

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Era globalisasi sekarang ini yang ditandai oleh kemajuan teknologi yang sangat pesat, media sosial di era sekarang menjadi bagian penting yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari dari setiap kalangan usia terkhususnya di kalangan remaja, sebagaimana fungsi positifnya media sosial ini menjadi wadah untuk menjelajahi pengetahuan, mengekspresikan diri, dan yang paling penting adalah mencari informasi seperti mengirim foto, video, namun jika remaja menggunakan media sosial dengan waktu yang berlebihan, maka dapat memicu suatu tantangan yakni terbentuknya citra tubuh atau *body image* remaja, bagaimana remaja itu memandang tubuhnya atau biasa disebut dengan persepsinya terhadap tubuh ke arah yang positif atau bahkan bisa mengarah ke arah yang negatif.

Penelitian yang dilakukan Kompasiana.com pada tahun (2024) mengatakan bahwa dengan perkembangan teknologi informasi yang semakin maju di era globalisasi ini maka disebutkan bahwa remaja sudah ketergantungan terhadap media sosial ini berusia 12-27 tahun dimana mereka mengakses dan berinteraksi di media sosial dengan waktu yang berlebihan dan meninggalkan banyak aktivitas dan mengabaikan kebutuhan. Didapatkan dari Data Statistik bahwa 92% lebih remaja menggunakan media sosial, 70% diantaranya menggunakan media sosial lebih dari sekali dalam sehari, 38% diantaranya hanya menggunakan 1 jam dalam satu hari, kemudian 16% nya mengakses secara terus menerus. Diungkapkan bahwa 48% remaja generasi z ini paling unggul dalam mengakses media sosial di setiap harinya.<sup>1</sup>

Media sosial di era digitalisasi seperti sekarang ini sangat diharapkan sebagai media yang mampu memberikan pengaruh yang baik bagi pengguna media

---

<sup>1</sup> Sarah Krisnawardani, "Kecanduan Media Sosial Dan Perubahan Body Image Pada Generasi Z," Kompasiana.com, 2024.

sosial, dari berbagai fenomena yang sering terjadi akhir-akhir ini dimana remaja seringkali melebihi batas waktu dalam menggunakan media sosial, maka dari itu media sosial akan menimbulkan dampak yang buruk terhadap penggunanya. Dampak buruk dari media sosial ini diantaranya terbentuknya ketidakpuasan tubuh dalam konsep *Body Image* kemudian rendahnya tingkat kepercayaan diri, merasa kesepian disertai juga dengan kecemasan sosial dikarenakan terlalu sering menutup diri dari lingkungan dikarenakan mereka merasa malu, takut akan penilaian negatif dari orang lain terhadap dirinya.<sup>2</sup>

Menurut Gestdstodttir et al dalam jurnal Vania Christika Samantha dkk, bahwa pada umumnya perempuan lebih sering mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya atau disebutkan sebagai *Body Dissatisfaction* dibandingkan laki-laki, permasalahan ini biasanya muncul pada setiap individu menginjak ke

---

<sup>2</sup> Mutiara Insani Anisykurli, Eko April Ariyanto, and Etik Darul Muslikah, "Kecemasan Sosial Pada Remaja: Bagaimana Peranan Body Image?," *INNER: Journal of Psychological Research* 2, no. 3 (2022): hal 265.

jenjang remaja dan bahkan bisa terbawa ke jenjang dewasa awal<sup>3</sup>. Platform pada media sosial seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan Twitter sering menampilkan konten visual yang menampilkan fitur efek/filter ini menyebabkan fenomena ketidakpuasan terhadap tubuh atau biasa disebut dengan *Body Dissatisfaction*, dan menyebabkan meningkatnya sosial emosional dan citra tubuh negatif, Konten unik ini, yang sering digunakan sebagai panutan, membantu menetapkan standar citra tubuh ideal bagi individu<sup>4</sup>.

Dari pernyataan di atas sesuai dengan adanya fenomena yang terjadi dimana media sosial menjadi faktor utama terbentuknya *Body Image* ini dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja, Dikutip dari Liputan 6.com (2023) bahwa remaja yang mengikuti standart kecantikan yang timbul dari media sosial ini

---

<sup>3</sup> Vania Christika Samatha and Elisabet Widyaning Hapsari, "Gratitude Dan Body Image Perempuan Emerging Adulthood Yang Pernah Mengalami Body Shaming," *Jurnal Psikologi Poseidon* 7, no. 1 (2024): <https://doi.org/10.30649/jpp.v7i1.122>, hal 42

<sup>4</sup> Tezsa Leonyka Esther Tunga, "Literature Review Gangguan Makan Pada Remaja Dipengaruhi Oleh Media Sosial Melalui Citra Tubuh Negatif," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11, no. 1 (2022): hal 5.

sangat berpengaruh terbentuknya citra tubuh negatif ini disebabkan dari adanya tekanan dari konten iklan kecantikan yang muncul sehingga menimbulkan standart kecantikan, ini berpegaruh terhadap pandangan buruk terhadap tubuh karena tidak cukup baik sebagaimana yang ada pada iklan, sehingga menyebabkan masalah serius mengenai kesehatan mental yang bermasalah seperti terjadinya kecemasan bahkan depresi, terganggunya pola makan, serta rendahnya tingkat harga diri remaja.<sup>5</sup>

Dari fenomena di atas juga diperkuat dengan adanya pernyataan yang mengemukakan bahwa media sosial ini lebih dominan memberikan dampak negatif kepada penggunaannya, khususnya di kalangan remaja perempuan, apalagi individu yang memiliki sikap perfeksionis atas penampilannya cenderung akan mudah merasa tidak percaya diri pada penampilannya sehingga individu ini merasa tidak puas atas tubuhnya sendiri

---

<sup>5</sup> Wanda Andita Putri, "Standar Kecantikan Dapat Memengaruhi Kesehatan Mental, Salah Satunya Melalui Media Sosial," Liputan 6.com, 2023, <https://www.liputan6.com/citizen6/read/5419690/standar-kecantikan-dapat-memengaruhi-kesehatan-mental-salah-satunya-melalui-media-sosial>.

dikarenakan membandingkan dirinya terhadap orang lain di media sosial <sup>6</sup>. Sejalan juga dengan pernyataan ini bahwa individu yang mengunggah foto atau video di media sosialnya memungkinkan akan muncul sikap membandingkan dirinya sehingga menimbulkan suatu standarisasi tubuh, hal ini pastinya sangat berpengaruh merusak citra tubuh atau *body image* pada individu dikalangan remaja<sup>7</sup>

Individu yang memiliki *Body Image* dengan tingkat rendah menciptakan individu memiliki harga diri rendah, berkinginan menjadi kurus, gangguan terhadap pola makan, disymorphia tubuh, serta melakukan diet dan menggunakan steroid yang akhirnya mengorbankan kesehatan tubuh <sup>8</sup>. Sejalan dengan pernyataan diatas

---

<sup>6</sup> Titin Sutini, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Dan Dewasa Awal," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 7, no. 4 (2022):, <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15506>, hal 160

<sup>7</sup> Nila Anggita Nur Faizah and Amalia Ruhana, "Persepsi Body Image Dengan Kebiasaan Jajan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang)," *Jurnal Sehat Mandiri* 16, no. 1 (2021):<https://doi.org/10.33761/jsm.v16i1.376>, hal 4.

<sup>8</sup> Anisa Dwirizky Abdullah, Diesna Sari, and Muhammad Hosni Mubarak, "Gambaran Body Image Remaja Putri Pada Usia 13-17 Tahun: Body Image Description in 13-17 Years Old Female Adolescence," *Svasta Harena: Jurnal Ilmiah Gizi* 3, no. 1 (2022): hal 16.

bahwa membahas tentang faktor terjadinya ketidakpuasan tubuh di kalangan remaja ini, sebagian besar dari kalangan remaja ini mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh mereka, sehingga menyebabkan mereka dapat menyandang gangguan psikologis seperti merasakan kesepian, merasakan kecemasan sosial yang terjadi karena tingkat kepercayaan diri yang rendah terhadap persepsi *Body Imagenya*, bahkan jika sudah ditahap akut remaja ini akan berakibat terkena depresi<sup>9</sup>.

Pada masa remaja terjadi pula perubahan hormon dan penampilan fisik, yang menyebabkan meningkatnya perhatian remaja terkhususnya perempuan. Individu menginginkan penampilan fisik yang menarik, mulai dari rambut hingga kaki yang bisa di atur. Namun, keinginan tersebut tidak hanya untuk mempercantik penampilan fisik, tetapi juga untuk membentuk penampilan yang baik,

---

<sup>9</sup> Lina Agestika and Ratnayani Ratnayani, "Snacking Habits, Strict Diet, BMI, and Body Image of Adolescents in Three Sub-Districts in Depok and Bogor," *Amerta Nutrition* 7, no. 1 (2023): <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1.2023>, hal 14-19.

menarik, dan memiliki standar tubuh yang ideal<sup>10</sup>. Setiap individu memiliki seperangkat idealisme, yang dapat memengaruhi persepsi diri dan citra tubuh mereka. Individu sering menggambarkan kondisi fisik mereka secara subjektif, dengan menyatakan bahwa kondisi tersebut tidak sesuai dengan konsep fisik ideal individu. Hal ini dapat membuat orang lain percaya bahwa penampilan fisik mereka menarik, yang menyiratkan bahwa Citra Tubuh merupakan cerminan persepsi diri seseorang.<sup>11</sup>

Penelitian dari Laporan dilakukan oleh Adlina dalam Junral Rizka & Diana Bahwa *Body Image* rendah yang terjadi pada remaja memiliki beberapa gejala yakni diantaranya: 1) Individu seringkali melihat kekurangan fisiknya secara berlebihan dengan cara terlalu sering menilai dirinya ketika bercermin; 2) sering kali terlalu

---

<sup>10</sup> Ifdil Ifdil, Amanda Unzila Denich, and Amidir Ilyas, "Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Putri, Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 3 (2017): hal 108.

<sup>11</sup> Novia Aspita Sari and Sri Putri Z Rahayu, "Dampak Intesitas Mengakses Media Sosial Dengan Body Image Pada Remaja," *JPI: Jurnal Psikologi Islam* 1, no. 2 (2022): hal 60

memikirkan pendapat dari orang lain mengenai penampilan pada tubuhnya; 3) sering melihat tubuh orang lain lebih menarik dan dalam satu waktu itu juga individu ini membandingkan dirinya terhadap orang lain; 4) menganggap tubuhnya tidak menarik sehingga individu ini tidak nyaman akan tubuhnya; 5) Individu ini merasa malu bahkan cemas terhadap tubuhnya; 6) demi memperbaiki penampilannya individu ini akan melakukan diet ketat<sup>12</sup>.

Kondisi ini juga terjadi pada remaja di SMK Negeri 2 Seluma pada observasi yang saya lakukan pada tanggal 21 April 2024 bahwa akibat terlalu sering mengakses media sosial menyebabkan individu memiliki *Body Image* atau Citra Tubuh yang negatif, dimana ini terbukti dari adanya hasil obeservasi awal bahwa remaja disini memiliki pandangan yang negatif terhadap citra tubuhnya bahwa individu ini merasa ketidakpuasan atas berat

---

<sup>12</sup> Rizka Ayu Febriani and Diana Rahmasari, "Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 4 (2022): hal 56.

badan, perut, tinggi badan, warna kulit serta individu ini merasa tidak puas juga terhadap bagian wajahnya meliputi bentuk mata, hidung, alis, bibir yang membuat individu ini merasa bahwa tubuhnya tidak memiliki daya tarik serta merasa bahwa mereka tidak layak dicintai serta disayangi karena situasi dan kondisi tubuh individu tersebut.

Remaja yang terbukti memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya ini selalu mengusahakan apapun guna untuk mengatasi kekurangan yang individu itu miliki maka tak jarang dari individu ini melakukan diet ketat guna untuk menurunkan berat badannya, serta melakukan olahraga ekstream guna untuk mengidamankan perut yang ramping, perawatan ke salon seperti menggunakan *lash lift* guna mendapatkan bulu mata yang lebih lentik, melakukan *smoothing*, *bonding* demi mendapatkan rambut yang lurus, serta tak jarang dari remaja perempuan ini menggunakan *make up* semua ini dilakukan individu ini berdasarkan ketidakpuasan dirinya terhadap tubuhnya yang mengharuskan dirinya kurang percaya diri.

Fenomena *Body Image* negatif ini tidak dapat dianggap menjadi masalah yang sepele, namun Menurut Allbertson dalam jurnal Diba Shabrina Marizka dkk, menyebutkan bahwa *Self Compassion* menjadi salah satu faktor yang mampu mengatasi *Body Image* negatif yakni ketidakpuasan tubuh / *Body Disatisfaction* pada individu, karena *Self Compassion* yang diartikan sebagai individu yang memiliki pemahaman terhadap diri sendiri atau dengan kata lain bersikap baik terhadap diri sendiri yang memiliki fungsi untuk mengatasi kegagalan, penderitaan serta mengatasi ketidaksempurnaan pada diri individu yang mana ini sangat penting dalam kesehatan psikologis setiap individu<sup>13</sup>.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pande Putu Ayu Erismadewi dkk pada penelitiannya mengatakan bahwa Remaja yang mengalami masalah psikososial yakni tekanan terhadap citra tubuhnya

---

<sup>13</sup> Diba Shabrina Marizka, Sri Maslihah, and Anastasia Wulandari, "Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh?," *Jurnal Psikologi Insight* 3, no. 2 (2019): hal 58.

sehingga terbentuk citra tubuh yang negatif ini sangat buruk dalam tumbuh kembang remaja, namun citra tubuh memiliki salah satu faktor yang dapat menunjang tekanan citra tubuh itu yakni menerapkan welas asih diri atau *self compassion*, sebagaimana fungsinya *self compassion* mampu meningkatkan persepsi positif mengenai penampilan sehingga individu dapat berpikir positif terhadap dirinya, serta *self compassion* diharapkan menjadi pondasi yang kokoh dalam membentuk citra tubuh positif terhadap remaja<sup>14</sup>.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang “ Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Image* Remaja di SMK Negeri 2 Seluma “, dimana fenomena yang terjadi belakangan ialah remaja yang aktif di media sosial ini, cenderung akan terikat dengan adanya tekanan dari standart penampilan maupun kecantikan yang berasal dari media

---

<sup>14</sup> Pande putu ayu Erismadewi, Kadek Eka Swedarma, and Gusti Ayu Ary Antari, “Hubungan Welas Asih Diri Citra Tubuh Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Semarang,” *Community of Publishing in Nursing ( COPING )* 10, no. 1 (2022): hal 1.

sosial tersebut dan secara langsung mempengaruhi persepsi diri individu yang muncul dari adanya publik figur di media sosial bahkan teman sebaya individu itu sendiri, sehingga ini berdampak pada ketidakpuasan tubuh atau *Body Dissatisfaction* remaja terhadap dirinya dari segi penampilan maupun kecantikan.

Meskipun sudah banyak yang melakukan penelitian mengenai *self compassion* dan *Body image* di belahan dunia, namun masih jarang meneliti terhadap remaja yang aktif di media sosial ini terbilang masih terbatas. Maka dengan begitu penulis ingin melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Image* Remaja di SMK Negeri 2 Seluma”, dari hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat membantu peneliti selanjutnya untuk menambah wawasan serta meningkatkan pemahaman yang baik terhadap remaja untuk menghadapi adanya tekanan sosial mengenai *Body image*.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari pernyataan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Image* pada remaja di SMK Negeri 2 Seluma ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dari adanya pernyataan rumusan masalah maka Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji dan menganalisis secara mendalam tentang pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Image* pada remaja di SMK Negeri 2 Seluma

## **D. Batasan Masalah**

Agar penelitian lebih terarah dan lebih fokus penelitian pada *Self Compassion* terhadap *Body Image negatif* atau dengan kata lainnya yakni ketidakpuasan tubuh ( *Body Disatisfaction* ) . Siswa yang diteliti dari kelas X, XI dari jurusan Akutansi Lembaga Keuangan, Teknik Kendaraan Ringan dan Teknik Instalasi Tenaga Listrik SMK Negeri 2 Seluma, karena penulis disini ingin melihat perbandingan signifikan antara laki-laki dan

perempuan, hal ini didukung dari adanya penelitian dari Rachmat dkk, bahwa *Body image* ini paling penting dipengaruhi oleh jenis kelamin, karena citra tubuh laki-laki dianggap lebih baik dibandingkan citra tubuh perempuan<sup>15</sup>.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dalam penelitian ini diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menambah wawasan kharomah pada keilmuan bimbingan konseling dan khususnya kajian teoritis tentang *Self Compassion* terhadap *Body Image* Remaja yang Aktif di Media Sosial di SMK Negeri 2 Seluma.

---

<sup>15</sup> Andieny Putri Rachmat, Wina Lova Riza, and Dinda Aisha, "Body Dissatisfaction Ditinjau Dari Social Comparison Pada Perempuan Dewasa Awal Di Kabupaten Karawang," *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 14, no. 3 (2024): hal 613

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi SMK Negeri 2 Seluma

Manfaat penelitian bagi SMK Negeri 2 Seluma adalah menjadi suatu acuan atau referensi bagaimana remaja dapat meningkatkan sikap *Self Compassion* atau memberikan kasih sayang terhadap diri sendiri agar terhindar dari adanya *Body Dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap tubuh yang dapat menyebabkan menurunnya kepercayaan diri remaja yang bahkan dapat menghambat proses belajarnya di sekolah.

### b. Bagi Remaja

Manfaat penelitian bagi responden atau remaja dapat memberikan informasi tentang seberapa pentingnya menerapkan sikap *Self Compassion* agar terhindar dari adanya *Body Dissatisfaction* atau *Body Image* yang negatif di kalangan Remaja

**c. Bagi Program Studi Bimbingan dan  
Konseling Islam**

Manfaat penelitian bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam adalah menjadi suatu acuan atau referensi dan juga menjadi literatur kajian bagaimana Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Image* Remaja di SMK Negeri 2 Seluma dan Mata kuliah Psikologi Perkembangan Remaja, Bimbingan Konseling Perorangan dan Konseling Kelompok

**d. Bagi Peneliti Lanjutan**

Manfaat penelitian bagi peneliti supaya dapat menambah menjadi salah satu wawasan keilmuan lanjutan mengenai Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Image* .

**F. Kajian Penelitian Terdahulu**

*Penelitian pertama;* yang dilakukan oleh Yori Ninda Pusvitasari, Eni Rindi Antika dkk yang dilaksanaka

pada tahun 2024 dengan judul *Contribution of Self Compassion to Body Image : A Study at Vocational School* dimana lokasinya di SMK Negeri 1 Karanganyar dengan melibatkan siswa 279 dari total populasi 926 siswa yang diambil menggunakan teknik pengambilan sampel acak berstrata proporsional. Instrument yang digunakan adalah skala welas asih diri/ *Self Compassion* yang dikembangkan oleh Kristin Neff, yang terdiri dari 29 butir item, dan skala Citra Tubuh yang dikembangkan berdasarkan teori Cash dan Pruzinsky, yang terdiri dari 41 butir item. Dari penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa dapat dilihat bahwa Welas Asih diri berpengaruh signifikan terhadap Citra Tubuh siswa SMK Negeri 1 Karanganyar.<sup>16</sup>

Persamaan peneliti dengan hasil penelitian ini dimana sama-sama menguji apakah terdapat pengaruh yang signifikan terhadap *Body Image*/Citra Tubuh serta

---

<sup>16</sup> Yori Ninda Pusvitasari et al., "Self-Compassion Contribution to Body Image on Students at SMK Negeri 1 Karanganyar, Ngawi," *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* 5, no. 1 (2024): hal 25

sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif. Adapun perbedaan peneliti terhadap hasil penelitian ini dimana dalam penelitian ini mengukur kontribusi sedangkan peneliti mengukur pengaruh, kemudian perbedaan lokasi penelitian dimana peneliti di SMK Negeri 2 Seluma sedangkan penelitian ini di SMK Negeri 1 Karanganyar.

*Penelitian Kedua;* yang dilakukan oleh Ade Yunika Harahap yang dilaksanakan pada tahun 2021 dengan judul Perbedaan *Self Compassion* Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Pada Siswa MAN 4 Aceh Besar, Dalam Penelitian ini menggunakan skala *Self Compassion* oleh Kristin Neff dengan melibatkan 182 siswa dan populasi totalnya berjumlah 377 siswa, Data diambil dengan menggunakan metode komparasi dengan teknik pengambilan sampel proportionet stratified random sampling. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai  $t\text{-test} = 0,98$  dan nilai  $p = 0,365$  pada jenis kelamin tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Kemudian

hasil penelitian dengan nilai  $F = 1,225$  dan nilai  $P = 0,296$  pada usia tidak ada perbedaan yang signifikan, sehingga kedua hasil penelitian dinyatakan hipotesis ditolak.<sup>17</sup>

Adapun persamaan peneliti dalam penelitian ini sama-sama membahas variabel *Self Compassion* serta sama-sama menggunakan metode kuantitatif dengan skala Kristin Neff. Adapun perbedaan peneliti dengan penelitian ini adalah peneliti menguji Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Image*, kemudian lokasi penelitian yang berbeda.

*Penelitian Ketiga;* yang dilakukan oleh Dzihan Asnafi Masda yang dilaksanakan pada tahun 2022 dengan judul Pengaruh Citra Tubuh terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di MA Nur Bululawang, Dalam Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik purposive sampling. Subjek dalam penelitian ini ialah remaja putri di MA Nur Bululawang

---

<sup>17</sup> Ade Yunika Harahap, "Perbedaan Self-Compassion Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Usia Pada Siswa MAN 4 Aceh Besar," 2021.

yang masih aktif di sekolah dan merupakan sekaligus santriwati yang tinggal di pondok pesantren. Dengan populasi sebesar 270 dengan sampel yang diambil yakni sebesar 40, Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif data dan dianalisis dengan regresi linier sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki kepercayaan diri dan citra tubuh yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai  $R^2$  sebesar 0,616 dan nilai signifikansi ( $F_{hitung} = 60,841$  dan  $P = 0,000 < 0,05$ ). Hal ini berarti bahwa pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri adalah sebesar 61,6%. Maka, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima.<sup>18</sup>

*Penelitian Keempat*; dilakukan oleh Nur Manikam pada tahun 2022 dengan judul *Pengaruh Self Compassion Terhadap Body Dissatisfaction* pada Mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram Semester I, III, dan V Tahun 2022 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

---

<sup>18</sup> Dzihan Asnafil Masda, "Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Di MA Annur Bululawang," 2022.

pengaruh *self compassion* terhadap body dissatisfaction pada mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram semester I, III & V tahun 2022. Hipotesis penelitian ini adalah *self compassion* tidak berpengaruh terhadap body dissatisfaction pada mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram semester I, III & V tahun 2022. Subjek adalah mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram semester I, III & V tahun 2022 berusia 17 tahun sampai dengan 22 tahun yang berjumlah 179 orang. Alat pengumpulan data adalah skala *self compassion* dan body dissatisfaction dengan model Likert. Skala *self compassion* memiliki 22 item dengan koefisien Cronbach's Alpha 0,853 dan skala body dissatisfaction Cronbach's Alpha 0,637. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS versi 26. Hasilnya menunjukkan bahwa *self compassion* tidak berpengaruh terhadap *body*

*dissatisfaction* pada mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram semester I, III & V tahun 2022.<sup>19</sup>

*Penelitian kelima;* dilakukan oleh Soraya Dian Pangestika Purnawan pada tahun 2022 dengan judul *Self Compassion dan Body Dissatisfaction* pada Dewasa Awal, Pada penelitian ini terdapat adanya miskonsepsi antara bentuk tubuh ideal dengan yang dimiliki dapat menimbulkan rasa tidak puas dengan bentuk tubuh. Meningkatnya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh diiringi dengan menurunnya kemampuan menyayangi dan menerima diri apa adanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan antara kemampuan berwelas asih (*self-compassion*) dengan *body dissatisfaction* di kalangan dewasa awal. Adapun responden dalam penelitian adalah laki-laki dan perempuan berusia 18-25 tahun. Pengukuran dilakukan menggunakan skala *Body Shape Questionnaire (BSQ) 8C Short Form* oleh Evans dan Dolan serta *Self-*

---

<sup>19</sup> Nur Manikam, “Pengaruh Self Compassion Terhadap Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Bki Universitas Islam Negeri Mataram Semester I, III & V Tahun 2022,” 2022.

*Compassion Scale* yang dikembangkan oleh Neff. Hasil penelitian mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan antar kedua variabel, dengan nilai koefisien korelasi  $-0.364$  dan signifikansi sebesar  $0.000$ ,  $p < 0.05$ . Selain itu diketahui antara laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan pada *body dissatisfaction* dan kemampuan *self-compassion*. Pada penelitian juga diketahui bahwa Indeks Massa Tubuh berpengaruh pada *body dissatisfaction* yang dialami oleh kalangan dewasa awal, dimana kelompok kategori obesitas mengalami *body dissatisfaction* yang lebih besar dibandingkan kategori lainnya.<sup>20</sup>

Penelitian keenam, dilakukan oleh Vina Lusiana dan Bayu Saputra pada tahun 2024 dengan judul Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Dissatisfaction*, Pada penelitian ini korelasi digunakan untuk melihat adanya hubungan antara variabel *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction*. Untuk analisa data angket maka

---

<sup>20</sup> Soraya Dian Pangestika Purnawan, "Self-Compassion Dan Bodt Dissatisfacation Pada Dewasa Awal" (2022).

dilakukan beberapa langkah yaitu: Uji Validitas, Reabilitas dan uji normalitas. Pengujian menggunakan analisis regresi linear menunjukkan bahwa *Self Compassion* mampu memprediksi secara signifikan variabel *Body Dissatisfaction*. Jika dilihat dari hasil uji korelasi, maka korelasi antara variabel *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction* menunjukkan angka sebesar 0,83. Angka ini menunjukkan adanya korelasi yang sempurna. Berdasarkan hasil uji regresi diperoleh nilai R Square yang menjelaskan kemampuan variabel *Self Compassion* (X) dalam memprediksi nilai variabel *Body Dissatisfaction*(Y) sebesar 0,0332 atau 3,3% menunjukkan kontribusi yang disumbangkan *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction*). Untuk Uji F nilai signifikansi  $0,91 > 0,05$  maka diterima dan  $H_0$  ditolak. Keputusannya yaitu angka probabilitas dari hasil perhitungan adalah sebesar 0,270, angka probabilitas  $0,270 > 0,05$ , maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Jadi berdasarkan hasil analisis hipotesa ditemukan bahwa tidak

terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *Self Compassion* dengan penurunan *Body Dissatisfaction* (Y) pada mahasiswa ABI FISB IWU<sup>21</sup>

Adapun persamaan peneliti dalam penelitian ini adalah sama-sama menguji variabel Citra Tubuh/*Body Image* pada subjek penelitian. Adapun perbedaan peneliti dengan penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan jenis regresi sederhana sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis korelasi.

---

<sup>21</sup> Vina Lusiana and Bayu Saputra, "Pengaruh Self Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa ABI FISB IWU" 3, no. 1 (2024): 45–54.

## G. Sistematis Penulisan

- BAB I** : Berisi tentang pendahuluan yang didalamnya meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, batasan penelitian, manfaat penelitian, kajian terdahulu dan sistematika penulisan
- BAB II** : Berisi tentang landasan teori, yang terdiri dari penjelasan definisi *Body Image*, aspek-aspek *Body Image*, faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Image* dan definisi *Self Compassion*, aspek-aspek *Self Compassion* dan faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Compassion*.
- BAB III** : Berisi tentang metode penelitian, meliputi jenis penelitian dan pendekatan, tempat dan waktu penelitian, sumber data penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, instrument penelitian dan teknik analisis data .
- BAB IV** : Berisi mengenai hasil dan pembahasan, menjelaskan tentang temuan dari penelitian yang sudah dilakukan,

bagaimana gambaran tempat penelitian, karakteristik dari responden.

**BAB V** : Berisi tentang penutup yang meliputi kesimpulan dan saran bagi responden, program studi Bimbingan dan Konseling Islam, lembaga dan untuk penulis karya tulis ilmiah.

