



---

## Perbedaan Tingkat *Self-compassion* Pada Fujoshi Yang Terbuka Dan Yang Menyembunyikan Identitas Di Indonesia

Maulina Fitri Akmaliah<sup>1</sup>, Ida Ayu Karina Adityanti Manuaba<sup>2</sup>, Wayan Sukartiasih<sup>3</sup>, I Gusti Agung Ayu Yunita Utami<sup>4</sup>

Fakultas Humaniora dan Ilmu Sosial, Universitas Bali Dwipa, Indonesia<sup>1-4</sup>

Email Korespondensi: [maulinafitriakmaliah@gmail.com](mailto:maulinafitriakmaliah@gmail.com)

---

Article received: 01 Januari 2026, Review process: 12 Januari 2026

Article Accepted: 22 Maret 2026, Article published: 01 Mei 2026

---

### ABSTRACT

*This study aimed to examine the differences in self-compassion between fujoshi who openly disclose their identity and those who conceal it in Indonesia. Identity management within this subcultural group presents a unique psychological dynamic, as identity disclosure does not necessarily correlate with psychological well-being. A quantitative comparative design was employed, involving 455 participants selected through purposive sampling. Data were collected using a Self-compassion Scale that had been tested for content validity and reliability. Statistical analysis was conducted using an independent samples t-test. The results indicated no significant difference in self-compassion levels between fujoshi who disclose their identity and those who conceal it ( $p > .05$ ). These findings suggest that identity disclosure is not a determining factor in the development of self-compassion and highlight the potential role of other variables, such as emotion regulation and social support. This study implies that self-compassion may function as a relatively stable internal psychological resource, regardless of individual identity management strategies within specific socio-cultural contexts.*

**Keywords:** *fujoshi, identity concealment, identity disclosure, psychological well-being, self-compassion*

### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan tingkat self-compassion pada fujoshi yang terbuka dan yang menyembunyikan identitas di Indonesia. Fenomena pengelolaan identitas dalam subkultur ini menjadi menarik karena keterbukaan identitas tidak selalu berkorelasi langsung dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif dengan melibatkan 455 partisipan yang diperoleh melalui teknik snowball sampling. Instrumen yang digunakan adalah Skala Self-compassion yang telah melalui uji validitas isi dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan independent sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat self-compassion antara fujoshi yang terbuka dan yang menyembunyikan identitas ( $p > 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa keterbukaan identitas bukan merupakan faktor determinan dalam pembentukan self-compassion, serta menunjukkan kemungkinan adanya peran faktor lain seperti regulasi emosi dan dukungan sosial. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa self-compassion dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis internal yang relatif stabil, terlepas dari strategi pengelolaan identitas yang digunakan individu dalam konteks sosial budaya tertentu.*

**Kata Kunci:** *Fujoshi, Keterbukaan Identitas, Kesejahteraan Psikologis, Penyembunyian Identitas, Self-Compassion*

## PENDAHULUAN

Tekanan psikologis menjadi tantangan utama dalam kehidupan modern ketika individu terus berhadapan dengan tuntutan sosial, ekspektasi prestasi, serta perbandingan diri yang semakin intens melalui media sosial. Kondisi ini membuat banyak orang mengalami stres, kecemasan, dan perasaan tidak cukup baik ketika merasa gagal memenuhi standar sosial maupun harapan pribadi (Hariyanto, Satiadarma, & Wati, 2025). Dalam situasi tersebut, kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting karena berkaitan dengan kemampuan individu untuk berfungsi secara adaptif dalam menghadapi berbagai tekanan hidup (Asselmann, Bendau, Hoffmann, & Ewert, 2024). Cara individu memperlakukan diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau penderitaan juga memiliki peran besar dalam menjaga stabilitas emosional. Konsep *self-compassion* menjadi salah satu pendekatan dalam psikologi positif yang semakin mendapat perhatian dalam penelitian beberapa dekade terakhir.

Tingkat *self-compassion* berkaitan erat dengan kesejahteraan mental serta penurunan berbagai gejala psikopatologi (Neff, 2023). Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi dilaporkan memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih besar, kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, serta tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih rendah (Anthes & Dreisoner, 2024). Selain itu, meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi berbasis *self-compassion* memberikan efek moderat hingga besar dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi (Egan et al., 2022). Meskipun sering dibandingkan dengan *self-esteem*, *self-compassion* memiliki kontribusi unik terhadap kesejahteraan psikologis karena tidak bergantung pada evaluasi diri secara kompetitif (Muris & Otgaar, 2023). Hal ini menjadikan *self-compassion* sebagai variabel psikologis yang penting untuk dikaji dalam berbagai konteks sosial. Salah satu konteks sosial yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah identitas sosial individu. Individu yang tergabung dalam kelompok minoritas atau subkultur seringkali menghadapi stereotip, diskriminasi, maupun penilaian negatif dari masyarakat umum (Kim, Lee, & Konlan, 2025). Kondisi tersebut membuat individu dihadapkan pada dilema identitas, yaitu antara memilih untuk membuka identitasnya secara terbuka atau menyembunyikannya demi menghindari stigma sosial.

Strategi penyembunyian identitas atau *identity concealment* telah banyak diteliti dalam kerangka *minority stress theory*, khususnya pada kelompok minoritas seksual dan gender. Dalam teori tersebut, penyembunyian identitas dipahami sebagai salah satu proximal stressor yang dapat menimbulkan tekanan psikologis yang mendalam (Frost & Meyer, 2023). Meta-analisis terhadap ratusan studi menunjukkan bahwa *identity concealment* memiliki korelasi positif dengan gejala internalisasi seperti depresi dan kecemasan, meskipun dengan kekuatan hubungan yang relatif kecil ( $r = 0,126$ ) (Pachankis, Jackson, Fetzner, Mahon, & Branstrom, 2020). Individu dalam subkultur tertentu sering menghadapi stereotip negatif, penilaian moral, serta tekanan sosial untuk menyesuaikan diri dengan norma dominan masyarakat. Salah satu kelompok subkultur yang relevan untuk dikaji dalam konteks tersebut adalah *fujoshi*, yaitu perempuan penggemar genre *Boys' Love* (BL). Dalam masyarakat Indonesia, identitas *fujoshi* sering kali disalah pahami atau

distereotipkan secara negatif karena ketertarikan mereka terhadap narasi hubungan romantis antara laki-laki dalam media populer.

Penelitian terdahulu mengenai fandom dan budaya populer dilakukan oleh (Fransisca, Rahman, & Hidayati, 2025; Gusri, Arif, & Dewi, 2021), menunjukkan bagaimana komunitas fujoshi terbentuk, praktik konsumsi media BL, serta konstruksi identitas sosial dalam konteks budaya Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh (Shepherd & Brochu, 2024), menunjukkan bahwa penyembunyian identitas dapat menghambat pemenuhan kebutuhan psikologis seperti keaslian diri dan rasa keterhubungan sosial, yang pada akhirnya berhubungan dengan peningkatan stres dan penurunan kualitas hubungan interpersonal. *Self-compassion* memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis melalui penurunan stres, kecemasan, dan depresi, serta peningkatan regulasi emosi (Syafriana & Farida, 2023). Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada aspek budaya dan identitas sosial secara makro, sementara aspek kesejahteraan psikologis dan proses internal seperti *self-compassion* belum banyak diteliti. Selain itu, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji *self-compassion* pada fujoshi maupun membandingkan kondisi psikologis antara mereka yang terbuka dan yang menyembunyikan identitas. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian antara studi budaya fandom dan penelitian psikologi positif.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat *self-compassion* pada fujoshi yang terbuka dan yang menyembunyikan identitas di Indonesia. Penelitian ini memiliki kebaruan karena menjadi salah satu studi pertama yang mengintegrasikan konsep *self-compassion* dengan minority stress theory dalam konteks komunitas fujoshi. Dengan mengkaji hubungan antara strategi identitas dan sikap individu terhadap dirinya sendiri, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai dinamika kesejahteraan psikologis dalam kelompok subkultur. Selain memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur psikologi sosial dan psikologi positif, temuan penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi atau dukungan psikologis yang lebih sensitif terhadap kebutuhan kelompok subkultur di Indonesia.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif, yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk membandingkan dua atau lebih kelompok secara sistematis guna mengetahui perbedaan yang ada di antara kelompok tersebut. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu keterbukaan identitas fujoshi, dan variabel terikat yaitu *self-compassion*. Penelitian dilaksanakan secara daring melalui berbagai platform digital yang digunakan oleh komunitas fujoshi di Indonesia, seperti Telegram, Instagram, WhatsApp, serta forum komunitas BL. Metode daring dipilih karena populasi fujoshi cenderung tersebar secara geografis dan lebih aktif berinteraksi dalam ruang digital. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan tautan kuesioner melalui Google Form pada berbagai komunitas fandom BL. Penelitian ini dilaksanakan selama dua bulan, yaitu dari Desember 2025 hingga Januari 2026, yang meliputi tahapan uji coba instrumen,

penyebaran kuesioner utama, serta analisis data dan penyusunan laporan hasil penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah perempuan yang mengidentifikasi diri sebagai fujoshi di Indonesia, yaitu individu yang memiliki ketertarikan terhadap konten fiksi bertema Boys' Love. Sampel penelitian ditentukan menggunakan kriteria *purposive*, yaitu perempuan berusia 17–30 tahun, berdomisili di Indonesia, mengidentifikasi diri sebagai fujoshi, mengakses konten BL dalam enam bulan terakhir, serta menganggap identitas tersebut memiliki makna bagi dirinya. Partisipan kemudian dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu fujoshi yang terbuka terhadap identitasnya dan fujoshi yang menyembunyikan identitasnya, yang ditentukan melalui pertanyaan penyaring pada awal kuesioner. Karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti, besar sampel dihitung menggunakan rumus Gorsuch (1983), yaitu lima kali jumlah item instrumen. Dengan 26 aitem pada alat ukur, jumlah minimal sampel yang dibutuhkan adalah 130 partisipan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *snowball sampling*, yaitu metode dimana partisipan merekomendasikan partisipan lain yang memiliki karakteristik serupa. Variabel *self-compassion* diukur menggunakan *Self-compassion Scale* yang telah dialihbahasakan ke dalam bahasa Indonesia, sedangkan keterbukaan identitas diukur menggunakan Nebraska Outness Scale (NOS) yang memiliki reliabilitas tinggi ( $\alpha = 0,89$ ). Dalam penelitian ini, format respons skala NOS disederhanakan menjadi skala *Likert* 5 poin untuk meningkatkan keterbacaan dan kenyamanan responden tanpa mengubah makna konstruk yang diukur.

No.	Aspek	Nomor Butir		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	Butir
1.	NOS-D	1, 2, 3, 4, 5		5
2	NOS-C		6, 7, 8, 9, 10	5

Tabel 1. *Blue Print* Skala Keterbukaan Identitas

Variabel *self-compassion* dalam penelitian ini diukur menggunakan *Self-compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Kristin Neff dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh (Sugianto, Suwartono, & Sutanto, 2020) dengan nama Skala Welas Diri (SWD). Instrumen ini dirancang untuk mengukur sejauh mana individu menunjukkan sikap kebaikan, pemahaman, serta penerimaan terhadap dirinya ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, atau pengalaman negatif. Skala ini terdiri dari enam dimensi utama, yaitu *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*. Instrumen SWD terdiri dari 26 butir pernyataan yang direspon menggunakan skala *Likert* lima poin dengan rentang nilai dari 1 (Hampir Tidak Pernah) hingga 5 (Hampir Selalu). Sistem skoring yang digunakan mengikuti konsep asli SCS, yaitu item yang merepresentasikan aspek negatif *self-compassion* diberikan skor terbalik (*reverse scoring*). Hasil adaptasi yang dilakukan oleh Sugianto dkk. (2020) menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki kualitas psikometrik yang baik dengan koefisien reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,872. Selain itu, hasil analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) juga menunjukkan kesesuaian model yang memadai dengan nilai  $X^2/df = 1,324$ ; RMSEA = 0,043; GFI = 0,910; CFI = 0,935; TFI = 0,923; NFI = 0,848;

dan  $IFI = 0,936$ . Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu validitas isi dan validitas statistik. Validitas isi dilakukan melalui penilaian para ahli (*expert judgement*) untuk memastikan kesesuaian setiap butir pernyataan dengan konstruk teoritis yang diukur. Penilaian tersebut diberikan oleh tiga ahli psikologi, yaitu Ida Ayu Karina Adityanti Manuaba, S.Psi., M.Psi., Psikolog; Dr. Lidia Sandra, M.Comp.Eng.Sc., M.Psi., Psikolog; dan Ni Kadek Wahyu Arini Yanti. Selain itu, uji validitas item juga dilakukan menggunakan teknik *Corrected Item-Total Correlation*, yaitu dengan menghitung korelasi antara skor setiap item dengan skor total pada konstruk yang sama. Suatu item dinyatakan memiliki validitas yang memadai apabila memiliki koefisien korelasi minimal sebesar 0,30. Nilai tersebut menunjukkan bahwa item memiliki hubungan yang cukup kuat dengan konstruk yang diukur sehingga layak dipertahankan dalam instrumen penelitian. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan metode *Cronbach's alpha* untuk menilai konsistensi internal antar item. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien reliabilitas lebih besar dari 0,70 sebagaimana kriteria yang dikemukakan oleh (Sugiyono, 2017). Seluruh proses analisis reliabilitas dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik JASP.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui dua tahap utama, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan, peneliti terlebih dahulu merumuskan masalah penelitian berdasarkan fenomena sosial yang diamati, yaitu kemungkinan adanya perbedaan tingkat *self-compassion* pada fujoshi yang terbuka dan yang menyembunyikan identitas di Indonesia. Selanjutnya, peneliti menetapkan variabel penelitian yang terdiri dari *self-compassion* sebagai variabel dependen dan keterbukaan identitas sebagai variabel independen. Kemudian menyusun rancangan metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif komparatif, termasuk menentukan populasi, teknik pengambilan sampel, serta rencana analisis data. Pada tahap ini peneliti juga menyiapkan instrumen penelitian berupa Skala Welas Diri serta pertanyaan penyaring untuk mengelompokkan partisipan ke dalam kategori fujoshi terbuka dan fujoshi yang menyembunyikan identitas. Selain itu, peneliti melakukan persiapan administrasi dengan meminta izin kepada komunitas fujoshi serta menyiapkan dokumen *informed consent*, pernyataan kesediaan partisipan, dan media kuesioner daring menggunakan *Google Form*. Strategi pengumpulan data kemudian dirancang melalui penyebaran kuesioner secara daring pada berbagai platform komunitas seperti *Telegram*, *Instagram*, dan *WhatsApp*. Tahap pelaksanaan penelitian dimulai dengan penyebaran tautan kuesioner pada berbagai platform digital yang menjadi ruang interaksi komunitas fujoshi, seperti *Telegram*, *Instagram*, dan *WhatsApp*. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan terlebih dahulu diberikan lembar *informed consent* yang menjelaskan tujuan penelitian, hak partisipan, serta jaminan kerahasiaan data. Setelah proses pengumpulan data selesai, peneliti melakukan pemeriksaan terhadap kelengkapan dan konsistensi jawaban responden, serta mengeluarkan data yang tidak valid dari proses analisis. Data yang telah memenuhi kriteria kemudian diolah menggunakan perangkat lunak statistik JASP. Analisis dimulai dengan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas varians untuk menentukan kelayakan penggunaan analisis parametrik. Apabila data memenuhi asumsi tersebut, maka

hipotesis diuji menggunakan *independent sample t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat *self-compassion* antara dua kelompok fujoshi. Namun apabila data tidak memenuhi asumsi parametrik, analisis dilakukan menggunakan *Mann-Whitney U test* sebagai alternatif non-parametrik. Selain itu, peneliti juga menghitung *effect size* untuk mengetahui besaran pengaruh perbedaan antar kelompok sehingga hasil penelitian tidak hanya menunjukkan signifikansi statistik, tetapi juga makna praktis dari temuan yang diperoleh.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Profil Responden*

Penelitian ini melibatkan 487 partisipan yang merupakan anggota fujoshi di Indonesia. Dari jumlah tersebut, sebanyak 486 responden menyatakan bersedia mengisi kuesioner daring, sementara 1 responden menyatakan tidak bersedia. Selanjutnya, peneliti mengecualikan 32 partisipan karena tidak memenuhi kriteria penelitian yang telah ditetapkan, termasuk responden yang tidak memberikan persetujuan. Dengan demikian, total data yang dianalisis dalam penelitian ini berjumlah 455 partisipan.

Usia	Jumlah	Persentase
17	60	13.2%
18	77	16.9%
19	61	13.4%
20	71	15.6%
21	53	11.6%
22	26	5.7%
23	31	6.8%
24	13	2.9%
25	27	5.9%
26	9	2.0%
27	8	1.8%
28	6	1.3%
29	5	1.1%
30	8	1.8%

Tabel 2. Data Demografi Berdasarkan Usia

Berdasarkan karakteristik usia, partisipan terbanyak berada pada usia 18 tahun, yaitu sebanyak 77 orang (16.9%). Partisipan paling sedikit berada pada usia 29 Tahun, yaitu sebanyak 5 orang (1.1%).

Status Pendidikan	Jumlah	persentase
SD	1	0.2%
SMP	2	0.4%
SMA atau Sederajat	147	32.2%
Mahasiswa	164	36.0%
Lulus Pendidikan Formal	140	30.8%
Lulus Pendidikan Non-Formal	1	0.2%

Tabel 3. Data Demografi Berdasarkan Status Pendidikan

Ditinjau dari status pendidikan, mayoritas partisipan adalah mahasiswa dengan partisipan sebanyak 164 orang (36.0%). Sedangkan yang paling sedikit ada pada tingkat pendidikan SD dan Lulusan pendidikan non-formal masing-masing berjumlah 1 orang (0.2%).

Status Pekerjaan	Jumlah	Persentase
Tidak Bekerja	281	61.8%
Bekerja Paruh Waktu	74	16.3%
Bekerja Penuh Waktu	95	20.9%
Wirausaha	3	0.7%
Wiraswasta	1	0.2%
Freelance	1	0.2%

Tabel 4. Data Demografi Berdasarkan Status Pekerjaan

Berdasarkan status pekerjaan, sebagian besar partisipan tidak bekerja, yaitu sebanyak 281 orang (61.8%). Sedangkan yang paling sedikit ada pada wiraswasta dan freelance masing-masing sebanyak 1 orang (0.2%).

No	Domisili	Total	Persentase
1	Aceh	8	1.8%
2	Bali	20	4.4%
3	Bangka Belitung	1	0.2%
4	Banten	27	5.9%
5	Jakarta	50	11.0%
6	Jambi	2	0.4%
7	Jawa Barat	92	20.2%
8	Jawa Tengah	54	11.9%
9	Jawa Timur	74	16.3%
10	Kalimantan Barat	6	1.3%
11	Kalimantan Selatan	4	0.9%
12	Kalimantan Tengah	6	1.3%
13	Kalimantan Timur	9	2.0%
14	Kalimantan Utara	5	1.1%
15	Kepulauan Riau	12	2.6%
16	Lampung	15	3.3%
17	Maluku	2	0.4%
18	Maluku Utara	1	0.2%
19	NTB	5	1.1%
20	NTT	3	0.7%
21	Papua Barat	2	0.4%
22	Sulawesi Barat	1	0.2%
23	Sulawesi Selatan	7	1.5%
24	Sulawesi Tengah	4	0.9%

25	Sulawesi Tenggara	2	0.4%
26	Sulawesi Utara	4	0.9%
27	Sumatera Barat	5	1.1%
28	Sumatera Selatan	7	1.5%
29	Sumatera Utara	20	4.4%
30	Yogyakarta	7	1.5%

Tabel 5. Data Demografi Berdasarkan Domisili

Berdasarkan domisili, partisipan penelitian ini tersebar di hampir seluruh wilayah Indonesia, mencakup 30 provinsi. Provinsi dengan jumlah partisipan terbanyak adalah Jawa Barat, yaitu sebanyak 92 orang (20.2%) dan yang paling sedikit ada tiga provinsi, yaitu Provinsi Bangka Belitung, Maluku Utara dan Sulawesi Barat yang masing-masing berjumlah 1 orang (0.2%).

lama Mengenal/menjadi bagian dari fandom BL/Yaoi	Jumlah	Persentase
<1 Tahun	35	7.7%
1-3 Tahun	93	20.4%
>3 Tahun	327	71.9%

Tabel 6. Data Demografi Berdasarkan Lama Mengenal Fandom

Berdasarkan lama partisipan mengenal atau menjadi bagian dari fandom BL/Yaoi, mayoritas partisipan telah terlibat selama lebih dari 3 tahun, yaitu sebanyak 327 orang (71.9%). Sedangkan partisipan yang paling sedikit jumlahnya ada pada kategori kurang dari 1 tahun sebanyak 35 orang (7.7%).

Berdasarkan keikutsertaan dalam komunitas BL/Yaoi, sebagian besar partisipan tergabung dalam komunitas, yaitu sebanyak 323 orang (71.0%), sedangkan 132 orang (29.0%) tidak tergabung dalam komunitas. Berdasarkan frekuensi mengonsumsi konten BL/Yaoi, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki intensitas konsumsi yang relatif tinggi, meskipun bentuk jawaban yang diberikan sangat bervariasi.

Jenis Aktivitas	Jumlah	Persentase
Membaca	379	87.3%
Menonton	56	12.3%
Membuat Karya	2	0.4%

Tabel 7. Data Demografi Berdasarkan Jenis Aktivitas

Berdasarkan jenis aktivitas terkait konten BL/Yaoi yang paling sering dilakukan, aktivitas membaca merupakan aktivitas yang paling dominan, dengan jumlah partisipan sebanyak 397 orang (87.3%). Sementara aktivitas membuat karya hanya dilakukan oleh 2 orang (0.4%).

### Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas

Uji reliabilitas dan validitas dalam penelitian ini dilakukan untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan mampu mengukur konstruk secara konsisten dan tepat. Pengujian ini melibatkan 386 partisipan dan mencakup dua instrumen utama, yaitu skala Nebraska Outness dan skala *Self-compassion*.

*Frequentist Scale Reliability Statistics*

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient $\alpha$	0.795	0.013	0.768	0.821

Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas NOS

Berdasarkan Tabel 8, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,795. Nilai ini berada di atas batas minimal yang umum digunakan dalam penelitian psikologi, yaitu 0,70, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Artinya, instrumen ini mampu menghasilkan pengukuran yang stabil dan konsisten ketika digunakan untuk mengukur tingkat keterbukaan identitas responden.

Hasil uji validitas item menunjukkan bahwa seluruh aitem memiliki nilai koefisien di atas 0,30, sehingga seluruh aitem dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa setiap aitem dalam skala tersebut mampu merepresentasikan konstruk yang hendak diukur. Dengan demikian, kualitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini dapat dinilai memadai, sehingga data yang diperoleh memiliki tingkat kepercayaan yang baik untuk dianalisis lebih lanjut.

**Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas *Self-compassion***

*Frequentist Scale Reliability Statistics*

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient $\alpha$	0.801	0.014	0.773	0.828

*Note.* The following items correlated negatively with the scale: X2, X3, X24.

Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas *Self-compassion*

Berdasarkan Tabel 9 menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,801 yang juga berada di atas batas minimal 0,70, sehingga skala *Self-compassion* dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa instrumen mampu mengukur *self-compassion* secara konsisten pada responden penelitian. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh aitem dalam skala memiliki nilai koefisien di atas 0,30, sehingga seluruh aitem dinyatakan valid dan layak digunakan. Kondisi ini menunjukkan bahwa setiap aitem mampu

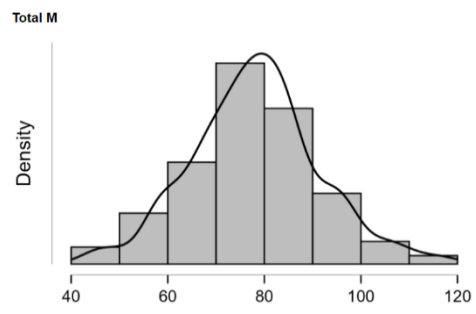
merepresentasikan aspek-aspek *self-compassion* secara memadai. Dengan terpenuhinya kriteria reliabilitas dan validitas pada kedua instrumen penelitian, maka data yang dihasilkan dapat dianggap memiliki tingkat akurasi yang baik.

### Hasil Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebagai tahapan penting dalam analisis data untuk memastikan bahwa teknik analisis yang digunakan sesuai serta hasil penelitian dapat diinterpretasikan secara lebih akurat. Pada penelitian ini, terdapat 2 uji asumsi yang dilakukan, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas varian.

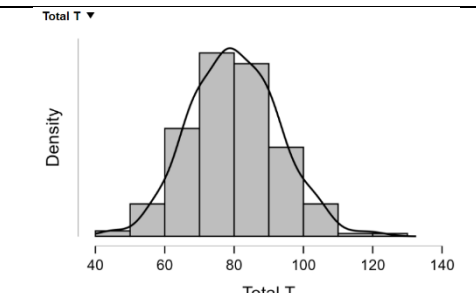
#### a) Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menilai apakah data pada setiap variabel terdistribusi secara normal sebagai salah satu prasyarat penggunaan analisis parametrik. Dalam penelitian ini, variabel yang diuji adalah *self-compassion*.

Kelompok Menyembunyikan Identitas		
Statistik (Shapiro-Wilk)	p-value	Distribusi
0.991	0.217	

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas Kelompok Menyembunyikan Identitas

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk pada kelompok menyembunyikan identitas yang berjumlah 222 orang menunjukkan nilai statistik sebesar 0,991 dengan p-value sebesar 0,217. Tampilan histogram yang menunjukkan pola distribusi mendekati kurva normal dan relatif simetris. Dengan demikian, asumsi normalitas telah terpenuhi sehingga analisis parametrik dapat dilakukan.

Kelompok Terbuka Identitas		
Statistik (Shapiro-Wilk)	p-value	Distribusi
0.996	0.869	

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas Kelompok Terbuka Identitas

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk pada kelompok terbuka identitas yang berjumlah 233 orang menunjukkan nilai statistik sebesar 0.996

dengan p-value sebesar 0.869. Dengan demikian, asumsi normalitas pada kelompok terbuka identitas telah terpenuhi sehingga analisis parametrik dapat dilanjutkan.

#### b) Hasil Uji Homogenitas Varian

Dalam penelitian ini, pengujian homogenitas varians dilakukan menggunakan uji Levene. Hasil uji Levene menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0.914. Nilai tersebut lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data antar kelompok bersifat homogen. Hal ini menunjukkan bahwa data layak untuk dianalisis menggunakan teknik analisis parametrik.

#### Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Independent Samples t-test*. Adapun hasil pengujian hipotesis seperti berikut.

<i>Independent Samples T-Test</i>					
	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
TOTAL	-	453	.097	-0.156	0.094
SC	1.664				

*Note.* Student's t-test.

Tabel 12. Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,097 yang lebih besar dari batas signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok yang dibandingkan. Dengan demikian, hipotesis nol dalam penelitian ini diterima, yang berarti bahwa tingkat *self-compassion* pada kelompok fujoshi yang terbuka maupun yang menyembunyikan identitas relatif tidak berbeda secara signifikan.

Analisis juga dilengkapi dengan perhitungan effect size untuk melihat kekuatan pengaruh perbedaan antar kelompok. Hasil perhitungan menunjukkan nilai Cohen's d sebesar -0,156 yang termasuk dalam kategori efek kecil (*small effect*). Nilai ini menunjukkan bahwa perbedaan rerata *self-compassion* antara kedua kelompok memiliki kekuatan pengaruh yang rendah secara praktis. Dengan kata lain, meskipun terdapat sedikit perbedaan nilai rata-rata antara kelompok yang terbuka dan yang menyembunyikan identitas, besarnya pengaruh perbedaan tersebut sangat kecil sehingga secara praktis tidak memiliki makna yang kuat.

Temuan khusus dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* pada partisipan fujoshi di Indonesia secara umum berada pada kategori sedang. Adapun rentang rentang kategori *Self-compassion* adalah sebagai berikut.

Kategori	Rentang
Rendah	< 66.12
Sedang	66.12 - 92.18
Tinggi	> 92.18

Tabel 12. Rentang Kategori *Self-compassion*

Berdasarkan perhitungan tersebut, responden dengan skor di bawah 66,12 Kategorisasi *self-compassion* dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga tingkat berdasarkan rentang skor empiris yang diperoleh. Responden dengan skor di bawah 66,12 termasuk dalam kategori rendah, yang menunjukkan tingkat *self-compassion* yang relatif kurang berkembang. Skor antara 66,12 hingga 92,18 diklasifikasikan dalam kategori sedang, yang mencerminkan tingkat *self-compassion* yang cukup atau moderat. Sementara itu, skor di atas 92,18 tergolong dalam kategori tinggi, yang mengindikasikan kemampuan *self-compassion* yang lebih optimal dalam menghadapi pengalaman sulit.

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	72	15,8%
Sedang	315	69,2%
Tinggi	68	14,9%

Tabel 13. Interpretasi Kategori *Self-compassion*

Berdasarkan hasil perhitungan terhadap skor total *self-compassion* responden, diketahui bahwa dari keseluruhan partisipan, sebanyak 72 orang (15,8%) berada pada kategori rendah, 315 orang (69,2%) berada pada kategori sedang, dan 68 orang (14,9%) termasuk dalam kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-compassion* yang berada pada taraf moderat. Meskipun demikian, masih terdapat proporsi responden yang berada pada kategori rendah dan berpotensi membutuhkan penguatan dalam aspek penerimaan diri dan regulasi emosi. Sementara itu, jumlah responden dengan *self-compassion* tinggi relatif lebih kecil dibandingkan kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa pengembangan *self-compassion* secara lebih optimal masih menjadi area yang relevan untuk diperhatikan.

## PEMBAHASAN

Tidak ditemukannya pengaruh keterbukaan identitas terhadap *self-compassion* dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis yang bersifat intrapersonal. Dalam kerangka *minority stress theory*, penyembunyian identitas sering dipandang sebagai sumber stres psikologis yang berpotensi menurunkan kesejahteraan individu. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyembunyian identitas tidak selalu berkaitan dengan rendahnya tingkat *self-compassion*. Kondisi ini dapat dijelaskan oleh kemampuan individu dalam mengelola tekanan secara internal melalui penerimaan diri dan regulasi emosi. Fujoshi yang menyembunyikan identitas kemungkinan telah mengembangkan strategi adaptif untuk menjaga keseimbangan psikologis tanpa harus sepenuhnya terbuka. Dengan demikian, penyembunyian identitas tidak secara otomatis berdampak negatif terhadap sikap welas asih terhadap diri.

Nilai *effect size* yang kecil menunjukkan bahwa perbedaan *self-compassion* antara fujoshi yang terbuka dan yang menyembunyikan identitas memiliki kekuatan pengaruh yang lemah secara praktis. Temuan ini memperkuat kesimpulan bahwa keterbukaan identitas bukan faktor utama dalam pembentukan *self-compassion*. *Self-compassion* kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor intrapersonal lain, seperti pengalaman hidup, kemampuan regulasi emosi, dan

makna personal terhadap identitas diri. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa *self-compassion* merupakan keterampilan psikologis yang dapat berkembang terlepas dari kondisi sosial eksternal.

Berdasarkan karakteristik responden, menunjukkan bahwa fujoshi berada dalam konteks perkembangan dan sosial yang kompleks. Usia, pendidikan, pekerjaan, keterlibatan fandom, serta pola konsumsi konten saling berinteraksi dalam membentuk pengalaman psikologis individu. *Self-compassion* muncul sebagai sumber daya internal yang membantu individu menghadapi tekanan tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh konteks kehidupan responden. Oleh karena itu, pemaknaan berdasarkan karakteristik responden memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap hasil penelitian ini.

*Self-compassion* terdiri dari *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, yang berfungsi membantu individu merespons penderitaan secara adaptif tanpa bergantung sepenuhnya pada kondisi eksternal (Fitriani & Widjanarko, 2026). Dalam kerangka *Minority Stress Theory*, kelompok minoritas sosial diasumsikan menghadapi stres kronis akibat stigma, diskriminasi, dan tekanan sosial yang terinternalisasi. Penyembunyian identitas dalam berbagai penelitian terbaru dikaitkan dengan peningkatan distress psikologis karena individu harus terus-menerus memonitor perilaku, ucapan, dan ekspresi diri agar tidak terungkap, yang pada akhirnya meningkatkan beban kognitif serta ketegangan emosional (Begum & Ahmad, 2025; Shepherd & Brochu, 2024). Namun, penelitian lain juga menegaskan bahwa *concealment* tidak selalu maladaptif, karena dalam lingkungan yang tidak aman strategi ini dapat berfungsi sebagai mekanisme protektif untuk meminimalkan paparan diskriminasi langsung (Ünsal dkk., 2025).

Pengelolaan identitas secara selektif memungkinkan individu mempertahankan kontrol situasional serta rasa aman psikologis dalam konteks sosial tertentu. Oleh karena itu, *concealment* memiliki sifat ambivalen dapat meningkatkan distress dalam kondisi tertentu, tetapi juga dapat menjadi strategi adaptif tergantung pada konteks sosial dan persepsi risiko individu. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif terhadap stres, kecemasan, dan depresi, terutama pada kelompok yang rentan terhadap tekanan sosial (Gita, dkk, 2024). Temuan dalam penelitian ini mendukung hasil tersebut dengan menunjukkan bahwa fujoshi, terlepas dari tingkat keterbukaan identitasnya, tetap mampu menunjukkan tingkat *self-compassion* yang relatif serupa.

## SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *self-compassion* antara fujoshi yang terbuka dan yang menyembunyikan identitas di Indonesia. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *self-compassion* yang signifikan antara kedua kelompok tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* pada fujoshi lebih berkaitan dengan dinamika psikologis internal individu serta dukungan sosial yang dimiliki dibandingkan dengan tingkat keterbukaan identitas semata. Dengan demikian, keterbukaan maupun

penyembunyian identitas dapat dipahami sebagai strategi kontekstual dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial, bukan sebagai indikator langsung kesejahteraan psikologis. Selain itu, karakteristik responden seperti usia, keterlibatan dalam komunitas fandom, serta pengalaman dalam mengelola identitas subkultural turut memberikan konteks dalam memahami hasil penelitian, karena faktor-faktor tersebut memungkinkan individu tetap mempertahankan *self-compassion* meskipun identitasnya tidak selalu diungkapkan secara terbuka. Berdasarkan temuan penelitian, beberapa saran dapat diajukan bagi berbagai pihak yakni bagi peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal serta mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial, pengalaman stigma, dan kesejahteraan psikologis agar dinamika hubungan antara keterbukaan identitas dan *self-compassion* dapat dipahami secara lebih komprehensif. Bagi praktisi psikologi dan konselor, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam merancang pendampingan maupun intervensi yang berfokus pada penguatan *self-compassion* dan penerimaan diri. Selain itu, komunitas fandom diharapkan dapat menyediakan ruang yang aman dan suportif bagi anggotanya melalui program psikoedukasi yang mendukung kesehatan mental. Pada tingkat individu, fujoshi diharapkan mampu memahami pengalaman psikologisnya secara lebih reflektif, mengelola identitas secara adaptif, serta mengembangkan *self-compassion* sebagai salah satu sumber daya penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis.

## DAFTAR RUJUKAN

- Anthes, L. S., & Dreisoner, A. (2024). *Self-Compassion and Mental Health: A Systematic Review and Transactional Model on Mechanisms of Change*. 1–81. <https://doi.org/10.31234/osf.io/auczr>
- Asselmann, E., Bendau, A., Hoffmann, C., & Ewert, C. (2024). Self-Compassion Predicts Higher Affective Well-Being and Lower Stress Symptoms Through Less Dysfunctional Coping. *Journal of Happiness Studies*, 25, 1–14. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00755-6>
- Egan, S. J., Rees, C. S., Delalande, J., Greene, D., Fitzallen, G., Brown, S., & Finlay-Jones, A. (2022). Self-Compassion in Prevention and Treatment of Anxiety and Depression. *Mental Health Services Research*, 49, 285–403. <https://doi.org/10.1007/s10488-021-01170-2>
- Fransisca, L., Rahman, B., & Hidayati. (2025). Identitas Sosial Fujoshi pada Gen Z. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 11(4).
- Frost, D. M., & Meyer, I. H. (2023). Minority Stress Theory. *ScienceDirect*, 1–6.
- Gusri, L., Arif, E., & Dewi, R. S. (2021). Konstruksi Identitas Gender Fujoshi. *Mediakita*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.30762/mediakita.v5i1.3584>
- Hariyanto, E. W., Satiadarma, M. P., & Wati, L. (2025). Hubungan Kecemasan Sosial dan Perasaan Tidak Adekuat (Inadequacy) dalam Penggunaan Instagram pada Mahasiswa Generasi Z di Jabodetabek. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 15(2).
- Kim, S., Lee, H., & Konlan, K. D. (2025). The Recent Trends in Discrimination and Health Among Ethnic Minority Adolescents: An Integrative Review. *BMC Public Health*, 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21729-0>

- 
- Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-Esteem and Self-Compassion: A Narrative Review and Meta-Analysis on Their Links to Psychological Problems and Well-Being. *Psychology Research and Behavior Management*, 2961–2975.
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Pachankis, J. E., Jackson, S. D., Fetzner, B. K., Mahon, C. P., & Branstrom, R. (2020). Sexual Orientation Concealment and Mental Health. *Psychological Bulletin*, 146(10), 831–871. <https://doi.org/10.1037/bul0000271>
- Shepherd, B. F., & Brochu, P. M. (2024). Let's Get Real: Identity Concealment, Burnout, and Therapeutic Relationship Quality Among Psychology Trainees With Concealable Stigmatized Identities. *Psychotherapy*, 125–136. <https://doi.org/10.1037/pst0000522>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 1–15. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R\&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafrina, M., & Farida, I. A. (2023). Self-Compassion sebagai Prediktor Psychological Well-Being Mahasiswa di Tiga Perguruan Tinggi Negeri Kota Malang. *Jurnal Flourishing*, 3(9), 366–379. <https://doi.org/10.17977/um070v3i92023p366-379>