

**PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *FEAR OF NEGATIVE EVALUATION* PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI OBESITAS**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai persyaratan gelar**

**Sarjana Psikologi**

**Oleh :**

**Fingsi Ayutamara**

**04041181924013**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDERALAYA  
2024**

**PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *FEAR OF NEGATIVE EVALUATION* PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI OBESITAS**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai persyaratan gelar**

**Sarjana Psikologi**

**Oleh :**

**Fingsi Ayutamara**

**04041181924013**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDERALAYA  
2024**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *FEAR OF NEGATIVE***  
***EVALUATION* PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI**  
**OBESITAS**

**SKRIPSI**

Dipersiapkan dan disusun oleh  
**FINGSI AYUTAMARA**  
Telah dipertahankan di depan Dewan penguji  
Pada tanggal, 05 Januari 2024

**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing I



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si  
NIP.197805212002122004

Pembimbing II



M. Zainal Fikri, S.Psi., MA  
NIP.198108132012101201

Penguji I



Amalia Juniarty, S.Psi., M.A., Psikolog  
NIP. 197906262023212018

Penguji II



Yeni Anna Appulembang, S.Psi.,M.A.,Psy  
NIP. 198409222018032001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

05 Januari 2024



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si  
NIP.197805212002122004

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**UJIAN SKRIPSI**

Nama : Fingsi Ayutamara  
NIM : 04041181924013  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Kedokteran  
Judul Proposal Penelitian : Peran *Self-Compassion* Terhadap *Fear of Negative Evaluation* Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas

Indralaya, 25 Desember 2023

Menyetujui,

Pembimbing I




Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si  
NIP. 197805212002122004

Pembimbing II



M. Zainal Fikri, S.Psi., MA  
NIP. 198108132012101201

Mengetahui,  
Ketua Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si  
NIP. 197805212002122004

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, dengan disaksikan oleh tim dosen penguji skripsi menyatakan dengan ini bahwa skripsi yang saya buat adalah karya saya sendiri, dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi yang berada dimanapun. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah dituliskan atau diterbitkan oleh orang lain kecuali dengan secara jelas telah tertulis diacu dalam penelitian ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila terdapat hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan yang saya peroleh dicabut.

Indralaya, 5 Januari 2024

Yang Menyatakan.



Fingsi Ayutamara

NIM.04041181924013

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan Rahmat, kemudahan dalam segala hal, dan kesehatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu terlimpahkan atas junjungan Nabi Muhammad SAW. Peneliti mempersembahkan hasil skripsi ini beserta ungkapan rasa terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya, Redi Imlan dan Sulia yang tidak pernah putus memberikan doa terbaiknya beserta tumpukan dukungan yang selalu saya jadikan sandaran paling kokoh. Terima kasih karena tidak pernah pilah-pilih dalam mengapresiasi loncatan-loncatan kecil maupun besar yang saya lakukan. Terima kasih karena selalu menerima dan tidak pernah menuntut langkah mungil saya untuk harus menjadi selebar langkah-langkah barisan para rupa anak-anak yang sempurna. semoga Allah membalas semua kebaikan kalian yang kebesaran hatinya tiada dua. Skripsi ini saya persembahkan untuk kalian sebagai bukti bahwa kalian berhasil menjadi orang tua yang hebat.
2. Saudara, kerabat, sahabat dan teman-teman. Terima kasih banyak saya ucapkan kepada saudari-saudari saya yang selalu mendukung saya dalam menyelesaikan perkuliahan. Terima kasih kepada bayi-bayi kecil keponakan saya yang telah menjadi penghibur di kala penat. Terima kasih juga kepada cece, eka, nadhira, sisdel, riska, rahmi, bila, nanda, juju, dan diani, atas bantuan-bantuan yang banyaknya tak terhingga, terima kasih atas uluran tangan dan rangkulan hangatnya selama proses pembuatan skripsi

ini, serta terima kasih sudah selalu mengingatkan untuk terus maju melangkah dan tidak menyerah.

3. Diri saya sendiri, terima kasih atas kerja kerasnya, terima kasih untuk tidak berhenti melangkah meskipun kamu ingin, terima kasih karena telah menyelesaikan skripsi ini meski dengan langkah kecil. Fingsi, *you did well*, kamu bermakna karena itu kamu ada.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Peran *Self-Compassion* Terhadap *Fear Of Negative Evaluation* Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas”**.

Pada proses pengerjaan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan ilmu-ilmu baru. Peneliti juga dibantu dan dibimbing oleh banyak pihak sampai pada akhirnya peneliti berhasil menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Taufiq Marwa, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak dr. H. Syarif Husin, M. S. selaku Dekan Fakultas Kedokteran
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si. selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan selaku Dosen Pembimbing I peneliti.
4. Ibu Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog. selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Bapak M. Zainal Fikri, S.Psi., M.A. selaku Dosen pembimbing II peneliti.
6. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya atas ilmunya yang sangat bermanfaat bagi peneliti.
7. Para responden yang telah bersedia membantu peneliti dalam proses pengumpulan data penelitian.



8. Papa, Ibu dan Kak Selin yang selalu memberikan dukungan dan membantu peneliti selama ini.
9. Seluruh teman-teman *owlster master* yang telah memberikan pengalaman yang luar biasa setiap harinya.
10. Sahabat-sahabatku, cece, miya, sisdell, nadhira, riska, rahmi, bila, nanda, juju, diani, bir-bir, nova, rara, dan cantika yang selalu membantu dan mendukung peneliti selama ini.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam proses pengerjaan skripsi ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan, kemampuan, dan pengalaman. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun sehingga dapat lebih baik dan sempurna lagi dimasa yang akan datang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi tiap orang yang membaca.

Inderalaya, 25 Desember 2023

Peneliti,

Fingsi Ayutamara  
NIM. 04041181924013

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
<b>BAB II .....</b>	<b>15</b>
LANDASAN TEORI.....	15
A. <i>Fear of Negative Evaluation</i> .....	15
B. <i>Self-Compassion</i> .....	18
C. Peran <i>Self-Compassion</i> Terhadap <i>Fear of Negative Evaluation</i> .....	24
D. Kerangka Berpikir .....	27
E. Hipotesis Penelitian.....	27
<b>BAB III.....</b>	<b>28</b>
METODE PENELITIAN .....	28
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	28
C. <i>Self-Compassion</i> .....	29
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
E. Metode Pengumpulan Data.....	31

F.	Validitas dan Realibilitas .....	35
G.	Metode Analisis Data .....	37
<b>BAB IV</b>	.....	<b>39</b>
HASIL DAN PEMBAHASAN .....		39
A.	Orientasi Kancah.....	39
B.	Laporan Pelaksanaan Penelitian .....	41
C.	Hasil Penelitian .....	56
D.	Hasil Analisis Tambahan.....	63
E.	Pembahasan .....	67
<b>BAB V</b>	.....	<b>75</b>
KESIMPULAN DAN SARAN .....		75
A.	Kesimpulan .....	75
B.	Saran.....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN</b>	.....	<b>83</b>

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....</b>	<b>27</b>
--	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1 Skoring Skala Psikologis .....</b>	<b>32</b>
<b>Tabel 3.2 Blueprint Skala Fear Of Negative evaluation .....</b>	<b>33</b>
<b>Tabel 3.3 Blueprint Skala Self-Compassion .....</b>	<b>35</b>
<b>Tabel 4.1 Distribusi Aitem Valid dan Tidak Valid Skala Fear of Negative Evaluation Scale .....</b>	<b>44</b>
<b>Tabel 4.2 Dsistribusi Penomoran Baru Skala Fear of Negative Evaluation ..</b>	<b>46</b>
<b>Tabel 4.3 Distribusi Aitem Valid dan Tidak Valid Skala Self-Compassion .</b>	<b>47</b>
<b>Tabel 4.4 Dsistribusi Penomoran Baru Skala Self-Compassion .....</b>	<b>49</b>
<b>Tabel 4.5 Penyebaran Skala Uji Coba .....</b>	<b>51</b>
<b>Tabel 4.6 Penyebaran Skala Penelitian .....</b>	<b>54</b>
<b>Tabel 4.7 Deskripsi Usia Subjek Penelitian .....</b>	<b>56</b>
<b>Tabel 4.8 Deskripsi Domisili Subjek Penelitian .....</b>	<b>57</b>
<b>Tabel 4.9 Deskripsi Nilai IMT Subjek Penelitian .....</b>	<b>57</b>
<b>Tabel 4.10 Deskripsi Subjek Penelitian Memiliki Pasangan/Pacar .....</b>	<b>58</b>
<b>Tabel 4.11 Deskripsi Subjek Penelitian Aktif Mengikuti Sosial Media Kecantikan/Beauty Influencer .....</b>	<b>58</b>
<b>Tabel 4.12 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian .....</b>	<b>59</b>
<b>Tabel 4.13 Formulasi Kategorisasi .....</b>	<b>59</b>
<b>Tabel 4.15 Deskripsi Kategorisasi Variabel Fear of Negative Evaluation Subjek Penelitian .....</b>	<b>60</b>
<b>Tabel 4.16 Deskripsi Kategorisasi Variabel Self-Compassion Subjek Penelitian .....</b>	<b>60</b>
<b>Tabel 4.17 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian .....</b>	<b>61</b>
<b>Tabel 4.18 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian .....</b>	<b>62</b>
<b>Tabel 4.19 Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian .....</b>	<b>63</b>
<b>Tabel 4.20 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Domisili .....</b>	<b>64</b>
<b>Tabel 4.21 Hasil Uji Beda Berdasarkan Nilai IMT .....</b>	<b>65</b>
<b>Tabel 4.22 Hasil Uji Beda Berdasarkan Memiliki Pasangan/Pacar atau Tidak .....</b>	<b>66</b>

<b>Tabel 4.23 Hasil Uji Beda Berdasarkan Keaktifan Mengikuti Sosial Media Kecantikan/<i>Beauty Influencer</i> .....</b>	<b>67</b>
<b>Tabel 4.24 Deskripsi Data Sumbangan Efektif Self-Compassion terhadap Fear of Negative Evaluation .....</b>	<b>68</b>
<b>Tabel 4.25 Deskripsi Sumbangan Efektif Self-Compassion terhadap Fear of Negative Evaluation .....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A .....	85
LAMPIRAN B .....	110
LAMPIRAN C .....	120
LAMPIRAN D .....	128
LAMPIRAN E .....	153
LAMPIRAN F .....	160
LAMPIRAN G .....	170
LAMPIRAN H .....	176

**PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *FEAR OF NEGATIVE EVALUATION* PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI OBESITAS**

**Fingsi Ayutamara<sup>1</sup>, Sayang Ajeng Mardhiyah<sup>2</sup>**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-compassion* terhadap *fear of negative evaluation* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat peran *self-compassion* terhadap *fear of negative evaluation*.

Responden dalam penelitian ini adalah 150 wanita dewasa awal yang mengalami obesitas di Indonesia. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *fear of negative evaluation* adalah *Fear of Negative Evaluation Scale* yang dikembangkan oleh Watson dan Friend (1969), sedangkan untuk mengukur variabel *self-compassion* digunakan skala psikologi yang disusun sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada komponen *self-compassion* Neff (2003a; 2011). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana.

Hasil analisis regresi menunjukkan data nilai *R square* antara *self-compassion* dan *fear of negative evaluation* sebesar 0,542, nilai F sebesar 174,976, dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,005$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran yang signifikan terhadap *fear of negative evaluation*. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

**Kata kunci** : *Self-Compassion, Fear of Negative Evaluation*

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

<sup>2</sup> Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si  
NIP.197805212002122004

Pembimbing II



M. Zainal Fikri, S.Psi., MA  
NIP.198108132012101201

Mengetahui,  
Ketua Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si  
NIP.197805212002122004





# **THE ROLE OF SELF-COMPASSION ON FEAR OF NEGATIVE EVALUATION IN OBESE EARLY ADULT WOMEN**

**Fingsi Ayutamara<sup>1</sup>, Sayang Ajeng Mardhiyah<sup>2</sup>**

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the role of self-compassion on fear of negative evaluation in obese early adult women. The hypothesis in this study is that there is a role for self-compassion towards fear of negative evaluation.*

*Respondents in this study were 150 obese early adult women in Indonesia. The sampling technique used is purposive sampling. The measuring tool used to measure the fear of negative evaluation variable is the Fear of Negative Evaluation Scale which was developed by Watson and Friend (1969) and the self-compassion scale which refers to the component of Neff (2003a; 2011). Data analysis in this study used simple regression technique.*

*The result of the regression analysis showed that the R square value between self-compassion and fear of negative evaluation was 0,542, the F value was 174,976, and the significance value was 0,000 ( $p < 0,005$ ). This shows that the self-compassion has a significant role in fear of negative evaluation. Thus the hypothesis proposed in this study can be accepted.*

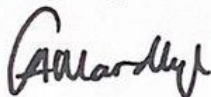
**Keyword: Self-Compassion, Fear of Negative Evaluation**

---

<sup>1</sup> Student of Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

<sup>2</sup> Lecture of Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

Pembimbing I



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si  
NIP.197805212002122004

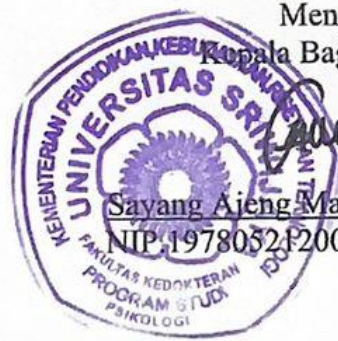
Pembimbing II



M. Zainal Fikri, S.Psi., MA  
NIP.198108132012101201

Mengetahui,

Kapala Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si  
NIP.197805212002122004

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Salah satu tahap perkembangan manusia adalah dewasa awal. Papalia, Olds dan Feldman (2009) menjelaskan bahwasanya dewasa awal di mulai dari usia 20-40 tahun. Menurut Hurlock (2015) dewasa awal berikisar pada usia 18 tahun hingga 40 tahun. Levinson (dalam Monks, 2006) menyebutkan masa dewasa awal berada pada rentang usia 17 hingga 45 tahun. Sedangkan menurut Erickson (dalam Feist, Feist & Roberts, 2017) dewasa awal adalah masa perkembangan dari usia 19 tahun hingga 30 tahun.

Dewasa awal merupakan masa di mana individu siap berperan dan bertanggung jawab serta menerima kedudukan di dalam suatu masyarakat, masanya untuk bekerja, terlibat dalam hubungan sosial masyarakat dan menjalin hubungan dengan lawan jenis (Damaiyanti & Cahya, 2020). Namun, ketika mereka mengalami kelebihan berat badan, wanita akan merasa diremehkan pada saat bersosialisasi dengan lawan jenis maupun dengan teman-teman dilingkungannya (Rukmana, 2018).

Bagi wanita yang memiliki berat badan berlebih cenderung memiliki kualitas hubungan yang lebih rendah dan tidak bertahan lama, mereka juga dinilai jauh dari tipe ideal oleh pasangannya, selain itu bagi wanita yang memiliki berat badan berlebih jauh lebih mungkin untuk dinilai negatif oleh pasangannya dibandingkan mereka yang memiliki berat badan normal (Boyes & Latner, 2009).

Menurut Nurcahyo (2011) kondisi dimana terjadi kelebihan berat badan yang jauh melebihi berat badan normal dikenal dengan istilah obesitas. Putri, Nugraheni dan Pradigdo (2022) menjelaskan bahwasanya obesitas merupakan suatu keadaan dimana terdapat kelebihan kadar lemak dalam tubuh, sehingga menyebabkan badan menjadi terlihat gemuk. Seseorang dapat disebut obesitas jika kelebihan berat badan mencapai lebih dari 20% berat badan normal (Hendra, Manampiring & Budiarmo, 2016).

Dilansir dari [p2ptm.kemkes.go.id](http://p2ptm.kemkes.go.id) (2018) dimana P2PTM Kemenkes RI mengklasifikasikan status berat badan normal jika nilai IMT 18,5-22,9 dan nilai IMT lebih dari 25,0 disebut obesitas. Metode yang paling berguna dan banyak digunakan untuk mengukur tingkat obesitas adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI). *World Health Organization* mengklasifikasikan status kelebihan berat badan (*overweight*) bagi dewasa jika nilai BMI 25-29,9 kg/m<sup>2</sup> dan nilai BMI lebih dari 30,0 kg/m<sup>2</sup> disebut obesitas (WHO, 2021).

Prevalensi dewasa awal yang mengami obesitas di Amerika Serikat di tahun 2017 hingga 2018 diketahui sebanyak 39,7%, selain itu diketahui pula bahwa wanita memiliki prevalensi lebih tinggi dalam mengalami obesitas yaitu sebesar 11,5% dibandingkan pria yang hanya berkisar pada angka 6,9%, serta sebesar 40,0% kasus obesitas terjadi pada dewasa awal yang berusia 20-39 tahun (Hales, Carrol, Fryar & Odgen, 2020). Sedangkan untuk di Indonesia terdapat satu dari tiga orang dewasa mengalami obesitas atau setara dengan 35,5% atau sebesar 64,4 juta individu dewasa mengalami obesitas, kemudian lebih lanjut diketahui pula pada

wanita dewasa awal sebanyak 44,4% wanita dewasa awal hidup dengan obesitas (UNICEF, 2022).

WHO menyatakan obesitas sebagai epidemik global dan merupakan masalah kesehatan yang harus segera ditangani (WHO, 2015). Hal ini dikarenakan obesitas dapat menimbulkan dampak negatif yang salah satunya adalah masalah psikososial seperti merasa cemas, khawatir berlebihan, takut, mudah tersinggung, sulit konsentrasi, bersifat ragu-ragu, merasa rendah diri, merasa kecewa, pemarah, agresif dan sebagainya, sehingga terdapat indikasi bahwa individu yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas mengalami isolasi sosial atau pengucilan sosial yang membuat mereka depresi karena mengalami pengecualian dalam interaksi sosialnya (Rosalinda & Fricilla, 2015).

Sabalurien (2018) menjelaskan bahwasanya wanita dewasa awal yang mengalami obesitas cenderung merasa stress dan cemas tidak dapat melaksanakan tugas-tugas perkembangan sosialnya dengan baik seperti takut diejek oleh temannya atau merasa sulit mendapat pasangan karena bentuk tubuhnya yang tidak ideal, wanita dewasa awal yang mengalami obesitas kerap merasa stres akibat tuntutan kedua orangtuanya untuk segera menikah, namun individu tersebut merasa tidak ada pria yang ingin menikahnya karena faktor fisik yang tidak menarik akibat dari obesitas.

Harris (1990) juga menyatakan bahwa orang yang mengalami obesitas dinilai kurang menarik dibandingkan dengan orang yang memiliki berat badan normal sehingga mereka dipandang kurang berkontribusi dan lebih putus asa dalam suatu hubungan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fikkan dan Rothblum (2011)

menyebutkan bahwa pria cenderung menilai wanita yang obesitas kurang menarik dibandingkan wanita yang kehilangan anggota tubuh dan menggunakan kursi roda, sakit jiwa, atau memiliki penyakit menular seksual.

Dilansir dari [parapuan.co](http://parapuan.co) pada tahun 2022 individu yang pernah mengalami kejadian seperti diejek karna kelebihan berat badan berdampak pada perasaan cemas lantaran takut dengan penilaian negatif dari orang lain dan merasa tidak diterima di lingkungannya karena berat badannya yang jauh berbeda dengan orang-orang pada umumnya. Menurut Fakhrunnisa (2018) dalam penelitiannya wanita dewasa awal seringkali mengalami kesulitan ketika berpergian keluar rumah lantaran sering muncul pikiran-pikiran yang mengganggu mengenai kekhawatiran akan penilaian orang lain terutama dari lawan jenis.

Menurut Titchener dan Wong (2015) bahwa wanita dengan indeks massa tubuh (IMT) yang lebih tinggi memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami *fear of negative evaluation*. Diketahui pula dari penelitian sebelumnya bahwa tingkat BMI berhubungan positif dengan *fear of negative evaluation* dimana jika BMI pada individu meningkat maka *fear of negative evaluation* yang dialami individu juga meningkat (Levinson, Rodebaugh, White, Menatti, Weeks, Lacovino & Warren, 2013).

Menurut Hamer, Larkin, Relph dan Dey (2023), wanita dewasa awal yang mengalami obesitas cenderung merasa takut dengan penilaian negatif dari orang lain, sehingga mereka cenderung menghindari situasi sosial. Dewasa awal obesitas yang merasa takut akan evaluasi negatif dari orang lain akan menghindari aktivitas fisik, meningkatnya persepsi disabilitas dimana mereka percaya bahwasanya

mereka tidak akan mampu melakukan aktivitas fisik, lalu kemudian konsekuensi lain dari perasaan takut ini adalah meningkatkan kognisi depresi. Hasil penelitian Phillips, Gaudette, McCracken, Razzaq, Sutton, Speed dan Ward (2012) ; Thompson, Phillips, McCracken, Thomas dan Ward (2013) juga menunjukkan bahwa status berat badan yang tinggi berkaitan dengan peningkatan *fear of negative evaluation*.

Ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain atau bisa disebut sebagai *fear of negative evaluation* adalah kekhawatiran individu tentang evaluasi dari orang lain terhadap dirinya, perasaan stress individu karena di evaluasi negatif oleh orang lain, penghindaran individu terhadap situasi yang menyebabkan dirinya di evaluasi negatif dan keyakinan bahwa orang lain juga akan mengevaluasinya secara negatif (Watson & Friends, 1969). Lebih lanjut Watson dan Friend (1969) menjelaskan terdapat dua ciri dari *fear of negative evaluation* yaitu mencoba mendapatkan persetujuan sosial sebagai cara untuk menghindari ketidaksetujuan, dan mudah dipengaruhi oleh penolakan lingkungan.

Salah satu hal yang berkaitan dengan *fear of negative evaluation* adalah belas kasih diri atau dalam dunia psikologi lebih dikenal dengan *self-compassion*. Hal ini didukung oleh penelitian Gill, Watson, Williams dan Chan (2018) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki *fear of negative evaluation* yang tinggi cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah dalam dirinya, sebab *self-compassion* yang tinggi dalam diri individu dapat membantu mereka untuk tidak terlalu *fear of negative evaluation* dan melakukan penghindaran.

Liu, Yang, Wu, Kong dan Cui (2020) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwasanya seseorang dengan *self-compassion* tinggi memiliki lebih sedikit rasa *fear of negative evaluation*, lebih lanjut dijelaskan bahwa bagi individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung tidak kewalahan oleh perasaan tidak mampu dan lebih mampu mengatasi *fear of negative evaluation* karena mereka dapat mengubah hubungan mereka dengan diri mereka sendiri dan evaluasi orang lain.

Menurut Neff (2003a) *self-compassion* didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Lebih lanjut Neff (2003a), menjelaskan bahwasanya *self-compassion* melibatkan tiga komponen yang saling berkaitan yaitu: a) *self-kindness* yang merujuk pada memberikan kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri pada suatu penderitaan daripada penilaian berlebihan dan kritik diri, b) *common humanity* merujuk pada rasa keterhubungan dengan orang lain bahwa penderitaan yang dialami diri juga merupakan pengalaman hidup yang dialami semua orang, c) *mindfulness* merujuk pada kesadaran penuh atas pikiran dan perasaan menyakitkan yang dialami tanpa adanya usaha untuk melebih-lebihkan pikiran dan emosi tersebut.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti peranan *self-compassion* terhadap *fear of negative evaluation* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjabaran pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah yang dapat diangkat dalam penelitian ini adalah “apakah ada peran *self-compassion* terhadap *fear of negative evaluation* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *self-compassion* terhadap *fear of negative evaluation* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat baik secara teoritis maupun praktis diantaranya:

### **1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya terutama pada bidang ilmu psikologi sosial dan psikologi positif, serta diharapkan juga bisa dapat menjadi ide dan inspirasi terkait penelitian selanjutnya dalam ranah ilmu psikologi.



## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Responden Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat menunjukkan bagaimana peran *self-compassion* terhadap *fear of negative evaluation* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dan membantu responden untuk meningkatkan *self-compassion* sehingga responden dapat mengembangkan *self-compassion* untuk mengurangi kecemasan berupa ketakutan akan evaluasi negatif atau *fear of negative evaluation* dari orang lain.

### b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Manfaat bagi penelitian selanjutnya adalah diharapkan penelitian ini bisa bermanfaat bagi bahan rujukan atau referensi yang dapat memberikan informasi kepada peneliti lainnya.

## C. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelusuran terhadap beberapa penelitian terkait, peneliti menemukan penelitian-penelitian sebelumnya mengenai kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini. Diantaranya yaitu:

Septiyani dan Novitasari (2017) dalam penelitiannya yang berjudul “Peran *Self-Compassion* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Remaja Tunadaksa”. Subjek dalam penelitian ini adalah 40 remaja tunadaksa yang berusia 14-20 tahun di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik teknik korelasi

*pearson product moment*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah: terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan kecerdasan emosi pada remaja tunadaksa. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan kecerdasan emosi pada remaja tunadaksa.

Perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel terikat dan subjek penelitian. Variabel terikat dalam penelitian sebelumnya adalah Kecerdasan Emosi. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah *fear of negative evaluation*. Selain itu, subjek yang diteliti oleh Septiyani dan Novitasari adalah remaja tunadaksa yang berusia 14-20 tahun di Yogyakarta. Sedangkan subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

Dewi dan Hidayati (2015) dalam penelitian yang berjudul “*Self-Compassion dan Altruisme pada Perawat Rawat Inap RSUD Kota Salatiga*”. Subjek dalam penelitian ini adalah 105 perawat di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Salatiga dengan karakteristik perawat yang berada di bagian rawat inap. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan altruisme pada perawat rawat inap RSUD Kota Salatiga. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan altruisme pada perawat rawat inap RSUD Kota Salatiga.

Perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel terikat dan subjek penelitian. Variabel terikat dalam

penelitian sebelumnya adalah Altruisme. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah *fear of negative evaluation*. Selain itu, subjek yang diteliti oleh Dewi dan Hidayati adalah Perawat Rawat Inap RSUD Kota Salatiga. Sedangkan subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

Kawitri, Rahmawati, Listiyandini dan Rahmatika (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “*Self-Compassion* dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan”. Subjek dalam penelitian ini adalah 140 remaja panti asuhan yang tinggal menetap di panti asuhan di Jakarta dan Bekasi, dengan rentang usia 14-18 tahun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi pearson product moment. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dan resiliensi pada remaja panti asuhan di Jakarta dan Bekasi. Hasil penelitian menunjukkan *self-compassion* berhubungan positif dengan resiliensi secara signifikan pada remaja yang ditinggal di panti asuhan dengan kekuatan hubungan yang sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki mereka.

Perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel terikat dan subjek penelitian. Variabel terikat dalam penelitian sebelumnya adalah Resiliensi. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah *fear of negative evaluation*. Selain itu, subjek yang diteliti oleh Kawitri et al., adalah Perawat Rawat Inap RSUD Kota Salatiga. Sedangkan subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

Putera, Yuniardi dan Maturah (2020) dalam penelitiannya yang berjudul “Apa Saya Khawatir Karena *Fear of Negative Evaluation*? Sebuah Studi Pada Remaja”. Subjek dalam penelitian ini adalah 475 siswa SMA yang berusia 16-18 tahun di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional *cross-sectional*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linear sederhana. Hipotesis dalam penelitian ini adalah: *fear of negative evaluation* memiliki pengaruh terhadap munculnya kecenderungan *generalized anxiety disorder* (GAD). Hasil penelitian menunjukkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Fear of Negative Evaluation* menjadi prediktor positif yang signifikan dalam menjelaskan GAD.

Perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel bebas dan subjek penelitian. Variabel bebas dalam penelitian sebelumnya adalah *generalized anxiety disorder* (GAD). Sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-compassion*. Selain itu, subjek yang diteliti oleh Putera, Yuniardi dan Maturah adalah siswa SMA yang berusia 16-18 tahun di Kota Malang. Sedangkan subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

Leonita (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “*Fear Of Negative Evaluation Dan Body Image Pada Mahasiswi*”. Subjek dalam penelitian tersebut adalah mahasiswi usia 17 hingga 21 tahun sebanyak 350 orang yang kuliah di Kota Malang. Hipotesis pada penelitian tersebut yaitu ada pengaruh negatif antara *fear of negative evaluation* terhadap *body image* pada mahasiswi. Hasil penelitian

tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang negatif dan signifikan antara *fear of negative evaluation* terhadap *body image* mahasiswi.

Perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel bebas, variabel terikat dan subjek penelitian. Variabel bebas dalam penelitian sebelumnya adalah *fear of negative evaluation*. Sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-compassion*. Variabel terikat dalam penelitian tersebut adalah *body image*. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah *fear of negative evaluation*. Selain itu, subjek yang diteliti oleh Leonita adalah mahasiswi usia 17 hingga 21 tahun di Kota Malang. Sedangkan subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

Shabani (2012) dalam penelitiannya yang berjudul “*Level And Sources Of Language Anxiety And Fear Of Negative Evaluation Among Iranian EFL Learners*”. Subjek pada penelitian tersebut adalah 61 mahasiswa (22 laki-laki dan 39 perempuan) yang belajar sastra Inggris di Universitas Ilam. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *fear of negative evaluation* merupakan sumber kecemasan bahasa yang serius.

Perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel bebas, variabel terikat dan subjek penelitian. Variabel bebas dalam penelitian sebelumnya adalah *fear of negative evaluation*. Sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-compassion*. Variabel terikat dalam penelitian tersebut adalah kecemasan. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah *fear of negative evaluation*. Selain itu, subjek yang diteliti oleh Shabani adalah 61 mahasiswa (22 laki-laki dan 39 perempuan) yang belajar sastra Inggris

di Universitas Ilam. Sedangkan subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

Mohammed dan Diab (2015) dalam penelitiannya yang berjudul “*Impact Of Fear Of Negative Evaluation Among Undergraduate Nursing Students On Quality Of Life*”. Subjek pada penelitian tersebut adalah siswa yang terdaftar di tahun pertama dan keempat dari mahasiswa keperawatan. Hipotesis pada penelitian tersebut yaitu ada hubungan yang signifikan antara *fear of negative evaluation* dan *quality of life*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *fear of negative evaluation* berpengaruh terhadap *quality of life* siswa.

Perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel bebas, variabel terikat dan subjek penelitian. Variabel bebas dalam penelitian sebelumnya adalah *fear of negative evaluation*. Sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-compassion*. Variabel terikat dalam penelitian tersebut adalah *quality of life*. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah *fear of negative evaluation*. Selain itu, subjek yang diteliti oleh Mohammed dan Diab adalah siswa yang terdaftar di tahun pertama dan keempat dari mahasiswa keperawatan. Sedangkan subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

Trompeter, Bussey, Mond, Murray, Lonergan, Griffiths, Pike, dan Mitchison (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “*Fear Of Negative Evaluation And Weight/Shape Concerns Among Adolescents: The Moderating Effects Of Gender And Weight Status*”. Subjek pada penelitian tersebut adalah 4045 remaja Australia (53,7% perempuan) berusia 11-19 tahun. Hasil penelitian menunjukkan hubungan

positif antara *fear of negative evaluation* dan *weight/shape concerns*, dengan asosiasi yang lebih kuat di antara anak perempuan.

Perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel bebas, variabel terikat dan subjek penelitian. Variabel bebas dalam penelitian sebelumnya adalah *fear of negative evaluation*. Sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-compassion*. Variabel terikat dalam penelitian tersebut adalah *weight/shape concerns*. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah *fear of negative evaluation*. Selain itu, subjek yang diteliti oleh Trompeter et al., adalah remaja Australia yang berusia 11 hingga 19 tahun. Sedangkan subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut terkait peran *self-compassion* terhadap *fear of negative evaluation* dapat dilihat bahwa terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian ini. Penelitian mengenai peran *self-compassion* terhadap *fear of negative evaluation* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas belum pernah diteliti. Dengan demikian, keaslian penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahadzadeh, A. S., Rafik-Galea, S., Alavi, M., & Amini, M. (2018). Relationship between body mass index, body image, and fear of negative evaluation: Moderating role of self-esteem. *Health psychology open*, 5(1), 2055102918774251.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill Shackleford, K. E. (2014). Self compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation. Springer Science+Business Media New York 2014. DOI 10.1007/s12671-014-0277-3
- Ali, F., Ali, A., Iqbal, A., & Zafar, A. U. (2021). How socially anxious people become compulsive social media users: The role of fear of negative evaluation and rejection. *Telematics and Informatics*, 63, 101658.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. 2, 107–118.
- Aruguete, M. S., Edman, J. L., & Yates, A. (2009). Romantic interest in obese college students. *Eating Behaviors*, 10(3), 143-145.
- Asthana, S., & Gupta, V. M. (1999). Personality characteristics and obesity. *Indian Journal of Community Medicine*, 24(1), 21-26.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II* (II). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II* (II). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Basir, N. S. D., Tsalatsa, S. L., & Kresna, M. T. (2022). Persepsi Wanita dalam Menentukan Standar Kecantikan di Tiktok dan Instagram. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 1, pp. 566-575).
- Boyes, A. D., & Latner, J. D. (2009). Weight stigma in existing romantic relationships. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 35(4), 282-293.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Carleton, R. N., McCreary, D. R., Norton, P. J., & Asmundson, G. J. (2006). Brief fear of negative evaluation scale—revised. *Depression and anxiety*, 23(5), 297-303.
- Carter, M. M., Sbrocco, T., Riley, S., & Mitchell, F. E. (2012). Comparing fear of positive evaluation to fear of negative evaluation in predicting anxiety from a social challenge. *Journal of Experimental Psychopathology*, 3(5), 782–793. <https://doi.org/10.5127/jep.022211>
- Damayanti, E. L., & Cahya, E. (2020). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Memperoleh Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal. *NERSMID: Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 3(1), 67-75.
- Dewi, S. R., & Hidayati, F. (2015). Self-compassion dan altruisme pada perawat rawat inap rsud kota salatiga. *Jurnal Empati*, 4(1), 168-172.
- Fan, Q., Li, Y., Gao, Y., Nazari, N., & Griffiths, M. D. (2022). Self-Compassion Moderates the Association Between Body Dissatisfaction and Suicidal Ideation in Adolescents: A Cross-Sectional Study. *International journal of*



- mental health and addiction*, 1–18. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00727-4>
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. A. (2017). Teori kepribadian edisi kedelapan. *Jakarta: Salemba Humanika*.
- Fernanda, E. (2022, April 27). Mengenal Obesophobia, Rasa Takut Mengalami Kenaikan Berat Badan [Halaman web]. Diakses dari <https://www.parapuan.co/read/533257273/mengenal-obesophobia-rasa-takut-mengalami-kenaikan-berat-badan?page=all>.
- Fernando, M. L. (2019). Gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 101-118.
- Fikkan, J. L., & Rothblum, E. D. (2012). Is fat a feminist issue? Exploring the gendered nature of weight bias. *Sex Roles*, 66, 575-592.
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. (2018). anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of adolescence*, 69, 163-174.
- Hales, C. M., Carroll, M. D., Fryar, C. D., & Ogden, C. L. (2020). Prevalence of Obesity and Severe Obesity Among Adults: United States, 2017-2018. *NCHS data brief*, (360), 1–8.
- Hamer, O., Larkin, D., Relph, N., & Dey, P. (2023). Fear as a barrier to physical activity in young adults with obesity: a qualitative study. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 15(1), 18-34.
- Harris, M. B. (1990). Is love seen as different for the obese? 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 20(15), 1209-1224.
- Hendra, C., Manampiring, A. E., & Budiarmo, F. (2016). Faktor-faktor risiko terhadap obesitas pada remaja di Kota Bitung. *eBiomedik*, 4(1).
- Hurlock, B. E. (2015). Early Adulthood Personal and Social Adjustments. *Developmental Psychology-A Life Span Approach, 5th Edition, Tata McGraw Hill Educations Pvt Limited Publishers*, 265-268.
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 2880.
- Kashdan, T. B., Volkmann, J. R., Breen, W. E., & Han, S. (2007). Social anxiety and romantic relationships: The costs and benefits of negative emotion expression are context-dependent. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(4), 475-492.
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan resiliensi pada remaja panti asuhan. *Journal Psikogenesis*, 7(1), 76-83.
- Kelly, A. C., Vimalakanthan, K., & Miller, K. E. (2014). Self-compassion moderates the relationship between body mass index and both eating disorder pathology and body image flexibility. *Body image*, 11(4), 446-453.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Klasifikasi Obesitas setelah pengukuran IMT. Kemenkes RI, P2PTM, diakses 02 November 2020, <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/klasifikasi-obesitasetelah-pengukuran-imt>.

- Kocovski, N. L., & Endler, N. S. (2000). anxiety, self-regulation, and fear of negative evaluation. *European Journal of Personality*, 14(4), 347-358.
- Kusumaningtyas, D. N. (2019). Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3).
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M., & Warren, C. S. (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders?. *Appetite*, 67, 125-133.
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M., & Warren, C. S. (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders?. *Appetite*, 67, 125-133.
- Likert Empat Skala. *Metodologi Penelitian*, 1(1), 1-4.
- Liu, X., Yang, Y., Wu, H., Kong, X., & Cui, L. (2020). The roles of fear of negative evaluation and anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: a serial mediation model. *Current Psychology*, 1-9.
- Long, P., & Neff, K. D. (2018). Self-compassion is associated with reduced self-presentation concerns and increased student communication behavior. *Learning and Individual Differences*, 67, 223-231.
- Maraldo, T. M., Zhou, W., Dowling, J., & Vander Wal, J. S. (2016). Replication and extension of the dual pathway model of disordered eating: The role of fear of negative evaluation, suggestibility, rumination, and self-compassion. *Eating behaviors*, 23, 187-194.
- Mohammed. S. M., & Diab. G. M. (2015). Impact of fear of negative evaluation among undergraduate nursing students on quality of life. *Interational Journal of Current Research*, 7(06), 16944-16950.
- Mukhlis, A. (2013). Pengaruh Pelatihan berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh (body Image Dissatisfaction). *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 10(1).
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. Doi: 10.1080/15298860390209035
- Neff, K. D., & McGeHee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. Doi: 10.1080/15298860902979307
- Neff, K.D. (2011). Self Compassion, Self-esteem, and Well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5 (1), 1-12
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274.
- Nurchahyo, F. (2011). Kaitan antara obesitas dan aktivitas fisik. *Medikora*, (1).

- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Olds, S. W. (2009). *Human development*. McGraw-Hill.
- Pearce, M. J., Boergers, J., & Prinstein, M. J. (2002). Adolescent obesity, overt and relational peer victimization, and romantic relationships. *Obesity research, 10*(5), 386-393.
- Phillips, B. A., Gaudette, S., McCracken, A., Razzaq, S., Sutton, K., Speed, L., ... & Ward, W. (2012). Psychosocial functioning in children and adolescents with extreme obesity. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 19*, 277-284.
- Poobalan, A., & Aucott, L. (2016). Obesity among young adults in developing countries: a systematic overview. *Current obesity reports, 5*(1), 2-13.
- Purwanto. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi dan pendidikan* (B. Santoso (ed.)). Pustaka Pelajar.
- Putera, K. D., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2020). Apa saya khawatir karena fear of negative evaluation? Sebuah studi pada remaja. *MEDIAPSI, 6*(1), 17-25.
- Putri, R. N., Nugraheni, S. A., & Pradigdo, S. F. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja Usia 15-18 Tahun di Provinsi DKI Jakarta (Analisis Riskesdas 2018). *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA, 21*(3), 169-177.
- Qatrunnada, R. D. Faktor Penyebab Kejadian Kelebihan Berat Badan dan Obesitas pada Anak-anak dan Dewasa Factors that Cause Overweight and Obesity in School-Age Children and Adult.
- Ramadhani, E. T., & Sulistyorini, Y. (2018). Hubungan kasus obesitas dengan hipertensi di Provinsi Jawa Timur tahun 2015-2016. *Jurnal Berkala Epidemiologi, 6*(1), 35-42.
- Reyes, D. (2012). Self-compassion: a concept analysis. *Journal of Holistic Nursing, 30*(2), 81-89. Doi: 10.1177/0898010111423421
- Rodgers, R. F., Franko, D. L., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., Lowy, A. S. (2017). Body Image in Emerging Adults: The Protective Role of Self-compassion. *Body Image, 22*, 148-155. doi:https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.003
- Rosalinda, I., & Fricilla, N. (2015). Fear of negative appearance evaluation terhadap citra tubuh wanita. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP, 4*(2), 49-58.
- Rukmana, L. E. (2018). Kepercayaan diri pada wanita dewasa awal penderita binge eating. *Jurnal Psikologi, 10*(2).
- Sabalurien, R. F. (2018). Kecemasan Wanita Terhadap Obesitas. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 6*(4).
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Jakarta : Prenada Media.
- Scale. *Personality and social psychology bulletin, 9*(3), 371-375.
- Schwanen, G. (2015). Being kind to my socially anxious mind; A study of the relationship between selfcompassion and social anxiety. *MaRBLLe, 6*.
- Sehgal S. (2021). Perfectionism, Self-Compassion, Fear of Negative Evaluation and Dispositional Envy among Performing Artists. *International Journal of*

- Indian Psychology*, 9(3), 2287-2294. DIP:18.01.218.20210903, DOI:10.25215/0903.218
- Septiyani, D. A., & Novitasari, R. (2017). Peran self compassion terhadap kecerdasan emosi pada remaja tunadaksa. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1).
- Shabani, M. B. (2012). Levels and sources of language anxiety and fear of negative evaluation among Iranian EFL learners. *Theory and Practice in Language Studies*, 2(11), 2378–2383. <https://doi.org/10.4304/tpls.2.11.2378-2383>
- Simon, G. E., Von Korff, M., Saunders, K., Miglioretti, D. L., Crane, P. K., Van Belle, G., & Kessler, R. C. (2006). Association between obesity and psychiatric disorders in the US adult population. *Archives of general psychiatry*, 63(7), 824-830.
- Singh, D., & Young, R. K. (1995). Body weight, waist-to-hip ratio, breasts, and hips: Role in judgments of female attractiveness and desirability for relationships. *Ethology and Sociobiology*, 16(6), 483-507.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmawati, Y., Lestari, R., & Wardhani, V. (2023). The Effectiveness of Giving Cognitive Behavior Therapy (CBT) and Mindfulness Therapy on Adolescents' Social Anxiety Levels. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 491-496.
- Stapleton, P. B., & Nikalje, A. (2013). Constructing body image in university women: The relationship between self-esteem, self-compassion, and intuitive eating. *International Journal of Healing and Caring*, 13(2), 1-20.
- Sunartio, L., Sukanto, M. E., & Dianovianina, K. (2012). Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 157-168.
- Thompson, J. E., Allyson Phillips, B., McCracken, A., Thomas, K., & Ward, W. L. (2013). Social anxiety in obese youth in treatment setting. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 30, 37-47.
- Thompson, J. E., Allyson Phillips, B., McCracken, A., Thomas, K., & Ward, W. L. (2013). Social anxiety in obese youth in treatment setting. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 30, 37-47.
- Titchener, K., & Wong, Q. J. (2015). A weighty issue: Explaining the association between body mass index and appearance-based social anxiety. *Eating behaviors*, 16, 13-16.
- Unicef Indonesia. LANDSCAPE ANALYSIS OF OVERWEIGHT AND OBESITY IN INDONESIA: A comprehensive overview of overweight and obesity in Indonesia, UNICEF, Indonesia, December 2022, hal. 8
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body image*, 9(2), 236-245.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448–457.

- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543-558.
- WHO Consultation on Obesity (1999: Geneva, Switzerland) & World Health Organization. (2000). Obesity : preventing and managing the global epidemic : report of a WHO consultation. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42330>
- World Health Organization (WHO). (2015). Health Topic: Nutrition. Geneva: World Health Organization, Retrieved from: <http://www.who.int/topics/nutrition/en/>.
- YOKUŞ, H. (2013). Investigation of relationship between the fear of negative evaluation and musical instrument achievements of music teacher candidates (Gaziosmanpaşa University sampling). *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)*, 2(3).
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.
- Zhao, G., Ford, E. S., Dhingra, S., Li, C., Strine, T. W., & Mokdad, A. H. (2009). Depression and anxiety among US adults: associations with body mass index. *International journal of obesity*, 33(2), 257-266.