaan	Kurang dari 30 menit	83	31,6
	30 menit – 1 jam	120	45,6
	1 – 2 jam	38	14,4
	Lebih dari 2 jam	22	8,4
	Total	263	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar partisipan penelitian adalah siswi jenjang SMA dengan rentang usia dominan 16-17 tahun. Dalam hal aktivitas digital, TikTok menjadi *platform* yang paling banyak digunakan, di mana mayoritas partisipan memiliki lebih dari satu akun aktif. Mengenai preferensi konten, partisipan paling banyak mengakses konten kategori hiburan seperti komedi, musik, *dance* (77,5%), diikuti oleh konten kecantikan dan perawatan diri (60,8%), serta *fashion* dan gaya hidup (55,8%) yang dikonsumsi oleh mayoritas partisipan.

Deskripsi Variabel Penelitian

Setelah memaparkan profil partisipan, analisis selanjutnya adalah deskripsi statistik variabel penelitian. Gambaran mengenai nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi dari variabel *self-compassion* dan *appearance ideal internalization* yang disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2
Statistik Deskriptif *Self-Compassion* dan *Appearance Ideal Internalization*

Variabel	N	Range	Min.	Max.	Sum	Mean	Std. Deviation
<i>Self-Compassion</i>	263	54.00	47.00	101.00	19243.00	73.1673	10.85235
<i>Appearance Ideal Internalization</i>	263	59.00	24.00	83.00	14250.00	54.1825	10.82075

Hasil analisis statistik deskriptif pada Tabel 2 menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 73,16 (SD = 10,85) dengan skor minimum 47 dan maksimum 101. Berdasarkan kategorisasi, sebagian besar partisipan berada pada kategori rendah untuk variabel *self-compassion* dengan persentase sebesar 49%. Hal ini menunjukkan bahwa banyak siswi pengguna media sosial masih kurang mampu bersikap welas asih terhadap diri sendiri. Kondisi ini berpotensi membuat mereka lebih rentan terhadap tekanan sosial dan perbandingan diri. Sementara itu, variabel *appearance ideal internalization* memiliki rata-rata 54,18 (SD = 10,82) dengan skor minimum 24 dan maksimum 83. Sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 40%, yang mengindikasikan bahwa kecenderungan menginternalisasi standar ideal dari media sosial berada pada tingkat moderat. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun remaja tidak sepenuhnya terjebak dalam standar ideal, mereka tetap terpengaruh oleh representasi ideal yang ditampilkan di media sosial.

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi, dilakukan uji asumsi klasik untuk memastikan persyaratan statistik parametrik terpenuhi. Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah nilai residual yang dihasilkan dari regresi berdistribusi normal atau tidak. Dikatakan berdistribusi normal, apabila nilai Asymp Sign > 0.05. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas *Self-Compassion* dan *Appearance Ideal Internalization* (Kolmogorov-Smirnov)

		Unstandardized Residual
N		263
Normal Parameters	Mean	0.0000000
	Std. Deviation	10.60229695
Most Extreme Differences	Absolute	0.039
	Positive	0.039
	Negative	-0.026
Test Statistic		0.039
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.200 ^{c,d}

PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP APPEARANCE IDEAL INTERNALIZATION PADA REMAJA AKHIR PEREMPUAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.200. Hal ini menunjukkan bahwa $0.200 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memenuhi asumsi normalitas, serta analisis regresi linear dapat dilanjutkan.

Uji Linearitas

Setelah memastikan data telah berdistribusi normal, tahap selanjutnya adalah uji linearitas yang digunakan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji linearitas yang telah dilakukan mengindikasikan adanya hubungan linear antara variabel *self-compassion* dan *appearance ideal internalization*.

Tabel 4
Hasil Uji Linearitas *Self-Compassion* dan *Appearance Ideal Internalization*

	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
<i>Appearance Ideal Internalization</i> <i>Self-Compassion</i>	0.553	Linear

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai *Deviation from Linearity* Sig. didapatkan sebesar 0.553. Hal ini menunjukkan bahwa $0.553 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel *Self-Compassion* dan *Appearance Ideal Internalization*.

Uji Hipotesis

Setelah seluruh asumsi klasik terpenuhi, dilakukan analisis regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil analisis regresi tersebut dirangkum dalam Tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5
Hasil Uji Hipotesis *Self-Compassion* dan *Appearance Ideal Internalization*

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	R ²
	B	Std. Error	Beta			
(Constant)	68.768	4.473		15.375	0.000	
<i>Self-Compassion</i>	-.0199	0.060	-0.200	-3.296	0.001	0.040

Berdasarkan Tabel 5, hasil analisis regresi linear menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *appearance ideal internalization* pada siswi pengguna media sosial ($t = -3.296$; $p = 0.001$). Sedangkan, nilai koefisien regresi (*B*) sebesar 0.199 menunjukkan arah pengaruh yang negatif. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.040 yang mengindikasikan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 4% terhadap variasi *ideal internalization*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Meskipun kontribusinya relatif kecil, pengaruhnya tetap signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *ideal internalization* pada remaja akhir perempuan pengguna media sosial ditolak, dan hipotesis alternatif (H_1) diterima.

PEMBAHASAN

Gambaran *Self-Compassion* Partisipan

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa tingkat *self-compassion* partisipan memiliki rata-rata 73,16 dengan mayoritas remaja akhir perempuan dalam penelitian ini (49%) berada pada kategorisasi rendah. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sarda dkk. (2025), mengungkapkan bahwa partisipan yang terpapar media sosial secara intensif cenderung memiliki kapasitas *self-compassion* yang rendah. Hal ini terjadi karena kuatnya proses *self-objectification* dan tekanan standar penampilan yang diinternalisasi dari media sosial. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa partisipan dengan *self-compassion* rendah tidak memiliki kemampuan untuk memfilter dampak negatif dari konten tersebut. Mereka cenderung menerima standar kecantikan sebagai kebenaran mutlak, yang disebut dengan internalisasi. Sebaliknya, apabila *self-compassion* tinggi, hubungan antara penggunaan media sosial dan ketidakpuasan tubuh dapat melemah.

Senada dengan temuan tersebut, tinjauan oleh Manjanatha dkk. (2025) menemukan bahwa *self-compassion* memberikan manfaat perlindungan dalam konteks penggunaan media sosial, meskipun belum diketahui secara jelas sejauh mana hubungan dan mekanismenya. Manfaat perlindungan ini merupakan kombinasi dari ketiga dimensi *self-compassion* yang bekerja secara sinergis, yaitu *self-kindness* yang menenangkan emosi, *common humanity* yang menyumbangkan perspektif sosial yang realistis, dan *mindfulness* yang menjaga stabilitas kesadaran saat berhadapan dengan paparan algoritma media sosial yang destruktif. Hal ini menjadi sangat esensial mengingat kuatnya arus konten visual yang bersifat persuasif. Dalam penelitian lainnya, dilaporkan bahwa paparan secara disengaja maupun tidak disengaja terhadap konten *fitspiration* di media sosial, yang menampilkan foto *influencer*

yang memiliki tubuh bugar atau video latihan singkat dan makanan sehat, memiliki kaitan dengan tingkat *self-compassion* yang rendah dibandingkan dengan kelompok yang tidak terpapar (Gracias dkk., 2024).

Berangkat dari temuan di atas, rendahnya *self-compassion* pada sampel penelitian ini berkaitan dengan berbagai faktor, seperti karakteristik perkembangan remaja akhir dan faktor-faktor sosiokultural yang mempengaruhi. Masa remaja akhir merupakan masa kritis dalam pembentukan identitas diri (Erikson, 1968), dimana individu sangat sensitif terhadap evaluasi sosial dan cenderung melakukan perbandingan sosial yang intensif. Sensitivitas ini menimbulkan hambatan dalam perkembangan *self-compassion*, khususnya dimensi *common humanity*. Hal ini disebabkan oleh remaja yang cenderung merasa bahwa kesulitan atau ketidaksempurnaan hanya dialaminya sendiri (*isolation*).

Dalam konteks pendidikan menengah, siswi menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, dan personal yang dapat mengaktifkan mode *self-criticism* daripada *self-compassion*. Lingkungan sekolah yang kompetitif, ekspektasi orang tua yang tinggi, dan tuntutan untuk memenuhi berbagai standar, termasuk standar penampilan, dapat menciptakan iklim yang kurang kondusif bagi pengembangan sikap *compassionate* terhadap diri sendiri (Gilbert, 2010; Neff & McGehee, 2010; Roeser & Eccles, 2015; Thompson dkk., 1999). Pola asuh dan lingkungan keluarga juga turut andil dalam mempengaruhi tingkat *self-compassion* pada siswi sekolah menengah. Pola asuh yang menekankan kritik konstruktif dengan tujuan motivasi dapat secara tidak sengaja membentuk kecenderungan *self-judgment* yang tinggi pada remaja (Neff & McGehee, 2010). Ketika orang tua konsisten memberikan pendapat yang bersifat kritis terhadap penampilan, prestasi, atau perilaku anak, meskipun dengan niat baik, remaja dapat menginternalisasi suara kritis tersebut dan menerapkannya pada diri sendiri.

Berbeda dengan pola asuh yang ditandai dengan kehangatan, penerimaan tanpa syarat, dan percontohan *self-compassion* oleh orang tua dapat memfasilitasi perkembangan *self-compassion* remaja dengan lebih maksimal. Orang tua yang menunjukkan bagaimana menghadapi kegagalan atau ketidaksempurnaan dengan sikap baik terhadap diri sendiri memberikan model yang dapat ditiru oleh anak (Neff & McGehee, 2010). Hal ini juga berkaitan dengan fase eksplorasi identitas yang intensif terjadi pada remaja akhir, dimana mereka berusaha menjawab pertanyaan fundamental “Siapa aku?” (Erikson, 1968). Dalam fase ini, remaja sangat bergantung pada umpan balik eksternal untuk membentuk konsep diri. Ketergantungan pada validasi eksternal ini dapat menghambat perkembangan *self-compassion*, yang pada dasarnya adalah kapasitas untuk memberikan validasi dan dukungan pada diri sendiri secara internal. Hal ini berpengaruh besar pada perkembangan dimensi *self-kindness* karena remaja akan bersifat lebih kritis pada diri sendiri ketika validasi tersebut tidak didapatkan (Neff, 2011).

Selain itu, dalam konteks pendidikan menengah, identitas remaja acap kali erat kaitannya dengan prestasi akademik, popularitas sosial dan penampilan fisik, khususnya remaja perempuan. Ketika salah satu domain ini mengalami ancaman, misalnya nilai buruk, penolakan sosial, atau ketidakpuasan terhadap penampilan, remaja dengan *self-compassion* rendah cenderung mengalami *self-criticism* yang berlebihan dan merasa terisolasi dalam penderitaannya (Neff & Vonk, 2009). Hal ini terjadi karena ketiadaan dimensi *common humanity* yang seharusnya menyadarkan individu bahwa kegagalan dan ketidaksempurnaan adalah pengalaman universal (Neff & McGehee, 2010). Situasi ini dapat menjelaskan salah satu faktor mengapa mahasiswi yang mengalami diskriminasi dan merasa tidak percaya diri dalam penelitian Agustiani (2024) memutuskan untuk tidak memposting foto pribadinya dalam media sosial. Dapat diasumsikan bahwa ia merasakan penolakan oleh teman-temannya di kampus yang mengakibatkan perasaan terisolasi dan meningkatnya *self-criticism*, misalnya ia tidak cukup layak mengunggah fotonya, atau terdapat perasaan tidak nyaman dan aman ketika memposting foto di media sosial, dan sebagainya.

Lebih lanjut, pengaruh aktivitas digital pun tak terelakkan dalam menjelaskan rendahnya tingkat *self-compassion* partisipan. Penggunaan media sosial yang intensif di kalangan remaja menciptakan lingkungan di mana perbandingan sosial terjadi secara konstan dan seringkali dengan standar yang tidak realistis. Budaya yang dijunjung dalam kelompok sebaya yang menekankan kompetisi dalam penampilan, popularitas, dan pencapaian dapat menciptakan iklim yang mengancam terhadap *self-compassion*. Menurut Gilbert (2010), upaya dalam mengungguli orang lain menimbulkan mekanisme pertahanan diri yang menghalangi kapasitas individu untuk menerapkan *self-kindness* dan mengembangkan *self-criticism* yang tajam. Kondisi ini mendorong remaja untuk menutupi kekurangan mereka karena merasa bahwa menunjukkan kerentanan atau mengakui ketidaksempurnaan akan membuat mereka terlihat lemah atau inferior. Di samping itu, fenomena *cyberbullying* dan kritik publik di media sosial dapat meningkatkan *self-criticism* dan mengurangi kapasitas *self-compassion*. Ketika remaja menerima komentar negatif tentang penampilan atau postingan mereka di media sosial, mereka dapat menginternalisasi kritik tersebut dan mengaplikasikannya pada evaluasi diri secara lebih luas.

Secara fundamental, partisipan memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah disebabkan kurangnya edukasi tentang *self-compassion*. Di Indonesia, khususnya dalam konteks pendidikan, konsep ini belum terintegrasi secara luas dalam kurikulum atau program bimbingan konseling. Alhasil banyak remaja tidak memiliki pemahaman yang jelas tentang apa itu *self-compassion*, mengapa itu penting, dan bagaimana cara mengembangkannya. Tanpa edukasi yang nyata, remaja cenderung mengikuti pola bawaan yang dipelajari dari lingkungan, yang kerap menekankan *self-criticism* sebagai motivator dan komunikasi sosial sebagai mekanisme evaluasi diri. Intervensi *self-compassion* seperti program *Mindful Self-Compassion* (MSC) efektif meningkatkan *self-compassion*, *mindfulness*, dan kesejahteraan psikologis lainnya, sehingga dapat diterapkan di sekolah-sekolah Indonesia (Ratu & Tondok, 2022).

Tingkat *self-compassion* yang rendah pada siswi mengindikasikan perlunya intervensi yang sistematis untuk mengembangkan kapasitas ini. Mengingat peran protektif *self-compassion* terhadap berbagai tekanan psikologis seperti depresi, kecemasan, ketidakpuasan tubuh, dan internalisasi standar yang tidak realistis, pengembangan *self-compassion* seharusnya menjadi komponen integral dari program kesehatan mental dan kesejahteraan di sekolah menengah. Intervensi dapat mencakup psikoedukasi *self-compassion* untuk siswa, pelatihan untuk guru dan konselor sekolah tentang cara memfasilitasi *self-compassion*, integrasi praktik *mindfulness* dan *self-compassion* dalam kurikulum, dan mewujudkan budaya sekolah yang mendukung *self-acceptance* dan mengurangi kompetisi destruktif. Orang tua juga perlu mendidik tentang pentingnya memodelkan *self-compassion* dan menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung perkembangan *self-compassion*.

Gambaran Appearance Ideal Internalization Partisipan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *appearance ideal internalization* partisipan memiliki rata-rata 54,18 dengan 40% partisipan berada pada kategori sedang. Prevalensi *appearance ideal internalization* yang sedang ini mengindikasikan bahwa sebagian partisipan telah mengadopsi standar kecantikan ideal yang dipromosikan melalui media sosial pada tingkat yang moderat. *Appearance ideal internalization* adalah proses dimana individu tidak hanya mengenali adanya standar kecantikan tertentu yang berlaku di masyarakat, tetapi juga menerima serta diikuti dengan niat untuk memenuhi standar tersebut melalui tindakan atau perilaku tertentu (Schaefer dkk., 2015; Thompson dkk., 1999; Thompson & Stice, 2001). Dalam konteks media sosial, standar ini umumnya mencakup tubuh langsing (*thin ideal*), kulit putih, wajah simetris dengan fitur tertentu dan penampilan yang konsisten dengan tren kecantikan terkini.

Proses internalisasi ini berbeda dari sekadar kesadaran tentang standar kecantikan. Seorang remaja mungkin sadar bahwa masyarakat menghargai tubuh langsing, tetapi belum tentu menginternalisasi standar tersebut. Internalisasi terjadi ketika remaja mulai menggunakan standar tersebut sebagai ukuran nilai diri dan merasakan tekanan internal untuk memenuhinya. Pada tahap ini, standar eksternal telah menjadi bagian dari sistem nilai personal.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil pada studi terdahulu yang menemukan bahwa remaja mengalami internalisasi media pada tingkat sedang, yang secara signifikan memiliki keterkaitan dengan timbulnya ketidakpuasan tubuh (Hartati & Novianty, 2021). Kondisi ini dipertegas kembali dalam penelitian Putri & Wahyudi (2025), yang mengemukakan bahwa partisipan mengadopsi penampilan ideal sebagai standar yang harus dicapai, sehingga mendorong perilaku sebagai usaha mereka dalam memperoleh tubuh ideal akibat tekanan dari lingkungan.

Fenomena ini dijelaskan lebih mendalam oleh Husaini (2023), yang menemukan tingkat *appearance ideal internalization* pada kategori sedang, ia menjelaskan bahwa komitmen terhadap standar ideal yang tidak realistis menumbuhkan ketidakpuasan tubuh karena adanya kesenjangan yang tak terelakkan antara kondisi fisik aktual dengan standar penampilan yang diinternalisasi. Secara kolektif, berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa meskipun tingkat internalisasi berada pada kategori sedang, konsekuensinya terhadap persepsi tubuh remaja tetap signifikan. Hal ini membuktikan bahwa proses kognitif dalam mengamini standar kecantikan sosial merupakan jembatan utama antara tekanan lingkungan dengan penilaian negatif terhadap diri sendiri.

Berdasarkan data penelitian, durasi penggunaan media sosial mayoritas partisipan selama 30 menit – 1 jam per hari pada sampel penelitian ini, partisipan terpapar secara intensif pada konten yang mempromosikan standar kecantikan tertentu. Dalam durasi tersebut, remaja dapat melihat puluhan, bahkan ratusan gambar dan video yang menampilkan penampilan “ideal”. Platform berbasis visual seperti TikTok dan Instagram dipenuhi dengan konten dari *beauty influencers*, tutorial *makeup* dan *skincare*, *fashion hauls*, dan *body transformation* yang secara konsisten menampilkan standar kecantikan yang serupa. Penelitian menunjukkan bahwa paparan berulang terhadap gambar tubuh ideal di media sosial dapat meningkatkan internalisasi standar tersebut melalui proses habituasi dan normalisasi (Grabe dkk., 2008). Ketika remaja terus-menerus melihat tipe tubuh dan wajah tertentu direpresentasikan sebagai “cantik”, “menarik”, atau “goals”, mereka mulai mengadopsi standar tersebut sebagai norma dan tujuan yang *legitimate*.

Lebih lanjut, algoritma media sosial dirancang untuk memaksimalkan *engagement* dengan menampilkan konten yang sesuai dengan preferensi dan perilaku pengguna sebelumnya. Jika seorang remaja mulai mengonsumsi konten kecantikan, bahkan hanya sesekali, algoritma akan menginterpretasikan ini sebagai ketertarikan dan mulai menampilkan lebih banyak konten serupa. Proses ini menciptakan “*echo chamber*” dimana remaja terpapar pada representasi kecantikan yang semakin homogen dan terbatas (Samsidar, 2025).

Echo chamber memperkuat persepsi bahwa standar kecantikan tertentu adalah universal dan mudah untuk dicapai. Ketika hampir semua konten yang dilihat remaja menampilkan perempuan dengan karakteristik fisik yang serupa seperti kulit putih dan mulus tanpa jerawat, tubuh langsing, serta wajah simetris, mereka dapat mulai percaya bahwa ini adalah “normal” dan bahwa menyimpang dari standar ini adalah hal yang “abnormal” atau “tidak menarik”. Di samping itu, algoritma cenderung mempromosikan konten yang viral atau memiliki *engagement* tinggi, yang seringkali adalah konten yang menampilkan penampilan ekstrem atau sangat idealis. Hal ini dapat mendistorsi persepsi remaja tentang apa yang realistis dan mudah dicapai dalam hal penampilan.

Hal ini juga tidak lepas dari komersialisasi industri kecantikan di Indonesia yang memiliki kepentingan ekonomi yang besar dalam mempromosikan standar kecantikan yang sempit dan menciptakan ketidakamanan yang kemudian “dipecahkan” melalui produk.

Iklan produk kecantikan *endorsement* oleh *influencer*, dan konten *sponsorship* di media sosial secara konsisten menampilkan suatu hal yang dianggap sebagai masalah atau ketidaknormalan, seperti kulit gelap, wajah berjerawat, tubuh tidak ideal. Mereka pun memberikan solusi dengan menawarkan produk pemutih, perawatan kulit, produk diet, dan sebagainya.

Narasi ini menciptakan dan memperkuat internalisasi standar kecantikan dengan cara mendefinisikan apa yang bermasalah, misalnya kulit tidak putih adalah masalah, lalu menyajikan standar sebagai suatu hal yang dapat dicapai melalui konsumsi produk, dan mengaitkan pencapaian standar dengan hasil yang positif, misalnya kepercayaan diri, kesuksesan, bahkan penerimaan sosial. Alhasil, remaja yang terpapar narasi ini secara intens dapat menginternalisasi keyakinan bahwa penampilan mereka “kurang” dan perlu “diperbaiki” untuk memenuhi standar tertentu.

Appearance ideal internalization dapat menimbulkan dampak serius terhadap kesejahteraan psikologis remaja selain munculnya ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri (Hartati & Novianty, 2021; Putri & Wahyudi, 2025), seperti penurunan *self-esteem* yang terjadi apabila remaja mengevaluasi diri berdasarkan seberapa dekat mereka dengan standar kecantikan yang diinternalisasi. *Self-esteem* yang bergantung pada penampilan fisik cenderung mengalami kerentanan terhadap fluktuasi berdasarkan evaluasi, baik secara internal maupun eksternal. Lebih lanjut, dalam konteks media sosial di mana umpan balik tentang penampilan dapat datang dalam bentuk tombol suka, komen, dan pengikut, remaja dapat menjadi sangat bergantung pada validasi eksternal. Ketika foto mereka tidak mendapat suka yang diharapkan, atau ketika mereka menerima komen yang negatif, *self-esteem* mereka dapat turun secara signifikan.

Rahmawati dkk. (2025) mengungkapkan bahwa internalisasi standar ideal juga berkontribusi terhadap *self-objectification*, yaitu kecenderungan untuk menilai diri sendiri dari perspektif eksternal, melihat diri sebagai objek untuk dilihat dan dievaluasi oleh orang lain (Fredrickson & Roberts, 1997). Remaja yang tinggi dalam *self-objectification* menghabiskan waktu dan mental yang signifikan untuk memonitor penampilan mereka, mengkhawatirkan bagaimana mereka terlihat di mata orang lain. *Self-objectification* telah dikaitkan dengan berbagai konsekuensi negatif termasuk *body shame*, *appearance anxiety*, *eating disorders*, dan depresi (Tiggemann, 2011).

Temuan pada penelitian ini juga perlu dipahami dalam konteks sosiokultural spesifik. Wilayah urban atau semi urban seperti Kabupaten Kediri, sedang mengalami proses modernisasi dan globalisasi yang cepat. Ekspansi akses internet dan penetrasi *smartphone* telah membawa standar kecantikan di berbagai wilayah Indonesia yang sebelumnya memiliki norma kecantikan yang sangat beragam karena keragaman etnisnya. Proses ini dapat memicu ketegangan antara nilai dan standar kecantikan tradisional terutama di Kabupaten Kediri, di mana mayoritas penduduknya merupakan Suku Jawa yang lebih menghargai keberagaman atau karakteristik lokal, dengan standar kecantikan yang dipromosikan melalui media sosial yang cenderung homogen. Remaja dapat merasakan tekanan ganda, yaitu dari media sosial untuk memenuhi standar ideal dan mungkin juga dari komunitas lokal yang memiliki ekspektasi berbeda.

Lebih lanjut, remaja di Kabupaten Kediri yang mungkin memiliki karakteristik fisik berbeda dari standar ideal yang dipromosikan di media sosial, misalnya memiliki warna kulit lebih gelap, dapat mengalami *appearance ideal internalization* dengan cara yang sangat menyedihkan. Hal ini dikarenakan standar yang diinternalisasi pada dasarnya tidak mudah dicapai tanpa perubahan ekstensif. Fenomena ini menggarisbawahi pentingnya mempertimbangkan konteks lokal dan beragam dalam memahami dan mengatasi *appearance ideal internalization*. Intervensi perlu mempertimbangkan hal lain selain untuk mengatasi *appearance ideal internalization*, tetapi juga mempromosikan apresiasi terhadap keberagaman kecantikan dan penguatan identitas yang lebih positif.

Pengaruh Self-Compassion terhadap Appearance Ideal Internalization

Melihat dampak yang ditimbulkan *appearance ideal internalization* di atas, peran *self-compassion* semakin vital. Penelitian ini menemukan bahwa *self-compassion* berpengaruh negatif signifikan terhadap *ideal internalization* pada remaja akhir perempuan pengguna media sosial ($B = -0.199$; $t = -3.296$; $p = 0.001$). Individu dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung tidak mudah terjebak dalam standar ideal yang ditampilkan media. Dengan kata lain, rendahnya *self-compassion* dapat meningkatkan kerentanan remaja untuk menginternalisasi standar ideal, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap tekanan sosial dan perilaku membandingkan diri. *Self-compassion* memiliki tiga dimensi utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Setiap dimensi yang membangun *self-compassion* tersebut dapat digunakan untuk meminimalisir adanya internalisasi standar ideal yang merugikan partisipan.

Self-kindness, sebagai dimensi pertama, didefinisikan sebagai sikap baik, lembut, dan pengertian terhadap diri sendiri, bukan menghakimi atau mengkritik diri secara keras (Neff, 2003). Dalam konteks *appearance ideal internalization*, remaja yang memiliki *self-kindness* cenderung tidak terpaku pada ekspektasi eksternal yang tidak sesuai dengan nilai pribadinya. Standar kecantikan yang berlaku di masyarakat tidak menjadi bagian dari ambisinya untuk dicapai. Meskipun ketidaksesuaian atau tekanan datang dari berbagai arah, tidak menjadikannya untuk mengkritik dirinya sendiri. Remaja dengan *self-kindness* yang baik cenderung lebih menerima dan mendukung diri mereka, khususnya ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan. Alih-alih mengurangi kecenderungan untuk terlalu menghakimi diri dan memperburuk stress, mereka cenderung fokus pada perawatan diri sebagai bentuk mencintai diri sendiri.

PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP APPEARANCE IDEAL INTERNALIZATION PADA REMAJA AKHIR PEREMPUAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Sikap *self-kindness* ini mencegah internalisasi standar eksternal sebagai basis untuk mengevaluasi diri. Ketika remaja tidak mengkritik diri sendiri karena tidak memenuhi standar tertentu, mereka kurang termotivasi untuk mengadopsi standar tersebut sebagai tujuan pribadi. Mereka dapat menghargai kecantikan dalam berbagai versi tanpa merasa harus mengubah diri mereka agar sesuai dengan satu definisi sempit tentang cantik.

Dimensi kedua, *common humanity* melibatkan kesadaran bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan adalah bagian dari pengalaman yang dialami secara kolektif oleh manusia, bukan sesuatu yang hanya dialami oleh diri sendiri (Neff, 2003). Remaja dengan *common humanity* yang tinggi dapat melihat konten kecantikan di media sosial dengan perspektif yang lebih realistis dan *compassionate*. Mereka memahami bahwa *influencers* dan teman sebaya yang menunjukkan penampilan “sempurna” kemungkinan besar juga menggunakan filter, *editing*, atau menampilkan “*best moments*” alih-alih realitas sehari-hari.

Common humanity juga membantu remaja dalam menyadari bahwa orang yang terlihat sempurna secara eksternal kemungkinan juga memiliki *insecurities* dan perjuangan mereka sendiri. Kesadaran ini mencegah *appearance ideal internalization* dengan cara mengurangi persepsi bahwa standar tersebut adalah sesuatu yang mudah dicapai atau bahkan diinginkan. Jika remaja memahami bahwa “kesempurnaan” yang mereka lihat adalah ilusi atau hasil dari manipulasi ekstensif, mereka cenderung kurang dalam mengadopsi ilusi tersebut sebagai tujuan pribadi. Mereka dapat mengapresiasi kecantikan tanpa merasa harus mencapainya dalam bentuk yang sangat spesifik dan sempit.

Lebih lanjut, *common humanity* mengurangi perasaan terisolasi, perasaan bahwa hanya diri sendiri yang tidak cukup baik sementara orang lain sempurna. *Isolation* merupakan kebalikan dari *common humanity* dan dapat meningkatkan kerentanan terhadap *appearance ideal internalization*. Ketika remaja merasa terisolasi dalam ketidaksempurnaan, mereka mungkin putus asa untuk menyesuaikan diri dengan standar yang mereka persepsikan sebagai universal. Hambatan ini memperkuat perasaan isolasi dan mengurangi kemampuan mereka dalam meningkatkan *self-compassion*. Berbeda dengan remaja yang memiliki *common humanity* yang tinggi, mereka memahami bahwa perasaan *insecure* adalah bagian dari menjadi manusia pada umumnya, dan tidak menjadikannya sendirian dalam pengalaman ini. Perasaan keterhubungan ini dapat mengurangi urgensi untuk memenuhi standar eksternal sebagai cara untuk diterima secara sosial.

Terakhir, dimensi *mindfulness* dalam *self-compassion* menekankan pada adanya kesadaran yang seimbang terhadap pikiran dan perasaan negatif, mengakui keberadaannya tanpa menekan atau melebih-lebihkannya (*over-identification*) (Neff, 2003). Dalam konteks media sosial, *mindfulness* memungkinkan remaja untuk menyadari munculnya pikiran negatif tentang penampilan; mengamati perasaan iri, tidak puas, atau ketidakmampuan tanpa menghakimi; mengenali pikiran dan perasaan ini sebagai peristiwa mental yang sementara; dan tidak terjebak dalam ruminasi atau *overthinking* tentang penampilan.

Remaja dengan *mindfulness* tinggi yang terpapar konten kecantikan di media sosial tidak dengan mudah mengadopsi standar yang ditampilkan sebagai standar pribadi. Mereka memiliki ruang psikologis untuk mengamati reaksi mereka. Kemampuan dalam menciptakan ruang antara stimulus (konten di media sosial) dan reaksi (internalisasi standar) adalah fundamental untuk mencegah *appearance ideal internalization*. Tanpa *mindfulness*, paparan terhadap standar ideal dapat langsung mencetuskan respon otomatis, misalnya keharusan untuk mencapai standar tersebut. Dengan *mindfulness*, terdapat jeda, kesadaran, dan kemampuan untuk memilih respon yang lebih adaptif.

Lebih lanjut, *mindfulness* mencegah *over-identification* dengan pikiran negatif. *Over-identification* terjadi ketika individu terlalu melekat atau terikat erat pada suatu pikiran atau perasaan hingga hal tersebut mendominasi seluruh pandangan hidup dan identitasnya (Neff, 2003). Kondisi ini merupakan lawan dari *mindfulness* yang seharusnya memungkinkan individu untuk mengamati emosi tanpa terhanyut di dalamnya. Akibatnya, mereka sulit untuk memisahkan diri dari keyakinan negatif tersebut. Mereka melihat, merasakan. Dan menginterpretasikan segala sesuatu melalui kacamata keyakinan tersebut. Dalam konteks penampilan, remaja dengan *over-identification* yang tinggi rentan mengalami *appearance ideal internalization* sebagai strategi untuk melarikan diri dari identitas negatif tersebut. Di sisi lain, remaja dengan *mindfulness* tinggi mampu memisahkan pikiran subjektif dari identitas diri mereka yang sebenarnya. Kemampuan ini dapat mengurangi kekuatan pikiran tersebut dalam mendorong perilaku internalisasi dan mengejar standar ideal yang tidak realistis.

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa *self-compassion* berpengaruh negatif yang signifikan terhadap *appearance ideal internalization* pada siswi sebagai remaja akhir perempuan pengguna media sosial di Kabupaten Kediri. Meskipun kontribusi *self-compassion* tergolong kecil sebesar 4%, temuan ini tetap bermakna baik secara teoritis maupun praktis. *Self-compassion* yang mencakup *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, terbukti berfungsi sebagai salah satu faktor protektif terhadap internalisasi standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial.

Namun demikian, kontribusi yang kecil ini menekankan bahwa *self-compassion* bukanlah satu-satunya faktor, dan bahkan bukan faktor yang dominan dalam mempengaruhi *appearance ideal internalization*. Sebanyak 96% varians masih dijelaskan oleh faktor-faktor lain, misalnya seperti *body dissatisfaction*, *self-esteem*, pengaruh teman sebaya, faktor dari keluarga, literasi media, dan

berbagai faktor psikologis serta sosial lainnya. Implikasi dari temuan ini adalah bahwa intervensi untuk mengurangi *appearance ideal internalization* tidak hanya mengandalkan peningkatan *self-compassion*, tetapi juga perlu mempertimbangkan penggunaan pendekatan komprehensif yang menggabungkan berbagai strategi protektif. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan model multivariat yang lebih kompleks untuk memahami secara utuh proses *appearance ideal internalization* pada remaja di era digital.

Lebih lanjut, penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan. Penelitian ini hanya dilakukan pada remaja akhir perempuan di tiga sekolah dalam satu kabupaten, sehingga hasil yang diperoleh belum tentu dapat digeneralisasikan pada remaja akhir perempuan di wilayah lain yang memiliki karakteristik budaya, akses media sosial, dan tekanan sosial yang berbeda.

Sebagai penutup, meskipun *self-compassion* hanya menjelaskan sebagian kecil dari *puzzle*, ia tetap merupakan salah satu bagian yang penting, terutama karena sifatnya yang mudah disesuaikan dan dapat dikembangkan melalui edukasi dan pelatihan terkhusus di lingkungan sekolah. Dalam konteks di mana remaja terus-menerus terpapar pada standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial, membantu mereka mengembangkan *self-compassion* adalah salah satu langkah positif yang dapat dilakukan. Meskipun bukan satu-satunya solusi.

Ucapan Terima Kasih

Penulis berterima kasih kepada pimpinan dan guru bimbingan konseling SMA, SMK, serta MA di Kabupaten Kediri atas izin penelitiannya, serta kepada seluruh siswi partisipan atas kontribusinya dalam pengumpulan data.

Kontribusi Penulis

Penulis bertanggung jawab penuh atas seluruh tahapan penelitian, mulai dari desain studi, pengambilan data, hingga penulisan manuskrip.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan terkait pendanaan maupun hubungan personal dalam pelaksanaan dan publikasi penelitian ini.

REFERENSI

- Afif, N. F. (2025). *HUBUNGAN ANTARA TEKANAN SOSIAL DAN OBJEKTIFIKASI DIRI TERHADAP BODY DISSATISFACTION* [Undergraduate, Universitas Islam Sultan Agung Semarang]. <https://repository.unissula.ac.id/39784/>
- Agustiani, F. T. (2024). *Konstruksi Makna Cantik Pada Mahasiswi Pengguna Skincare Di Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah IAIN Kediri* [Undergraduate, IAIN Kediri]. <https://etheses.iainkediri.ac.id/14216/>
- Amaliah, N., Andika, A., Fadhillah, A. R., Rachmani, H. A., Nuraviani, N. H., & Wyandini, D. Z. (2024). Analisis Psikometri Self-Compassion Scale for Youth Versi Bahasa Indonesia. *JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT*, 8(1), 21–34. <https://doi.org/10.17509/insight.v8i1.68476>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- DataReportal. (2025). *Global Social Media Statistics*. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/social-media-users>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity Youth and Crisis*. W. W. Norton.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Gilbert, P. (2010). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. New Harbinger Publications.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>
- Gracias, K. R., Pilot, I. G., & Stutts, L. A. (2024). It appears on my feed! Differences in intentionality of fitspiration exposure by weight/shape concerns, disordered eating, and self-compassion in women. *Eating Behaviors*, 52, 101850. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2024.101850>
- Hanifah, Y., & Halimah, L. (2025). Pengaruh Internalisasi Tubuh Ideal terhadap Body Dissatisfaction pada Emerging Adult Beauty Enthusiasts. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 5(2). <https://doi.org/10.29313/bcps.v5i2.18817>
- Hartati, P., & Novianty, A. (2021). Ketidakpuasan tubuh dan internalisasi media pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 14–27. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.12444>
- Husaini, S. K. (2023). *Pengaruh peer pressure, social comparison, dan appearance ideal internalization terhadap body image remaja pengguna instagram* [Undergraduate, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/81660>

PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP APPEARANCE IDEAL INTERNALIZATION PADA REMAJA AKHIR
PEREMPUAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL

- Indriani, A. R. D., Aini, D. K., & Ikhrom, I. (2025). Pengaruh Influencer Kecantikan terhadap Ketidakpuasaan Citra Tubuh pada Perempuan. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(4), 5113–5121. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i4.9552>
- Indriyani, M., Wulandari, W., Razzaq, A., & Nugraha, M. Y. (2025). PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP CITRA TUBUH IDEAL. *TEACHER: Jurnal Inovasi Karya Ilmiah Guru*, 5(1), 67–75. <https://doi.org/10.51878/teacher.v5i1.4847>
- Irdianti, I. (2025). Kecantikan di Era Digital: Tinjauan Literatur tentang Standar Gender dalam Media Sosial | Irdianti | Indonesian Journal of Social and Educational Studies. *Indonesian Journal of Social and Educational Studies*, 6(1), 22–36. <https://doi.org/10.26858/ijses.v6i1.74048>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (t.t.). *Arti kata internalisasi—Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Diambil 6 Januari 2026, dari <https://kbbi.web.id/internalisasi>
- Khasanah, L. a R., Cahyaningrum, E. D., & Wirakhmi, I. N. (2024). Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Persepsi Remaja Tentang Citra Tubuh Ideal. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 15(2), 178–186. <https://doi.org/10.54630/jk2.v15i2.389>
- Kvardova, N., Machackova, H., Maes, C., & Vandenbosch, L. (2025). Navigating Beauty Standards on Social Media: Impact of Appearance Activity on Adolescents' Body Dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 54(8), 1999–2018. <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02159-y>
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1997). *Besar sampel dalam penelitian kesehatan*. Gadjah Mada University Press.
- Manjanatha, D., Pippard, N., & Bloss, C. S. (2025). Self-compassion as a protective factor against adverse consequences of social media use: A scoping review. *PLOS ONE*, 20(5), e0322227. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0322227>
- Mufidah, A., Mubarrak, Z. A., Az-zahra, F., Wulandari, C. A., Rosita, H., Nabila, A. C., Novika, R. I., & Dewi, R. (2025). Representasi Standar Kecantikan Perempuan Indonesia dalam Konten Endorsement Produk Kecantikan TikTok. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 14(1), 97–110. <https://doi.org/10.21831/dimensia.v14i1.80014>
- Nabila, S. (2022). *PERKEMBANGAN REMAJA Adolescence*.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. HarperCollins Publishers.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Putri, A. F., & Wahyudi, H. (2025). Pengaruh Internalization Appearance Ideal terhadap Body Dissatisfaction pada Mahasiswa Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(2), 133–140. <https://doi.org/10.29313/jrp.v5i2.8453>
- Putri, A. Z. (2024). *Pengaruh Self-Compassion, Syukur, Dukungan Sosial, dan Faktor Demografis terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja* [bachelorThesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/82144>
- Radjaki, R. N., & Kristinawati, W. (2024). HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIK-TOK DENGAN BODY IMAGE PADA GENERASI Z. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(2), 813–824. <https://doi.org/10.53625/jirk.v4i2.8072>
- Rahmawati, R., Nofrianda, R., & Rahim, B. (2025). Paparan Standar Kecantikan Instagram dalam Pembentukan Self-Objectification pada Mahasiswi di Kota Jambi. *Crossroad Research Journal*, 2(6), 85–94. <https://doi.org/10.61402/crj.v2i6.514>
- Ratu, R. D., & Tondok, M. S. (2022). Efektivitas Program Mindful Self-Compassion: Tinjauan Pustaka Sistematis. *Psycho Idea*, 20(2), 153–164. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v20i2.11862>
- Roeser, R. W., & Eccles, J. S. (2015). Mindfulness and compassion in human development: Introduction to the special section. *Developmental Psychology*, 51(1), 1–6. <https://doi.org/10.1037/a0038453>
- Salsabila, A. I. Z., & Prastika, N. D. (2025). Pengaruh Welas Asih Diri dan Perbandingan Sosial terhadap Citra Tubuh. *Psyche 165 Journal*, 18(1), 74–80. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i1.500>
- Samsidar, S. (2025). The Effects of Exposure to Social Media Content on Body Image Disturbance in Post-Pandemic Adolescents. *Psikologi Journal*, 2(2), 48–55. <https://doi.org/10.62872/nah5by73>
- Sarda, E., El-Jor, C., Shankland, R., Hallez, Q., Patiram, D., Nguyen, C., Duflos, N., Durand, Y., Pozo, G. D., Ezan, P., Dechelotte, P., Rodgers, R., & Flaudias, V. (2025). Social media use and roles of self-objectification, self-compassion and body image concerns: A systematic review. *Journal of Eating Disorders*, 13(1), 192. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01353-4>
- Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi Remaja*. PT. Rajagrafindo Persada.
- Schaefer, L. M., Burke, N. L., Thompson, J. K., & Dedrick, R. F. (2015). Development and Validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4). *Psychological Assessment*, 27, 54–67.
- Sharma, P., Noronha, F. S., & Nayak, A. K. (2024). A correlational study to assess the relationship between body image, appearance contingent self-worth, and self-compassion among youth of Karnataka. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 25, 101461. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101461>
- Syari, S. F. (2025). Paradoks Media Sosial dalam Konstruksi Standar Kecantikan. *Megashift Fisipol UGM*. <https://megashift.fisipol.ugm.ac.id/2025/06/10/paradoks-media-sosial-dalam-konstruksi-standar-kecantikan/>

PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP APPEARANCE IDEAL INTERNALIZATION PADA REMAJA AKHIR
PEREMPUAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL

- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance* (hlm. xii, 396). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 181–183. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- Tiggemann, M. (2011). Mental health risks of self-objectification: A review of the empirical evidence for disordered eating, depressed mood, and sexual dysfunction. Dalam *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions* (hlm. 139–159). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12304-007>
- Wiana, A. R., Puspita, S. D., & Syahril, A. (2025). TikTok dan Konstruksi Sosial Standar Kecantikan Perspektif Gen Z di Era Digital. *Al-Qolamuna: Journal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 2(1), 75–86. <https://doi.org/10.71242/vwjgjn31>