Arus Jurnal
Psikologi dan Pendidikan (AJPP)
Website: http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Email: jurnal.ajpp@ardenjaya.com

Intervensi berbasis *Self Compassion Writing Exercises* terhadap Peningkatan *Body Satisfaction* pada Mahasiswi

INFO PENULIS

Ziana Fernanda
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
zianafrnda@gmail.com

M. Fahmi Aufar Asyraf
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
m.fahmi.aufar.asyraf@uinsa.ac.id

Eko Teguh Pribadi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
eko_teguh@uinsa.ac.id

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 3 Oktober 2026
http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Fernanda, Z., Asyraf, M. F. A., & Pribadi, E. T. (2026). Intervensi berbasis Self Compassion Writing Exercises terhadap Peningkatan Body Satisfaction pada Mahasiswi. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP), 5*(3), 2898-2906.

Abstrak

Kepuasan terhadap tubuh (*Body Satisfaction*) menjadi salah satu aspek penting dalam kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi *self-compassion writing exercises* dalam meningkatkan *Body Satisfaction* pada mahasiswi. Penelitian menggunakan pendekatan kuasi eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest design*, melibatkan 15 mahasiswi Program Studi Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya berusia 19–25 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Partisipan mengisi adaptasi *Body Image States Scale* (BISS) sebelum dan sesudah mengikuti intervensi menulis berbasis *self-compassion* yang dilaksanakan secara terstruktur selama 14 sesi, mencakup komponen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Data dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* yang dilanjutkan dengan uji *paired sample t-test*. Hasil menunjukkan data berdistribusi normal serta terdapat peningkatan skor *Body Satisfaction* yang signifikan, dari rata-rata 30,60 sebelum intervensi menjadi 41,20 setelah intervensi, $t(14) = -8{,}123$, $p < 0{,}001$. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion writing exercises* efektif dalam meningkatkan *Body Satisfaction* pada mahasiswi dan dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang praktis serta terjangkau untuk mendukung terbentuknya citra tubuh yang lebih positif.

Kata Kunci: *self-compassion*, *writing excercices*, kepuasan tubuh, mahasiswi

Abstract

Body Satisfaction is a key aspect of an individual's psychological well-being. This study

aimed to examine the effectiveness of a self-compassion writing exercises intervention in increasing *Body Satisfaction* among female university students. A quasi experiment one-group pretest-posttest design was used, involving 15 female Psychology students at UIN Sunan Ampel Surabaya aged 19–25 years, selected through purposive sampling. Participants completed an adapted version of the Body Image States Scale (BISS) before and after receiving a structured 14-session *self-compassion* writing intervention comprising self-kindness, common humanity, and mindfulness components. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test followed by a paired sample t-test. Results showed a normal data distribution and a significant increase in *Body Satisfaction* scores, from a mean of 30.60 before the intervention to 41.20 after the intervention, $t(14) = -8.123$, $p < .001$. These findings indicate that self-compassion writing exercises are effective in enhancing *Body Satisfaction* among female university students and may serve as a practical and accessible intervention to support the development of a more positive body image.

Key Words: self-compassion, writing exercises, body satisfaction, female university students

A. Pendahuluan

Kepuasan terhadap bentuk tubuh (*Body Satisfaction*) merupakan salah satu aspek penting dalam kesejahteraan psikologis individu, khususnya pada perempuan muda di usia 18-25 yang berada dalam fase *emerging adulthood* (Kurnia & Lestari, 2020). Pada rentang usia ini, perhatian terhadap penampilan fisik dapat menjadi semakin kuat karena individu berada dalam proses membentuk identitas dan menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial (Putra & Makassar, 2025). Tekanan untuk tampil ideal sering kali membuat mereka makin kritis dalam menilai diri sendiri. Ketika penampilan fisik dirasa tidak sesuai dengan standar yang diharapkan, timbul rasa kecewa. Ketidakpuasan terhadap tubuh atau *body dissatisfaction* muncul ketika individu memberikan evaluasi negatif terhadap bentuk, ukuran, atau karakteristik fisiknya (Tumakaka dkk., 2022). Pikiran negatif yang muncul terus-menerus ini perlahan bisa mengikis rasa percaya diri dan mengganggu kenyamanan mereka dalam berinteraksi sehari-hari. Menariknya, kondisi ini bukan lagi masalah minor yang cuma dialami satu-dua orang. Masalah ketidakpuasan ini sangat lazim terjadi pada perempuan muda di seluruh dunia sehingga digambarkan sebagai "ketidakpuasan normatif" (*normative discontent*) (Seekis dkk., 2017). Istilah tersebut memperlihatkan bagaimana rasa minder dan tidak puas terhadap tubuh sendiri seolah-olah sudah menjadi hal biasa yang maklum dialami oleh perempuan di usia dewasa muda saat ini.

Secara global, diperkirakan sekitar 20% hingga 40% perempuan mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka (Andriona dkk., 2026). Sebuah studi bahkan mencatat bahwa terdapat sekitar 24% hingga 46% anak muda yang tidak puas dengan penampilan fisik mereka (Zahra & Hidayatulloh, 2025). Berdasarkan penelitian Garbett dkk (2023) di Indonesia, terdapat kurang lebih dari 50% perempuan muda merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka. Hal tersebut diperparah dengan temuan dari survei PARAPUAN yang menunjukkan bahwa sebesar 52,4% perempuan di Indonesia mengaku pernah mengalami tindakan perundungan fisik atau *body shaming* (Muchsin dkk., 2024). Bahkan, penelitian lokal di Surabaya mencatat sebanyak 40% perempuan usia *emerging adulthood* mengalami ketidakpuasan tubuh dalam kategori tinggi (Kurnia & Lestari, 2020).

Mahasiswi berada dalam fase perkembangan transisi yang sangat rentan terhadap tekanan sosial terkait penampilan fisik di lingkungan kampus, di ruang lingkup akademis, interaksi harian bersama teman sebaya sering kali tanpa disadari menciptakan standar kecantikan tertentu yang memicu penilaian antarindividu. (Claudia dkk., 2025). Penggunaan media sosial yang sangat intens, seperti Instagram dan TikTok, berkontribusi mempercepat perilaku membandingkan penampilan fisik di kalangan mahasiswi, aktivitas scrolling harian menyajikan ribuan citra tubuh yang telah disunting, sehingga memicu proses komparasi sosial yang terus-menerus dan berdampak negatif pada persepsi diri. (Brasil dkk., 2024). Paparan visual mengenai bentuk tubuh ideal yang tidak realistis secara daring memicu peningkatan ketidakpuasan tubuh pada mahasiswi di Indonesia, ketika gambaran tubuh di layar ponsel dijadikan tolok ukur utama, mahasiswi cenderung menilai fisik mereka sendiri secara tidak objektif. (Kusuma & Surakarta, 2024). Tingginya ketidakpuasan terhadap tubuh berdampak buruk pada penurunan kesejahteraan subjektif mahasiswi, serta memicu emosi negatif seperti

sedih, malu, dan kecewa (Kurnia & Lestari, 2020). Beban emosional ini lambat laun dapat mengikis rasa percaya diri dan mengganggu fokus belajar mereka. Akibatnya, mahasiswi yang mengalami ketidakpuasan tubuh seringkali merasa cemas untuk berinteraksi dengan rekan kuliah maupun dosen mereka, perasaan cemas dan malu akan penampilan fisik ini menghambat keaktifan mereka saat berkegiatan di kelas maupun organisasi. Kecemasan ini bahkan membuat mereka cenderung menarik diri dan menghindari berbagai situasi sosial di lingkungan akademis (Fitriyah & Laily, 2025).

Berdasarkan Teori Objektifikasi (*Objectification Theory*), pengalaman objektifikasi yang terinternalisasi membuat perempuan muda terus-menerus memantau atau mengawasi penampilan fisik mereka (Stern & Engeln, 2018). Kebiasaan melakukan pemantauan tubuh yang berlebihan ini pada akhirnya menimbulkan rasa malu (body shame) ketika kondisi fisik mereka dianggap tidak memenuhi standar kecantikan budaya yang berlaku di masyarakat (Brasil dkk., 2024). Sebaliknya, konsep citra tubuh positif (*positive body image*) memberikan perspektif lain untuk menerima, menghormati, dan bersyukur atas keunikan karakteristik tubuh sendiri. Citra tubuh positif ini berperan sebagai pelindung psikologis yang holistik dan fleksibel dalam menghadapi berbagai ancaman terhadap evaluasi diri mahasiswi (Seekis dkk., 2017).

Berbagai tekanan sosial terhadap penampilan dapat dihadapi dengan *self-compassion* sebagai faktor protektif internal yang sangat penting bagi mahasiswi (Toole dkk., 2021). Menurut Neff (2003), *Self-compassion* dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk bersikap baik kepada diri sendiri ketika menghadapi pengalaman yang sulit, kegagalan, atau ketidaksempurnaan pribadi, dengan cara menunjukkan sikap hangat, memahami bahwa ketidaknyamanan sebagian dari pengalaman manusia, serta menjaga keseimbangan emosi melalui *mindfulness.* Tiga komponen inti *Self-compassion*, yaitu *self-kindness, common humanity,* dan *mindfulness* (Neff, 2010). Kemampuan *self-compassion* yang tinggi ini terbukti dapat menghambat dampak negatif dari perbandingan tubuh serta meminimalkan efek dari body shaming pada individu (Zahra & Hidayatulloh, 2025).

Sebagai salah satu bentuk intervensi praktis, *self-compassion writing exercises* dapat menjadi metode yang sederhana dan terjangkau untuk membantu meningkatkan kesejahteraan emosional individu. Metode menulis ini menggabungkan komponen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* untuk memproses emosi dan ketidaknyamanan terkait penampilan fisik (Aini dkk., 2025). Latihan menulis tentang belas kasih diri terbukti dapat secara cepat meningkatkan kepuasan tubuh (*Body Satisfaction*) serta memunculkan afek positif pada mahasiswi (Stern & Engeln, 2018). Intervensi berbasis tulisan ini mengarahkan mahasiswi untuk mengungkapkan pengalaman yang menekan lalu meresponsnya dengan kebaikan serta penerimaan penuh (Muchsin dkk., 2024).

Meskipun intervensi berbasis *self-compassion* telah banyak dikaji dalam penelitian sebelumnya, kajian mengenai penerapan *self-compassion writing exercises* untuk meningkatkan *Body Satisfaction* pada mahasiswi di Indonesia masih terbatas. Sebagian besar studi di dalam negeri masih berfokus pada pendekatan korelasional atau bentuk intervensi tatap muka secara konvensional, sehingga potensi metode berbasis penulisan belum tergali secara mendalam di ranah akademis lokal. Padahal, media ekspresi tulisan menawarkan pendekatan yang lebih personal dan reflektif dalam mengolah emosi negatif terkait citra tubuh. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Muchsin dkk (2024) menunjukkan bahwa latihan menulis berbasis *self-compassion* dapat membantu meningkatkan *Body Satisfaction* dan afek positif pada perempuan dewasa muda. Sejalan dengan temuan tersebut, Stern & Engeln (2018) menemukan bahwa perempuan yang mengikuti latihan menulis berbasis *self-compassion* menunjukkan tingkat *Body Satisfaction* dan afek positif yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Bukti-bukti empiris ini mengindikasikan bahwa kemampuan menyayangi dan menerima diri sendiri melalui tulisan mampu menjadi benteng psikologis dari tekanan standar kecantikan. Oleh karena itu, penelitian eksperimen ini penting dilakukan untuk menguji efektivitas intervensi *self-compassion writing exercises* dalam meningkatkan *Body Satisfaction* pada mahasiswi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi di Indonesia sekaligus memberikan alternatif intervensi yang praktis serta relevan bagi kesehatan mental mahasiswi.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi eksperimen dengan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Dalam rancangan ini, satu kelompok partisipan diberikan pengukuran sebelum intervensi (*pretest*), kemudian diberikan intervensi *self-compassion writing exercises*,

dan selanjutnya diberikan pengukuran kembali setelah intervensi (*posttest*). Rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

$$\mathbf{O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2}$$

Keterangan:
O_1 = *Pretest*
X = Intervensi *Self-compassion Writing Exercises*
O_2 = *Posttest*

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah 20 mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Karakteristik subjek meliputi: (1) berstatus sebagai mahasiswi aktif Program Studi Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya, (2) berjenis kelamin perempuan, (3) berusia 19–25 tahun (berada pada fase perkembangan dewasa awal), dan (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi *Self-compassion Writing Exercises* dari *pretest* hingga *posttest*. Pemilihan partisipan tersebut disesuaikan dengan tujuan penelitian, yaitu menguji perubahan *Body Satisfaction* pada mahasiswi setelah diberikan intervensi *self-compassion writing exercises*.

Prosedur

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari *Body Image States Scale* (BISS) yang dikembangkan oleh Cash dkk (2010). BISS digunakan untuk mengukur kondisi body image secara situasional, khususnya mengenai kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadap penampilan fisiknya. Instrumen diberikan sebanyak dua kali, yaitu sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest), untuk mengetahui perubahan *Body Satisfaction* pada partisipan.

Pelaksanaan penelitian terdiri atas tiga tahap, yaitu pra-intervensi, intervensi, dan pasca-intervensi. Pada tahap pra-intervensi, partisipan mengisi data demografis dan mengerjakan *Body Image States Scale* (BISS) sebagai pengukuran awal (*pretest*) untuk mengetahui kondisi *Body Satisfaction* sebelum diberikan intervensi. Selanjutnya, partisipan mengikuti intervensi *self-compassion writing exercises* yang dilaksanakan selama 14 sesi. Setelah seluruh sesi selesai, partisipan kembali mengerjakan BISS sebagai pengukuran akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahan *Body Satisfaction* setelah mengikuti intervensi.

Intervensi *self-compassion writing exercises* dilaksanakan secara terstruktur selama 14 sesi, sebagai berikut:

Tabel 1. Rancangan Kegiatan Intervensi

Kegiatan	Keterangan	urasi
Kegiatan Intervensi Sesi 1		
Pembukaan	• Menjalin kedekatan dan kepercayaan antara fasilitator dan partisipan. • Partisipan mampu memahami aturan dan tujuan dari kegiatan intervensi *self-compassion writing excercises*.	0 Menit
Pemaparan materi intervensi	• Fasilitator menjelaskan materi mengenai pengertian, pentingnya, dan hubungan antara *self-compassion* dan *Body Satisfaction.*	5 Menit
Intervensi *self-compassion writing excercises*	• Partisipan mampu memahami dan menerapkan langkah-langkah dalam pelaksanaan *self-compassion writing excercises* sebagai bentuk latihan refleksi diri. • Partisipan mampu mengenali manfaat dari kegiatan *self-compassion writing excercises*.	0 Menit
Penutupan	• Fasilitator menutup kegiatan intervensi	Menit
Kegiatan Intervensi Sesi 2-13		

Pembukaan	• Membuka sesi dengan menyapa dan menanyakan perasaan pada hari tersebut • Refleksi singkat terkait sesi seelumnya	0 Menit
Intervensi *self-compassion writing excercises*	• Partisipan mampu menuliskan surat untuk dirinya sendiri dengan penuh kasing sayang	0 Menit
Penutupan	• Fasilitator menutup kegiatan intervensi	0 Menit
Kegiatan Intervensi Sesi 14		
Pembukaan	• Membuka sesi dengan menyapa dan menanyakan perasaan pada hari tersebut • Refleksi singkat terkait sesi seelumnya	0 Menit
Intervensi *self-compassion writing excercises*	• Partisipan mampu menuliskan surat untuk dirinya sendiri dengan penuh kasing sayang	0 menit
Penutupan	• Fasilitator merefleksikan intervensi dari sesi awal hingga akhir • Fasilitator memberikan apresiasi pada partisipan • Fasilitator menutup kegiatan intervensi	0 Menit

Pada sesi pertama, kegiatan diawali dengan perkenalan, orientasi, dan penjelasan mengenai tujuan kegiatan, kemudian dilanjutkan dengan psikoedukasi mengenai *self-compassion* dan *Body Satisfaction*. Setelah itu, partisipan diminta menuliskan pengalaman pribadi yang berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap diri atau tubuh, seperti merasa kurang menarik atau mengkritik penampilan. Partisipan kemudian diarahkan untuk membayangkan bahwa pengalaman tersebut dialami oleh seorang teman dekat atau tokoh khayalan, lalu menuliskan respons yang hangat, empatik, dan suportif kepada tokoh tersebut.

Pada sesi kedua hingga sesi ke-14, kegiatan terdiri atas pembukaan, latihan menulis reflektif, dan penutup. Pembukaan dilakukan dengan menanyakan kondisi atau perasaan partisipan serta melakukan refleksi singkat terhadap pengalaman pada sesi sebelumnya. Selanjutnya, partisipan melakukan latihan menulis mengenai pengalaman yang berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap diri atau tubuh dan memberikan respons kepada diri sendiri dengan cara yang lebih hangat, empatik, dan tidak menghakimi. Setiap sesi diakhiri dengan refleksi singkat mengenai pengalaman partisipan selama mengikuti latihan. Setelah sesi ke-14 selesai, partisipan diberikan pengukuran *posttest* menggunakan BISS.

Teknik analisis

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS. Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah partisipan dalam penelitian kurang dari 50 orang. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak.

Uji hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* karena data berdistribusi normal. Analisis ini digunakan untuk mengetahui perbedaan skor *Body Satisfaction* sebelum dan setelah diberikan intervensi *Self-compassion Writing Exercises* pada kelompok yang sama. Dengan demikian, analisis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan *Body Satisfaction* pada mahasiswi setelah diberikan intervensi.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 20 mahasiswi yang memenuhi kriteria sebagai peserta intervensi *Self-compassion Writing Exercises*. Dari 20 partisipan tersebut, sebanyak 15 partisipan mengikuti seluruh rangkaian penelitian secara lengkap mulai dari pengukuran awal (*pretest*), pelaksanaan intervensi, hingga pengukuran akhir (*posttest*). Lima partisipan lainnya tidak dapat menyelesaikan seluruh rangkaian intervensi karena alasan pribadi dan ketidakhadiran pada jadwal yang telah ditentukan. Oleh karena itu, analisis data dalam penelitian ini dilakukan terhadap 15 mahasiswi yang memiliki data lengkap.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui perubahan *Body Satisfaction* sebelum dan setelah diberikan intervensi *Self-compassion Writing Exercises*. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap skor *Body Satisfaction* sebelum dan setelah intervensi menggunakan Shapiro-Wilk.

Tabel 2. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Shapiro-Wilk		
	tatistic	*f*	*Sig.*
Sebelum diberikan intervensi	.969	5	0.845
Sesudah diberikan intervensi	.970	5	0.853

Berdasarkan Tabel 1, skor *Body Satisfaction* sebelum intervensi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,845, sedangkan skor setelah intervensi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,853. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,050, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan uji *paired sample t-test*.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Skor *Body Satisfaction*

Paired Samples Statistics

	Mean		*S*	*St*
			td.Deviation	*d. Error Mean*
Sebelum diberikan Intervensi	30.600	15	7.689	1.985
Sesudah diberikan Intervensi	41.200	15	7.223	1.865

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata skor *Body Satisfaction* sebelum diberikan intervensi sebesar 30,600, sedangkan rata-rata skor setelah diberikan intervensi sebesar 41,200. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata skor *Body Satisfaction* sebesar 10,600 poin setelah partisipan mengikuti intervensi *Self-compassion Writing Exercises*.

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Sample t-test*

Paired Samples Test

	ean	*td. eviation*	*f*	*Sig. (2-tailed)*
retest-posttes	10.600	.054	8.123	14 <,001

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor *Body Satisfaction* yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi, $t(14) = -8{,}123$; $p < 0{,}001$. Rata-rata skor *Body Satisfaction* mengalami peningkatan dari 30,600 sebelum intervensi menjadi 41,200 setelah intervensi. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat perubahan *Body Satisfaction* pada mahasiswi setelah diberikan intervensi *Self-compassion Writing Exercises* dapat diterima.

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan signifikan pada tingkat *Body Satisfaction* mahasiswi setelah mereka mengikuti intervensi *self-compassion writing exercises.* Selain itu, intervensi ini juga menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan *Body Satisfaction,* yang tercermin dari kenaikan rata-rata skor serta hasil uji statistik yang signifikan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi *Self-compassion Writing Exercises* secara signifikan meningkatkan skor *Body Satisfaction* pada mahasiswi, dengan rata-rata skor yang mengalami peningkatan dari 30,60 sebelum intervensi menjadi 41,20 setelah intervensi ($t(14) = -8{,}123$; $p < 0{,}001$). Temuan ini membuktikan secara empiris bahwa latihan menulis berbasis belas kasih diri efektif dalam mengubah persepsi kognitif dan emosional mahasiswi terhadap tubuh mereka secara positif. Keberhasilan intervensi ini secara teoritis sangat sejalan dengan konsep belas kasih diri (*self-compassion*) dari Neff (2010) yang menjelaskan bahwa sikap *self-kindness* (kebaikan pada diri sendiri), *common humanity* (kesadaran akan kemanusiaan yang universal), dan *mindfulness* (kesadaran penuh yang seimbang) berfungsi sebagai sistem regulasi emosi internal yang adaptif.

Melalui proses menulis, partisipan didorong untuk menghadapi pikiran negatif atau ketidakpuasan terhadap fisik secara sadar (*mindfulness*) tanpa menghakimi diri (*self-judgment*), serta diajak memahami bahwa ketidaksempurnaan bentuk tubuh merupakan bagian alami dari pengalaman manusia yang universal (*common humanity*) (Irawan & Pohan, 2025). Dengan mengubah cara individu merespons ketidaksempurnaan dirinya, intervensi ini membantu mereduksi kritik diri yang kronis dan menumbuhkan penerimaan diri yang lebih stabil. Efektivitas peningkatan kepuasan tubuh dalam penelitian ini konsisten dengan temuan eksperimental dari Stern & Engeln (2018), yang menemukan bahwa latihan menulis belas kasih diri (*self-compassion*) atau menulis tentang fungsi tubuh (*body functionality*) secara signifikan meningkatkan kepuasan tubuh (*Body Satisfaction*) dan afek positif pada mahasiswi dibandingkan dengan menulis hal-hal netral. Keselarasan hasil ini juga didukung oleh penelitian Muchsin dan Murdiana (2024) yang membuktikan bahwa intervensi *self-compassion writing* efektif meningkatkan belas kasih diri serta meningkatkan kepuasan dan penghargaan akan tubuh pada perempuan yang menjadi korban *body shaming*.

Meskipun efektivitasnya terbukti, hasil yang signifikan ini kontras dengan beberapa studi intervensi serupa di Indonesia yang melaporkan hasil tidak signifikan, seperti studi Aini dkk (2025) mengenai stres akademis mahasiswa dan studi Febrianti dan Boediman (2024) pada siswa SMA. Ketidakefektifan pada studi-studi tersebut dapat dikritisi berdasarkan durasi dan target intervensi. Sebaliknya, intervensi menulis yang difokuskan secara spesifik pada kepuasan tubuh (*appearance-targeted self-compassion*) mampu memicu perubahan kondisi emosional sesaat (*state-level*) secara cepat meskipun dalam durasi latihan yang relatif singkat.

Dampak positif dari intervensi menulis belas kasih diri yang berfokus pada tubuh ini tidak hanya terbatas pada peningkatan kepuasan atau apresiasi tubuh secara sesaat, melainkan juga meluas ke ranah klinis seperti regulasi perilaku makan (Swee et al., 2023). Penelitian eksperimental multisistem yang dilakukan oleh Barbeau dkk (2022) menunjukkan bahwa latihan menulis ekspresif harian berbasis belas kasih diri (*body-focused daily self-compassion writing*) selama 4–7 hari terbukti secara klinis efektif dalam menurunkan gejala bulimia (*bulimic symptoms*) pada perempuan dibandingkan dengan menulis yang berfokus pada harga diri (*self-esteem*) atau kondisi kontrol. Selain itu, Gracias & Stutts (2024) juga membuktikan bahwa latihan menulis belas kasih diri yang menyasar kecemasan tubuh secara aktif dan personal mampu menurunkan tingkat ketidakpuasan tubuh (*state body dissatisfaction*) sekaligus mereduksi bias berat badan atau fobia kegemukan (*fat phobia*). Penurunan fobia kegemukan ini terjadi karena latihan menulis tersebut mendorong partisipan untuk mengevaluasi citra tubuh dari sudut pandang yang lebih suportif dan berempati, sehingga mampu menantang stereotip negatif terkait berat badan (Stutterheim et al., 2021).

Keberfungsian belas kasih diri ini juga terbukti memiliki signifikansi yang konsisten baik dalam intervensi terstruktur jangka pendek maupun dalam dinamika kehidupan sehari-hari

partisipan (Thøgersen-ntoumani et al., 2017). Dalam konteks kehidupan sehari-hari, studi harian (*diary study*) oleh Thøgersen-ntoumani dkk (2017) menemukan bahwa belas kasih diri terkait penampilan (*appearance-related self-compassion*) pada perempuan muda merupakan prediktor independen yang kuat bagi tingkat kecemasan fisik sosial (*social physique anxiety*) dan ketidakpuasan tubuh yang lebih rendah. Pengaruh protektif belas kasih diri ini bekerja secara universal di tingkat harian (*within-person*), tidak hanya sebagai penyangga (*buffer*) saat individu menghadapi ancaman citra tubuh berupa perbandingan penampilan sosial ke atas (*upward appearance comparisons*). Dalam intervensi terstruktur, Toole dkk (2021) membuktikan bahwa intervensi belas kasih diri singkat (satu sesi tatap muka ditambah satu minggu latihan mandiri) memiliki efektivitas yang setara dengan intervensi berbasis disonansi kognitif (*dissonance-based*) dalam menurunkan ketidakpuasan tubuh, meningkatkan apresiasi tubuh, dan mengurangi harga diri yang bergantung pada penampilan (*appearance-contingent self-worth*). Menariknya, perluasan kegunaan intervensi menulis belas kasih diri singkat ini juga telah divalidasi pada populasi laki-laki minoritas seksual oleh Grey dkk (2022) yang menemukan peningkatan belas kasih diri sesaat, apresiasi tubuh, dan penurunan ketidakpuasan tubuh secara internal (*within-groups*), dengan peningkatan belas kasih diri yang terus berlanjut hingga tindak lanjut tiga minggu. Secara kolektif, temuan-temuan dari berbagai literatur ini memperkuat kesimpulan bahwa latihan menulis berbasis belas kasih diri yang berfokus pada tubuh (*body-focused self-compassion writing*) merupakan strategi intervensi mandiri (*self-guided*) yang sangat portabel, efisien, dan memiliki dampak protektif yang luas baik bagi kesehatan mental maupun regulasi perilaku individu.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa intervensi *Self-compassion Writing Exercises* secara signifikan efektif meningkatkan kepuasan tubuh (*Body Satisfaction*) pada mahasiswi. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata skor kepuasan tubuh yang nyata dari sebelum intervensi sebesar 30,60 menjadi 41,20 setelah intervensi. Hasil pengujian hipotesis menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi, ($t(14) = -8{,}123$; $p < 0{,}001$), sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan adanya perubahan *Body Satisfaction* pada mahasiswi setelah diberikan intervensi *Self-compassion Writing Exercises* diterima secara empiris. Temuan ini menegaskan bahwa latihan menulis belas kasih diri dapat menjadi salah satu metode intervensi yang dipercaya untuk membantu mahasiswi membangun citra tubuh yang lebih positif.

Keterbatasan utama penelitian ini meliputi penggunaan desain kuasi eksperimen satu kelompok yang tidak memiliki kelompok kontrol pembanding, ukuran sampel yang sangat kecil, akibat tingkat pengunduran diri peserta sebesar 25% dari rencana awal serta durasi intervensi yang singkat. Selain itu, kurangnya pengalaman mahasiswa Indonesia terhadap metode penulisan *ekspresif-reflektif*, ditambah dengan singkatnya durasi psikoedukasi, menyebabkan sebagian peserta mengalami kesulitan dalam memahami instruksi serta menghayati secara mendalam ketiga komponen utama welas asih terhadap diri sendiri *self-compassion* selama proses penulisan berlangsung. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen murni (*true experimental design*) dengan kelompok kontrol aktif,. Selain itu, meningkatkan ukuran sampel agar dapat meminimalkan dampak berkurangnya jumlah peserta, serta memperpanjang durasi program demi mendorong perubahan emosional yang lebih stabil.

E. Referensi

Aini, Q., Maulana, H., & Ariyani, M. (2025). *Efektivitas Intervensi Self-compassion Writing terhadap Stres Dan Well-Being Mahasiswa*. *14*, 114–126.

Andriona, J., Heng, P. H., & Uranus, H. C. (2026). Body Dissatisfaction dan Self-Esteem: Studi Korelasional pada Perempuan Emerging Adulthood. *PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, *6*(1), 237–246.

Barbeau, K., Guertin, C., Boileau, K., & Pelletier, L. (2022). *The Effects of Self-compassion and Self-Esteem Writing Interventions on Women ' s Valuation of Weight Management Goals , Body Appreciation , and Eating Behaviors*. *46*(1). https://doi.org/10.1177/03616843211013465

Brasil, K. M., Mims, C. E., Pritchard, M. E., & Mcdermott, R. C. (2024). *Social media and body image : Relationships between social media appearance preoccupation , self-objectification , and body image*. *51*(July).

Cash, T. F., Fleming, E. C., Alindogan, J., Steadman, L., & Whitehead, A. (2010). *Beyond Body Image as a Trait : The Development and Validation of the Body Image States Scale*. *October 2014*, 37–41. https://doi.org/10.1080/10640260290081678

Claudia, C., Fitri, D. S., Tobing, D. A., & Tsuraya, G. W. (2025). *Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswi Pengguna Instagram*. *3*(2002).

Febrianti, V., & Boediman, L. M. (2024). *Strategi Self-compassion: Mengurangi Stres di Kalangan Siswa Sma*. *16*, 229–244.

Fitriyah, L. N., & Laily, N. (2025). *Self-Love Starts from the Body : The Effect of Body Image Satisfaction on Student Self- Acceptance Cinta Diri Dimulai dari Tubuh : Pengaruh Kepuasan Citra Tubuh terhadap Penerimaan Diri Mahasiswa*. *13*(2), 149–158.

Garbett, K. M., Haywood, S., Craddock, N., & Lane, C. (2023). Evaluating the Efficacy of a Social Media – Based Intervention (Warna-Warni Waktu) to Improve Body Image Among Young Indonesian Women : Parallel Randomized Controlled Trial Corresponding Author : *JOURNAL OF MEDICAL INTERNET RESEARCH*, *25*. https://doi.org/10.2196/42499

Gracias, K. R., & Stutts, L. A. (2024). The Impact of Compassion Writing Interventions on Body Dissatisfaction , Self - Compassion , and Fat Phobia. *Mindfulness*, 1793–1802. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02401-x

Grey, W., Harris, E. A., & Griffiths, S. (2022). designed to improve the body image of sexual minority men. *Body Image*, *42*, 385–400. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.001

Irawan, D., & Pohan, H. D. (2025). Pengaruh Self Compassion Terhadap Body Dissatisfaction Pada Perempuan Emerging Adulthood Di Kota Bekasi. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, *14*(3).

Kurnia, Y. C., & Lestari, S. (2020). *Body Dissatisfaction dan Keterkaitannya dengan Subjective Well-Being pada Perempuan Masa Emerging Adulthood*. *6*(2), 86–93.

Kusuma, U., & Surakarta, H. (2024). *Korelasi citra tubuh dan ketidakpuasan tubuh dengan perilaku makan mahasiswi di Universitas Kusuma Husada Surakarta*. *8*(1), 77–86.

Muchsin, N. R., Murdiana, S., Makassar, U. N., & Writing, S. C. (2024). *Efektivitas Self Compassion Writing Pada Perempuan Korban*. *6*(1), 1–13.

Neff, K. (2010). *Self and Identity Self-compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself Self-compassion : An Alternative Conceptualization of a HealthyAttitudeToward Oneself*. *September 2014*, 37–41. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Putra, I. I., & Makassar, U. N. (2025). *Studi Literatur Perjalanan Remaja Menuju Dewasa : Dari Pubertas Ke Identitas*. *06*(01), 88–95.

Seekis, A., Bradleyÿ, G. L., & Duffy, A. (2017). *Citra Tubuh Efektivitas tugas menulis tentang kasih sayang diri dan harga diri dalam mengurangi masalah citra tubuh*. *23*, 206–213.

Stern, N. G., & Engeln, R. (2018). *Self-compassionate Writing Exercises Increase College Women ' s Body Satisfaction*. https://doi.org/10.1177/0361684318773356

Stutterheim, E., Lissandrello, F., & Atkinson, M. J. (2021). *" What can her body do ?" Reducing weight stigma by appreciating another person ' s body functionality*. 1–15. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251507

Swee, M. B., Klein, K., Murray, S., & Heimberg, R. G. (2023). A Brief Self - Compassionate Letter - Writing Intervention for Individuals with High Shame. *Mindfulness*, 854–867. https://doi.org/10.1007/s12671-023-02097-5

Thøgersen-ntoumani, C., Dodos, L., Chatzisarantis, N., & Ntoumanis, N. (2017). *A Diary Study of Self-compassion , Upward Social Comparisons , and Body Image-Related Outcomes*. https://doi.org/10.1111/aphw.12089

Toole, A. M., Loparo, D., & Craighead, L. W. (2021). Self-compassion and dissonance-based interventions for body image distress in young adult women. *Body Image*, *38*, 191–200. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.04.001

Tumakaka, S. M., Meizara, E., Dewi, P., & Hamid, H. (2022). *Gambaran Ketidakpuasan Terhadap Bentuk Tubuh (Body Dissatisfaction) pada Pengguna Instagram*. *2*(1).

Zahra, D. A., & Hidayatulloh, Y. S. (2025). *Self-compassion and Body Image : Efforts to Build Self-Acceptance Among Students Self-compassion dan Body Image : Upaya Membangun Penerimaan Diri di Kalangan Mahasiswa*. *13*(4), 798–804.