

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Body Image*

1. Pengertian *Body Image*

Menurut Cash dan Pruzinsky dalam jurnal Vivi Ratnawati bahwa *Body Image* merupakan gambaran sikap dari individu mengenai tubuhnya. *Body Image* terbentuk dari pikiran serta perasaan suatu individu yang menimbulkan persepsi atau penilaian individu mengenai tubuhnya yang muncul dari adanya pengalaman individu di masa lalu, oleh sebab itu individu menjadikan pengalaman itu menjadi sebuah evaluasi mengenai penampilannya yang bertujuan untuk menciptakan pribadinya ke arah yang lebih baik dari sebelumnya, yang mana penampilan adalah investasi yang paling utama¹.

Menurut Cash dan Pruzinsky dalam jurnal Hilma

¹ Vivi Ratnawati and Diah Sofiah, "Percaya Diri, Body Image Dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 1, no. 2 (2012): 132,

Miladiya Fauza Mukhlida bahwa *Body Image* ini memiliki banyak konsep yang berhubungan dari kognitif, emosional serta perilaku terhadap tubuh².

Menurut Helmilton dalam jurnal Uswatun Hasanah dkk mengatakan bahwa Dalam kehidupan setiap individu selalu berdekatakan dan dibayangkan dengan adanya kalimat “ *Perfect Body Image* ” yang diartikan serta ditegaskan terhadap setiap individu bahwa bagaimana individu ini mencapai tipe tubuh yang sempurna agar mencapai suatu tingkat kepuasan tersendiri terhadap tubuhnya ³. Menurut Arthur dalam jurnal Amandha Unziila Denich & Ifdil mengatakan bahwa *Body Image* merupakan individu yang memiliki imajinasi secara subjektif mengenai bagaimana bentuk tubuhnya, ini terjadi dari adanya penilaian-penilaian orang lain yang mengharuskan

² Hilma Miladiya Fauza Mukhlida, “Pengaruh Self-Compassion Pada Body Image: Systematic Review,” *Jurnal Kolaboratif Sains* 7, no. 3 (2024): hal 1088.

³ Uswatun Hasanah and Beti Malia Rahma Hidayati, “Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image,” *IDEA: Jurnal Psikologi* 5, no. 2 (2021): <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5205>, hal 125

individu ini menyesuaikan tubuhnya dengan sebagaimana persepsi orang lain terhadapnya ⁴.

Menurut Hurlock dalam jurnal Dahlia Nur Permata Sari bahwa setiap Individu berkeinginan selalu ingin fisiknya terlihat baik dikarenakan itu akan meningkatkan tingkat kepuasan individu mengenai tubuhnya, dengan meningkatnya kepuasan dirinya maka kepercayaan diri yang dihasilkan pun akan menjadi tinggi terhadap tubuhnya, sehingga dengan begitu semakin sedikit kemungkinan untuk individu memiliki persepsi *Body Image* yang negatif ⁵. Menurut Grogan dalam jurnal Tsania Salsabila & Warih Andan Puspitosari mengemukakan bahwa *Body Image* ini adalah terbentuk dari adanya Individu yang mendapati persepsi, perasaan serta pikira mengenai

⁴ Amandha Unziila Denich and Ifdil Ifdil, "Konsep Body Image Remaja Putri," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 3, no. 2 (2015): <https://doi.org/10.29210/116500>., hal 58

⁵ Dahlia Nur Permata Sari, "Hubungan Antara Body Image Dan Self Esteem," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 1, no. 1 (2012): <http://repository.ubaya.ac.id/id/eprint/26391>, hal 6

tubuhnya apakah yang didapati bersifat positif atau bahkan negatif⁶.

Eysenck & Barret dalam jurnal Nadia Citra Mawardani dkk, pada penelitiannya menyatakan bahwa definisi dari *Body Image* ini ialah hasil dari pemikiran individu yang bersifat dinamis yang mana pikiran itu belum pasti mengenai tubuhnya yang didapatkan dari adanya informasi yang individu itu terima dari lingkungannya⁷. Dari beberapa pernyataan definisi menurut beberapa ahli diatas maka peneliti memperjelas lebih rinci mengenai definisi dari *Body Image* atau Citra Tubuh ini adalah gambaran mental individu terhadap suatu penilaian individu berupa pikiran, perasaan dan perilaku individu itu tergantung

⁶ Tsania Salsabila and Warih Andan Puspitosari, "Hubungan Body Image Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial," *Prosiding UMY Grace*, 2020; [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2495237&val=23800&title=Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Pengguna Media Sosial.](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2495237&val=23800&title=Hubungan%20Body%20Image%20dengan%20Kepercayaan%20Diri%20pada%20Remaja%20Pengguna%20Media%20Sosial.), hal 278

⁷ Nadia Citra Mawardani, Arie Gunawan Hazairin Zubair, and Andi Nur Aulia Saudi, "Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Body Image Perempuan Dewasa Awal Pengguna Filter Instagram," *Jurnal Psikologi Karakter* 3, no. 2 (2023): <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2044>, hal 337.

dengan bagaimana pandangan individu itu mengenai *Body Image*-nya bersifat Positif atau mungkin bersifat Negatif.

Berdasarkan beberapa pernyataan ahli di atas mengenai definisi *Body Image*, maka penelitian ini akan memprioritaskan *Body Image* menurut Cash & Pruzinsky bahwa *Body Image* merupakan tingkat kepuasan seseorang yang di deskripsikan melalui suatu penilaian mengenai tubuhnya dari segi ukuran hingga bentuk tubuhnya, penilaian dari diri mereka tersebut tercipta dari pikiran serta perasaan mereka terhadap tubuhnya, penilaian itu juga tercipta dari adanya pengaruh eksternal yakni adanya campur tangan dari penilaian orang lain yang dapat menimbulkan persepsi atau suatu penilaian mereka terhadap dirinya yang bersifat positif atau negatif.

Body Image atau Citra Tubuh dapat dibagi menjadi dua yakni positif atau negatif. Individu yang memiliki Citra Tubuh positif lebih memungkinkan

mereka untuk mengeskpresikan penerimaan mengenai tubuh mereka, sedangkan Citra Tubuh negatif pemicu utama terjadinya disebabkan oleh media sosial yang sering kali menyuguhkan figur publik yang dianggap menjadi sosok ideal dari film maupun iklan yang ditayangkan, sehingga mengakibatkan individu sulit menerima dirinya, dikarenakan tidak sesuai dengan adanya standar ideal dari adanya figur publik di media sosial, maka dengan begitulah terciptanya individu yang memiliki Citra Tubuh atau *Body Image* yang negatif mengenai penampilan pada fisik mereka⁸.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *Body Image* merupakan gambaran suatu individu yang terbentuk dari adanya pikiran atau perasaannya mengenai tubuh serta pengalaman masa lalu menjadi faktor utama yang

⁸ Ayu Endang Purwati, Sri Utami Asmarani, and Sri wulan ratna Dewi, "Dampak Media Sosial Terhadap Body Image Remaja Putri," *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 14, no. 3 (2023): <https://doi.org/10.22487/preventif.v14i3.998>, hal 555

mempengaruhi *Body Image* setiap individu. *Body Image* atau Citra Tubuh ini terbagi menjadi dua jenis yakni positif dan negatif, Pada individu yang memiliki *Body Image* positif yakni individu yang dapat membantu dirinya untuk menerima dirinya, Sedangkan *Body Image* negatif adalah gambaran ketidakpuasan tubuh individu yang dipengaruhi oleh standar penampilan ideal tubuh dari media sosial, selain itu juga dipengaruhi dari adanya pendapat orang sekitar.

2. Komponen *Body Image*

a. *Body Image* Positif

Individu yang memiliki *Body Image* positif ini secara komprehensif mereka mampu menerima, menghargai, merawat serta menjaga apapun mengenai tubuh mereka, sehingga dampak yang dihasilkan adalah remaja akan memberikan pandangan serta penilaian yang baik mengenai tubuh mereka, seperti mereka mampu

menerima dan merasa nyaman akan seberapa berat badan, tinggi, badan bahkan warna kulit yang mereka miliki⁹. Dikalangan remaja sangat perlu untuk diarahkan dalam membentuk *Body Image* yang Positif supaya remaja membangun konsep diri yang baik seperti sadar akan menghargai serta mencintai diri sendiri dengan apa yang dimiliki¹⁰.

Sejalan dengan adanya pernyataan Menurut Cash & Pruzinsky bahwa Faktor utama dalam membangun perkembangan fisik individu yang baik serta membangun kesehatan psikologis adalah dengan mulai menerapkan *Body Image* Positif, dikarenakan individu yang memiliki *Body Image* Positif ini cenderung akan lebih mampu

⁹ Pravissi Shanti and Afifah Chusna Az Zahra, "Self Esteem Dan Gratitude Sebagai Prediktor Body Image: Studi Pada Remaja Laki-Laki Di Kota Malang," *Jurnal Sains Psikologi* 11, no. 1 (2022); <https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p71-85>., hal 73

¹⁰ Widya Lionita et al., "ILMe (I Love Me): Psikoedukasi Tentang Persepsi Citra Tubuh Pada Siswi Sekolah Menengah Atas," *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia* 16, no. 1 (2021); <https://doi.org/10.14710/jpki.16.1.38-43>, hal 39.

menghargai serta menerima kekurangan yang ada pada tubuhnya, maka persepsi individu mengenai tubuhnya ini akan menghasilkan individu yang memiliki rasa nyaman di lingkungannya, individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, tidak akan merasa cemas jika menampilkan tubuhnya dan yang paling penting individu merasa puas akan tubuh yang dimilikinya¹¹.

Adapun cara alternatif untuk Individu dapat membangun *Body Image* Positif diantaranya: Individu diharapkan fokus akan hal positif mengenai tubuhnya serta memberikan sugesti yang baik misalnya selalu berterimakasih kepada sang pencipta karena telah dianugerahkan tubuh yang sehat dan berfungsi sebagaimana mestinya darinya. Kemudian individu diharapkan

¹¹ Omega Lambulalo Rengga and Christiana Hari Soetjningsih, "Body Image Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Masa Dewasa Awal," *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 6, no. 1 (2022); <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4851>, hal 3.

untuk menjaga kesehatan dengan cara dengan berolahraga, makan dengan pola makan yang teratur, serta tidak lupa istirahat yang cukup. Dan yang terakhir adalah sebisa mungkin jangan membandingkan diri sendiri terhadap orang lain karena itu akan menciptakan perasaan tidak puas atas apa yang telah kita miliki.¹²

Menurut Smolak dan Thompson dalam jurnal Firda Sukma Asmara Ningsih dkk bahwa seharusnya setiap individu memiliki *body image* positif, sehingga diharapkan mampu untuk menerima akan kekurangan diri sendiri tanpa harus membandingkan diri terhadap standarisasi dari orang lain, namun tak jarang diantara juga mempunyai *body image* negatif terkhususnya perempuan di kalangan remaja¹³.

¹² Lisa Puspasari, "Body Image Dan Bentuk Tubuh Ideal , Antara Persepsi Dan Realitas," *Buletin Jagaddhita* 1, no. 3 (2019): hal 3.

¹³ Firda Sukma Asmara Ningsih, Hudaniah, and Sakinah Nur Rokhmah, "Pengaruh Body Shaming Terhadap Body Image Remaja Perempuan," *Cognivia* 11, no. 1 (2023): hal 80, <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.24983>, hal 80.

b. *Body Image* Negatif

Body Image negatif merupakan persepsi atau penilaian atas dirinya yang bersifat negatif, hal ini terjadi karena adanya individu yang memiliki pemikiran yang negatif serta individu kurang memberikan empati mengenai tubuhnya, individu yang memiliki *Body Image* negatif ini cenderung hasu akan validasi kemudian mudah dipengaruhi orang lain mengenai identitas mereka di lingkungan sosialnya yang menyebabkan individu ini tidak mengenali dirinya sendiri atau sulit untuk mengakui dirinya, jika dibiarkan terus menerus individu akan selalu merasa rendah karena dianggap tidak mampu mengekspresikan pemikiran serta perasaan yang dimiliki hingga pada akhirnya individu ini tidak memiliki kepuasan terhadap

tubuhnya.¹⁴ Terbentuknya *Body Dissatisfaction* atau ketidakpuasan diri ini oleh adanya pengaruh dari publik figur yang ada di media sosial, mereka berpikir bahkan banyaknya ketidakcocokan tubuhnya pada keinginannya pada standar ideal menurut mereka, sehingga ini menjadi suatu yang menyebabkan bahwa individu memiliki pemikiran akan ketidakpuasan mereka terhadap penampilan mereka, *Body image* ini tidak hanya berkonsepkan bagaimana persepsi individu ini tergantung bagaimana kenyataan, namun juga tentang evaluasi yang dilakukan secara terus menerus sehingga membentuk mental, emosi, pikiran mengenai penampilan ini dalam konteks sosial¹⁵.

¹⁴ Ageng Kanda Saepudin S and Ayu Oktaviani, "Dampak Media Sosial Terhadap Rasa Percaya Diri Terkait Citra Tubuh Generasi Z Di Kota Cimahi," *Jurnal Janaloka* 1, no. 2 (2023): <https://doi.org/10.26623/janaloka.v1i2desember.8143>, hal 91,.

¹⁵ Risa Septiyana and Fariel Fariel, "Korelasi Antara Body Dissatisfaction Dengan Self-Compassion Pada Siswa Penggemar K-Pop,"

Penyataan di atas juga sejalan dengan adanya pernyataan ini bahwa Individu yang mengalami perubahan fisik dalam pertumbuhan dan perkembangannya namun tidak sesuai dengan apa yang diinginkan, maka ini akan menjadi salah satu pemicu terbentuknya *Body Image* negatif, dimana individu ini akan merasakan kondisi dimana mereka tidak puas akan tubuhnya karena tidak sesuai akan keinginannya¹⁶. Menurut Riccar, delli dan yager dalam jurnal Crifianny P. Wenas dkk, bahwa setiap perempuan maupun laki-laki selalu mempunyai peluang untuk memiliki *Body Image* negatif terhadap dirinya

Jurnal Manajemen Pendidikan Al Hadi 4, no. 2 (2024): , <https://doi.org/10.31602/jmpd.v4i2.15501>, hal 70.

¹⁶ Jeny Kusdemawati, "The Konsep Body Image Remaja Putri Penikmat Beauty Content Pada Aplikasi TikTok," *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 1 (2024): hal 8594.

atau bisa dikatakan merasa akan ketidakpuasan terhadap tubuhnya¹⁷.

Dari munculnya *Body Image* Negatif di atas bahwa individu dapat menurunkan *Body image* negatif tersebut dengan adanya dukungan dari sosial seperti teman sebaya yang memberikan dukungan kepada individu itu agar membuka pikirannya untuk dapat lebih bisa menerima tubuhnya serta membangkitkan kepercayaan dirinya dan menciptakan *body image* yang baik¹⁸.

3. Aspek-aspek *Body Image*

Menurut Thompson dalam jurnal Ramanda dkk mengemukakan bahwa *Body Image* memiliki aspek-aspek sebagai berikut:

¹⁷ Crifianny P. Wenas, Alexander S. L. Bolang, and Carla F. Kairupan, "Relationship between Nutrition Knowledge, Consumption Pattern and Physical Activity, and Body Image in Students during the Covid-19 Pandemic," *E-CliniC* 10, no. 1 (2022): <https://doi.org/10.35790/ecl.v10i1.37347>, hal 42.

¹⁸ Alifia Davina Diwantari and Zaki Nur Fahmawati, "Pengaruh Self Compassion Dan Dukungan Sosial Terhadap Body Dissatisfaction Pada Emerging Adulthood Pengguna TikTok," *Server Pracetak UMSIDA* 2, no. 1 (2024): <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/ups.5046>, hal 6,.

a. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh

Individu yang memikirkan bagaimana penampilan tubuhnya diharap mampu untuk dapat mempersepsikan bagaimana semestinya ukuran terhadap tubuhnya.

b. Penampilan secara keseluruhan

Individu yang melihat penampilan pada tubuhnya ini cenderung akan mempengaruhi bagaimana kepuasan atau ketidakpuasan individu mengenai tubuhnya

c. Perbandingan dengan orang lain

Individu yang berada pada kondisi tertentu cenderung membandingkan dirinya terhadap orang lain, dan pada kondisi tersbut individu akan mengimplikasi terjadinya ketidakpuasan terhadap penampilannya.

d. Sosial budaya masyarakat

Individu diharapkan dapat memilah mana yang menjadi dampak positif dan dampak negatif

dalam membentuk *Body Image*, sebagaimana munculnya trend bentuk tubuh ideal ini dapat memicu persepsi individu mengenai tubuhnya¹⁹.

Adapun dalam peneltiain ini menggunakan aspek Menurut Cash & Pruzinsky dalam jurnal Andreas Dwi Kristano dkk, mengemukakan bahwa *Body Image* itu sendiri adalah pemikiran, persepsi atau gambaran sikap individu terhadap penampilan tubuhnya, Cash juga menyebutkan bahwa terdapat aspek-aspek dari terbentuknya *Body Image* yakni terdapat 5 aspek antara lain Evaluasi penampilan, Orientasi Penampilan, Kepuasan Area Tubuh, Kecemasan akan Kegemukan dan Pengkategorian Tubuh²⁰.

¹⁹ Riskha Ramanda, Zarina Akbar, and R. A. Murti Kusuma Wirasti, "Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja," *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 5, no. 2 (2019): <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>, hal 128.

²⁰ Andreas Dwi Kristano and Krismi Diah Ambarwati, "Hubungan Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Pengguna Tiktok Atau Instagram," *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4, no. 3 (2024): hal 3.

Aspek-aspek yang dikemukakan oleh Cash dalam jurnal Diana yakni sebagai berikut:

a. *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan)

Gambaran bagaimana Individu mengukur perasaannya mengenai penampilannya apakah tertarik dan merasakan suatu kepuasan atau mungkin tidak menarik yang memunculkan suatu ketidakpuasan mengenai penampilannya

b. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan)

Gambaran individu memberikan sebuah perhatian sebagaimana penampilan mengenai tubuh mereka.

c. *Body Area Satisfacation* (Kepuasan Area Tubuh)

Gambaran individu tentang bagaimana mengukur perasaan puas mengenai bagian-bagian dari penampilan tubuhnya, bagian-bagian yang dimaksud mencakup penampilan secara

keseluruhan seperti berat badan, tinggi badan, wajah, rambut, tubuh bagian tengah (perut, pinggang), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat dan kaki) serta tampilan dari otot.

d. *Overweight preoccupation* (Kecemasan menjadi Gemuk)

Gambaran Individu merasakan kecemasan mengenai kenaikan berat badan, individu yang cenderung sangat berhati-hati akan kenaikan berat badannya sehingga tak jarang mereka melakukan penurunan berat badan dengan membatasi pola makan atau disebut dengan diet.

e. *Self Classified Weight* (Pengkategorian tubuh)

Gambaran Individu mempersepsikan, memberikan penilaian mengenai tubuhnya²¹

²¹ Duwi Diana, “Hubungan Body Image Dengan Perilaku Konsumtif Kosmetik Pada Remaja Putri,” *Psikoborneo* 7, no. 3 (2019): <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4802>, hal 435,.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi

Individu dengan sikap ketidakpuasannya terhadap tubuhnya ini dipengaruhi dari adanya tekanan yang seringkali diterima dari lingkungan sosial dimulai dari keluarga kemudian teman sebaya dan media sosial yang memiliki standarisasi mengenai tubuh yang ideal, yang memicu terjadinya standar untuk diri sendiri serta menjadi faktor utama harga diri mereka untuk mencapai standar tersebut²². Menurut Ammar & Nurmala dalam jurnal Ramadhany & Hakim, mengemukakan bahwa lingkungan sosial adalah salah satu pengaruh terbentuknya standarisasi dari suatu tubuh atau kecantikan yang bertujuan agar individu mendapatkan suatu penampilan ideal menurut

²² Muhammad Nur Iksan, Ahmad Razak, and Nurfitriany Fakhri, "Body Image Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Di Kota Makassar," *EGALITA: Jurnal Kesetaraan Dan Keadilan Gender* 17, no. 2 (2022): <https://doi.org/10.18860/egalita.v17i2.16323>, hal 20.

standarisasinya, sehingga ini menjadi sebab utama terjadinya suatu *Body Image* negatif pada individu²³.

Menurut Cash & Pruzinsky dalam jurnal Sari, Dewi, Karim bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya *Body Image* terhadap individu, yakni terdapat dua kelompok yakni *Current Factors* yang meliputi individu dengan berbagai pengalamannya dalam hidup sehingga individu ini akan memberikan respon terhadap bagaimana cara individu ini dalam berpikir, dalam merasakan perasaannya serta bagaimana individu berperilaku atau bertindak mengenai penampilannya, Sedangkan *Historial Factors* meliputi bagaimana individu ini memberikan respons terhadap adanya sosialisasi budaya, individu yang berinteraksi dan hubungan secara interpersonal, bagaimana karakteristik fisik

²³ Mawardani, Zubair, and Saudi, "Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Body Image Perempuan Dewasa Awal Pengguna Filter Instagram." 2022: hal 44

dari setiap individu serta kepribadian dari individu itu sendiri²⁴.

Sedangkan Menurut Cash & Smolak dalam jurnal Rahma Lailatus Sakina, dan Ike Dwiastuti mengemukakan bahwa *Body Image* di pengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin, media massa, dan hubungan interpersonal²⁵. Adapun faktor lain yang mempengaruhi terbentuknya *Body Image Perception* atau Persepsi Citra Tubuh yakni ialah internalisasi budaya bahwa itu menjadi sebuah standarisasi dari negara patriaki mengenai kecantikan serta *Body goal*, dimana ini menjadi sebab akibat dari rasa insecure yang berkamuflase menjadi *Body Image* negatif, pada konsepnya bahwa perempuan cantik itu dianggap harus memiliki kulit yang putih, tubuh yang

²⁴ Yuri Hartika Sari, Ari Pristiana Dewi, and Darwin Karim, "Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Body Image Pada Remaja The Relationship Between Self- Compassion And Body Image In Adolescent ' s," *Jurnal Ilmu Keperawatan* 9, no. 2 (2022): hal 52.

²⁵ Rahma Lailatus Sakina and Ike Dwiastuti, "Self Esteem Mahasiswa Pengguna Make Up : Ditinjau Dari Body Image Dan Media Exposure," *Buku Abstrak Seminar Naasiona; "Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental Dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19: Tinjauan Multidisipliner,"* 2021: <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1169/608>, hal 453.

tinggi, kuat namun tak berotot, lingkaran pinggang yang ramping serta dada yang berisi²⁶.

Adapun menurut Thompson dalam jurnal Muhammad Ridha mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi *Body Image* atau Citra Tubuh sebagai berikut:

a. Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus

Gambaran individu yang berkeinginan untuk mencapai berat badan yang ideal, mereka akan melakukan pola makan yang dibatasi secara konsisten, sehingga tubuh yang diinginkan dapat dicapai

b. Budaya

Individu yang seringkali membicarakan mengenai ketentuan mengenai penampilan

²⁶ Nia Rizki Lestari, Fera Nofartika, and Soepri Tjahjono Moedji Widodo, "Body Image Perception, Teman Sebaya, Dan Kebiasaan Makan Pada Remaja Putri Di Jurusan Seni Tari, SMKI Yogyakarta," *Ilmu Gizi Indonesia* 5, no. 2 (2022): <https://doi.org/10.35842/ilgi.v5i2.322>, hal 151.

sebagaimana ukuran bentuk tubuh yang ideal yang dipengaruhi oleh adanya budaya .

c. Siklus Hidup

Individu yang menjalani perubahan dalam hidup selalu berkeinginan untuk kembali ke masa lalu untuk memiliki penampilan tubuhnya dimasa itu.

d. Masa Kehamilan

Individu yang berada pada kondisi masa kehamilan ini akan cenderung memperhatikan bagaimana pertumbuhan serta perkembangan pada kandungannya, tanpa memikirkan hal lainnya.

e. Sosialisasi

Individu yang bersosialisasi pada lingkungannya seperti teman sebaya ini membuat individu ini mengikuti standarisasi pada lingkungannya

f. Konsep Diri

Gambaran individu terhadap penilaian dirinya mengenai dirinya maupun lingkungan sosialnya

g. Peran Gender

Terbentuknya *Body Image* atau Citra tubuh ini sangat membutuhkan peran dan orang tua karena ini sangat berpengaruh terhadap individu yang sedang membentuk *Body Imagenya* kearah yang positif atau bahkan kearah yang negatif

h. Pengaruh Distorsi Citra Tubuh Individu

Individu yang memiliki persepsi tubuh yang negatif maka sudah dipastikan bahwa perilaku individu terhadap tubuhnya pasti bersifat negatif.

Dari pernyataan bahwa *Body Image* dapat terbentuk dari adanya budaya yang membahas mengenai ketentuan penampilan, bagaimana ukuran

tubuh, bentuk badan serta penampilan menarik secara ideal.²⁷

Menurut Tort-Nasarre dkk dalam jurnal Ana Fitriani, Jusuf Tjahjo bahwa *Body Image* ini terbentuk dari faktor internalnya seperti ketidakpuasan terhadap tubuh, persepsi kecantikan, konsep tubuh, standarisasi dari media sosial sedangkan faktor eksternalnya seperti media sosial, keluarga, dan teman sebaya²⁸. Penelitian yang dilakukan oleh Ni Kadek dalam jurnal Tita Agustina, Hilalah Zahirah, Shafina Tunnazah Sholehah mengemukakan bahwa remaja yang mengalami ketidakpuasan atas tubuhnya atau *Body Disatisfacation* ini dipengaruhi dari media sosial²⁹. Namun ini berbeda pendapat dari Cash & Pruzinsky

²⁷ Muhammad Ridha, "Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta," *Empathy* 1, no. 1 (2012): hal 117.

²⁸ Ana Fitriani and Jusuf Tjahjo Purnomo, "Body Image Pada Remaja Putri Yang Menggunakan Media Sosial Tiktok," *Proyeksi: Jurnal Psikologi* 18, no. 2 (2023): <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.213-225>, hal 214,.

²⁹ Tita Agustina, Hilalah Zahirah, and Shafina Tunnazah Sholehah, "Pengaruh Media Massa Terhadap Persepsi Remaja Tentang Tubuh Ideal: Studi Kasus Pada Remaja Pengguna Instagram," *Journal Analytica Islamica* 12, no. 1 (2023): <https://doi.org/10.30829/jai.v12i1.16453>, hal 184.

dalam jurnal Nurdin dkk mengemukakan bahwa terbentuknya *Body Image* ini sebagai berikut:

1. *Cultural Socialization* (Sosialisasi Budaya)

Setiap Budaya memiliki impian dan standarisasinya masing-masing mengenai penampilan, dari budaya ini memunculkan sikap-sikap individu yang tumbuh dari adanya nilai-nilai yang ada pada budaya tersebut.

2. *Interpersonal Experiance* (Pengalaman Individu)

Individu yang mempersepsikan tubuhnya tidak hanya berdasarkan budaya dan media sosial, namun juga tercipta dari adanya komunikasi dari orang-orang sekitar ketika berinteraksi tentang bagaimana pendapat dan harapan seseorang terhadap dirinya.

3. *Physical Characteristics* (Karakteristik Fisik)

Terbentuknya *Body Image* juga dipengaruhi dengan adanya karakteristik fisik yang dianggap

sebagaimana mestinya standarisasi pada setiap individu, namun manusia terkadang selalu merasa tidak puas bahkan tidak menghargai bagaimana perubahan pada tubuhnya yang di mulai pada masa remaja, tidak hanya berhenti disini namun masih banyak lagi yang menjadi pengaruh terjadinya terbentuk *body image* ini ³⁰.

B. Self Compassion

1. Pengertian Self Compassion

Neff mengungkapkan bahwa remaja yang berusia 14-18 tahun yang memiliki *Self Compassion* yang mulai berkembang³¹. Menurut Albrecht bahwa dengan individu yang mampu berpikir positif maka itu akan menjadi sebuah jembatan awal yang akan mengatasi adanya pikiran negatif yang akan muncul

³⁰ Aulia Anjani Nurdin et al., "Pengaruh Negatif Standar Kecantikan Dalam Media Sosial Terhadap Citra Diri Remaja Perempuan," *Kultu Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 2, no. 7 (2024): <http://jurnal.kolibi.org/index.php/kultura>., hal 367.

³¹ Akbar Nur Aziz, Azam Syukur Rahmatullah, and Akif Khilmayah, "Peran Self-Compassion Terhadap Penguatan Kesehatan Mental Remaja Di Panti Asuhan," *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 10, no. September (2023): <https://doi.org/https://doi.org/10.35891/jip.v10i2>, hal 334,.

nantinya, *Self Compassion* menjadi salah satu faktor yang memampuni dalam mengatasi individu yang memiliki gangguan mental berkeinginan untuk melakukan tindakan bunuh diri, serta dapat meminimalisir kesedihan, rasa malu ketika remaja ini mengalami situasi kondisi yang tidak diinginkan³². Dan meminimalisir individu yang terkena gangguan psikologis seperti kecemasan sosial, stress, bahkan depresi³³.

Individu yang memberikan kasih sayangnya pada dirinya ini akan berhubungan negatif mengenai perasaan kasihannya pada dirinya, yang sebagaimana mustinya bahwa individu ini dapat mendorong dirinya untuk dapat menerima pengalaman yang pahit pada dirinya, dari pada harus merasa kasihan akan diri sendiri, aspek *mindfulness* yang ada pada *self*

³² Serena Fuadiah Aziz, Endin Nasrudin, and Witrin Gamayanti, "Pengaruh Self-Compassion Terhadap Suicidal Ideation Pada Remaja Dengan Perceived Social Support Sebagai Variabel Moderator," *Journal of Psychology Students* 2, no. 2 (2023): <https://doi.org/10.15575/jops.v2i2.33571>, hal 85,.

³³ Maya Yasmin and Yuninda Tria Ningsih, "Self-Compassion Among First Year Boarding School Students," *Jurnal Neo Konseling* 3, no. 2 (2021): <https://doi.org/10.24036/00568kons2021>, hal 39,.

compassion ini menjadi aspek yang dapat membantu individu untuk dapat menghindari aktivitas negatif yang dihasilkan dari dirinya sendiri³⁴. Menurut House bahwa individu yang memberikan empati, kepercayaan, kasih sayang, cinta, perhatian, dan memberikan suatu bantuan berupa waktu, energi, uang, pendapat yang baik untuk evaluasi, rekomendasi, informasi dan saran adalah komponen positif yang mencakup dalam *self compassion*³⁵.

Era globalisasi seperti sekarang media sosial mengakibatkan individu ini lebih sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial mengenai penampilan, maka solusi yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut, individu diharapkan memiliki *self compassion* yang tinggi agar dapat lebih mampu menerima segala kekurangan

³⁴ Ashley Batts Allen and Mark R Leary, "Self-Compassion, Stress, and Coping," *Soc Personal Psychol Compass* 4, no. 1 (2010): <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>. Self-Compassion, hal 9.

³⁵ Ahmet Akin, Ahmet Rifat Kayis, and Seydi Ahmet Satıcı, "Self-Compassion and Social Support," *2nd International Conference on New Trends in Education and Their Implications*, 2011, hal 1377.

maupun ketidaksempurnaan dirinya³⁶. Sejalanannya dengan itu maka, Shchellenberg berpendapat bahwa individu yang sejahtera dengan hidupnya salah satunya memiliki *self compassion* yang kuat, dimana individu ini lebih percaya diri, menjalani hidup dengan bahagia, beradaptasi dengan baik di lingkungan, demi mencapai dirinya yang lebih sejahtera tanpa harus mengkritik dirinya secara berlebihan³⁷.

Kristin Neff mengemukakan bahwa jika Individu memiliki sikap *Self Compassion* yang tinggi maka responsnya adalah individu akan merasa nyaman di lingkungan sosialnya karena individu ini dapat menerima dirinya, Adanya *Self Compassion* yang tinggi dapat membentuk emotional coping skills menjadi lebih baik, yang dimana individu ini dapat mengenal serta memahami bagaimana perasaannya,

³⁶ Raidah Hanifah et al., "Mengarungi Gelombang Digital: Peran Self-Compassion Dan Gratitude Terhadap Online FoMO Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Perseptual* 9, no. 1 (2024): hal 31.

³⁷ Faizah and Ruhana, "Persepsi Body Image Dengan Kebiasaan Jajan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang)."

mampu mengontrol dan memperbaiki emosi negatifnya, individu ini juga tidak akan merasakan perasaan cemas akan kekurangannya pada dirinya, karena jika seseorang yang memiliki *Self Compassion* yang memadai mungkin akan memperlakukan orang lain dan dirinya dengan baik meskipun berada dalam penderitaan sekalipun³⁸.

Dari perspektif psikologi buddhis bahwa *Self Compassion* diartikan sebagai respon individu terhadap penderitaan dengan memberikan perhatian berupa kasih sayang, begitupun jika terjadi penderitaan kepada orang lain cenderung akan memberikan perhatian tersebut, sedangkan jika diartikan dari perspektif barat maka *Self Compassion* ini merupakan individu yang memiliki kemampuan atas diri untuk mengasihi serta mencintai dirinya

³⁸ Mutiara Nadya Nova, Ibrahim, and Juanita, "Tingkat Belas Kasih Diri (Self-Compassion) Pada Lansia Yang Kehilangan Pasangan Di Kot a Banda Aceh," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan* 4, no. 2 (2022): hal 120.

meskipun berada dalam penderitaan sekalipun³⁹. *Self Compassion* atau Belas Kasih Diri ini merupakan sikap individu yang berperilaku dengan dirinya dengan kasih sayang yang penuh disaat individu ini menghadapi suatu penderitaan, kesulitan serta dapat mengambil hikmah dari kejadian tersebut sebagai pengalaman dari hidup⁴⁰.

Sama halnya dengan pernyataan menurut Rananto & Hidayati dalam jurnal Sanjaya, Haryadi, Aminah bahwa *Self Compassion* ini menjadi faktor pendukung dalam membantu remaja untuk menghindari agar tidak menyalahkan dirinya dengan cara memberikan perhatian, kasih sayang kepada dirinya ketika berada pada kondisi kesulitan,

³⁹ Fanny Anggriani Harnas, Tiara Gustriani, and Muhammad Zein Azra, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self Compassion Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19," *Journal of Guidance and Counseling* 6, no. 1 (2022): , <https://doi.org/10.21043/konseling.v6i1.14003>., hal 59.

⁴⁰ Aditya Dedy Nugraha, "Kesejahteraan Subjektif Pada Emerging Adulthood Ditinjau Dari Self Compassion Dan Religiusitas Pada Remaja Akhir," *Psyche 165 Journal* 16, no. 3 (2023): , <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.269>, hal 191.

keterpurukan⁴¹. Diperkuat juga dengan adanya pernyataan dari Gilbert & Protec dalam jurnal Stoic dan Antika mengemukakan bahwa *Self Compassion* merupakan teknik terbaik untuk individu ketika berhadapan pada situasi atau kondisi yang tidak menyenangkan seperti kesulitan, kegagalan bahkan penderitaan dengan cara menyikapi diri dengan tenang, tidak mengkritik diri kemudian yang paling penting ialah menyayangi diri sendiri⁴².

Diperjelas dan diperkuat lagi dari adanya pernyataan Neff bahwa *Self Compassion* ini dianggap mampu menjadi alat yang paling efektif untuk individu yang mengatasi emosi serta mengontrolnya, individu yang sudah memiliki sikap ini tidak akan menepis perasaannya yang sakit dan menyedihkan

⁴¹ Sanjaya, Rudi Haryadi, and Aminah, "Hubungan Kebahagiaan Otentik Dan Belas Kasih Diri Pada Siswa SMA Keturunan Banjar," *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan* 7, no. 2 (2023): , <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v7i2.19474>, hal 176

⁴² Vip Brilliant Stoic and Eni Rindi Antika, "Pengaruh Self-Compassion Terhadap Self-Esteem Pada Siswa Di SMAN 1 Semarang," *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan* 7, no. 3 (2023): <https://doi.org/10.22460/quanta.v7i3.4203>, hal 88.

karena mereka dianggap mampu menerimanya dengan memberikan kebaikan, membuka pikiran dengan kesadaran penuh. Dengan begitu individu akan mengikis stres maupun depresinya karena sudah dapat menerima dirinya dan memperhatikan dirinya dengan sebagaimana mestinya serta yang terpenting individu ini akan mengenal perasaannya dan mengatasi emosi negatifnya terhadap keadaan yang tidak diharapkan nantinya.⁴³

Bernard dan Curry dalam jurnal Yumansyah, Mayasari, Pratama mengemukakan bahwa Jika Individu tidak dapat mengembangkan Belas Asih Diri atau *Self Compassion* ini mereka akan sering merasakan kekecewaan, marah dan seringkali meratapi dengan apa yang dialaminya selama ini yang mana dengan kebiasaan seperti itu individu ini sudah tentu tidak dapat mengontrol emosinya dengan

⁴³ Dwi Yuniar Permatasari et al., “Peran Self Compassion Terhadap Kecerdasan Emosi,” *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2024 PD ABKIN JATIM*, 2024, hal 54.

sebagaimana mestinya, serta sulit untuk membuat keputusan dikarenakan masih labil dalam pemikiran⁴⁴.

Sedangkan Menurut Karinda dalam jurnal Pebriani, Sahrani bahwa *Self Compassion* diartikan sebagai individu yang memiliki sikap menerima diri, peduli akan dirinya, serta menyayangi diri meski dalam keadaan yang kurang baik sekalipun⁴⁵.

Self Compassion memiliki fungsi sebagaimana sebuah alat penting yang bertujuan untuk menyembuhkan individu, maka *Self Compassion* tidak hanya diartikan sebagai sikap dalam merawat diri namun juga sebagai sikap yang mampu membangun sebuah fondasi yang kokoh menuju individu dengan kehidupannya yang sehat dan bahagia setelah melalui banyak situasi kondisi yang

⁴⁴ Yusmansyah et al., "Peningkatan Self Compassion Dan Compassion for Other Skill Melalui Konseling Spiritual, Sebagai Strategi Meminimalisir Tingginya Angka Perceraian Di Masa Pandemi," *Nuwo Abdimas* 1, no. 1 (2022): hal 94.

⁴⁵ Nasywa Alfiyyah, Hari Setyowibowo, and Fredrick Dermawan Purba, "Gambaran Citra Tubuh Remaja Perempuan Indonesia," *Psyche 165 Journal* 16, no. 1 (2023): <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i1.222>, hal 16

sulit.⁴⁶ Sejalan dengan itu bahwa *Self Compassion* memiliki kemampuan untuk langkah awal membantu individu, namun ini harus bersamaan dengan pikiran maupun perasaan yang positif seperti kepercayaan diri yang meningkat membuat individu akan lebih mampu menerima dirinya, dari adanya dukungan dari lingkungan sosialnya maka individu dapat memiliki *self compassion* yang kuat.⁴⁷

Individu yang memiliki *self compassion* tinggi diuraikan bahwa individu ini hubungannya baik seperti merasakan kebahagiaan, kepuasan dalam hidupnya, mampu mengontrol emosional dengan baik, interaksinya terhadap lingkungan sosialnya terjalin dengan baik, bijaksana dalam mengambil keputusan, memiliki inisiatif, selalu memiliki keingintahuan, bersikap optimis, serta memiliki

⁴⁶ Sarah Pebrianti and Riana Sahrani, "Gambaran Self-Compassion Pada Remaja Wanita Yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Berpacaran," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. January (2024): hal 48488.

⁴⁷ Nindy Amita et al., "Self-Compassion Dan Self-Esteem Pada Narapidana," *Ganaya : Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 6, no. 1 (2023) : <https://doi.org/10.37329/ganaya.v6i1.2134>., hal 243,

perasaan yang positif, maka dari itu individu yang memberikan kasih sayang terhadap dirinya menjadi langkah awal untuk mencegah adanya perasaan negatif⁴⁸. Sejalan dengan itu individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi lebih sejahtera dalam segi emosional dibandingkan dengan individu dengan tingkat *self compassion* yang lebih rendah⁴⁹.

Self Compassion menurut Zessin dkk dalam jurnal Rahma & Puspitasari sikap ini mempunyai peran sebagai pembimbing pada individu yang sedang berproses meraih cita-citanya dengan cara meminimalisir emosional negatif yang berpengaruh terhadap terjadinya kegagalan, dan juga berperan sebagai sikap yang dapat meningkatkan energi positif

⁴⁸ Mefta Setiani et al., “Hubungan Antara Self Compassion Dan Peer Group Influence Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Pembelajaran Daring,” *ANFUSINA: Journal of Psychology* 5, no. 1 (2022): <https://doi.org/10.24042/ajp.v5i1.13986>, hal 39.

⁴⁹ Dinda Haniyati Rizky et al., “Mirror Talk Sebagai Upaya Meningkatkan Self-Compassion Pada Mahasiswa Dinda Haniyati Rizki 1 , Della Sesarisna Oktaviani 2 , Nyayu Hanun Billah 3 , Rizki Amelia Giska 4,” *Journal of Psychology Today* 1, no. 1 (2023): <https://digamed.net/index.php/psychologytoday/index>, hal 127.

seperti optimisme dan melakukan kegiatan positif⁵⁰. Tindakan positif yang mampu meningkatkan sikap *self compassion* pada setiap individu adalah dengan melakukan ibadah yang rajin, tidak menyalahkan diri dengan berlebihan atas apa kejadian yang tidak diharapkan terjadi misalnya penderitaan, kesulitan maupun kegagalan yang dilalui, serta tidak hanya berdiam diri mengkritik diri namun mencari jalan keluar dari permasalahan yang terjadi⁵¹.

Dari pernyataan di atas di perkuat akan pernyataan ini bahwa individu yang tergolong kedalam kategori tinggi memiliki *self compassion* kesehatan psikologisnya yang menggambarkan akan lebih baik diketimbang individu yang memiliki kategori rendah sebab mereka tidak mampu menagani perasaan mereka terhadap keadaan yang dialami,

⁵⁰ Ulifa Rahma and Rekyan Puspitasari, "Self-Compassion Dan Subjective Well-Being Remaja Tunadaksa," *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 2 (2019): <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.4059>, hal 160.

⁵¹ Andy Chandra and Laura Tambun, "Gambaran Self Compassion Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di Yayasan Pembina Anak Cacat Medan.," *Jurnal Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan* 2, no. 1 (2021): <https://doi.org/https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.98>, hal 91.

cenderung menarik diri dan melakukan sikap *over-identification* terhadap kongntif dan emosionalnya⁵². Sedangkan individu yang memiliki sikap *self compassion* yang rendah itu bersumber dari adanya pikiran serta perilaku yang negatif sehingga menjadi menyebabkan individu itu merugikan dirinya⁵³.

Dari beberapa pernyataan ahli di atas mengenai definisi *Self Compassion*, maka penelitian ini akan memprioritaskan *Self Compassion* menurut Kristin Neff bahwa individu yang memiliki sikap baik terhadap dirinya yang memperlakukan dirinya dengan penuh kasih sayang dan memiliki pikiran yang terbuka seketika dihadapkan pada sebuah kondisi yang sulit seperti ketidaksempurnaan, kegagalan, dan

⁵² Nadia Ramadhan and Achmad Chusairi, "Hubungan Self Compassion Dengan Psycholocigal Well Being Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga," *Berajah Journal Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Diri* 2, no. 3 (2018): <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.125>, hal 497.

⁵³ Sylvia Angelika, Monty P. Satiadarma, and Rismiyati E. Koesma, "Penerapan Art Therapy Untuk Meningkatkan Self-Compassion Pada Orang Dengan Hiv/Aids (Odha)," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 3, no. 1 (2019): <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3462>, hal 222,.

penderitaan karna pada hakikatnya setiap manusia pernah mengalami kondisi tersebut

2. Aspek – aspek *Self Compassion*

Karakteristik dari *Self Compassion* ini terbentuk dari adanya kebaikan yang diberikan pada diri sendiri, rasa kemanusiaan pada sesama, serta perhatian yang diberikan untuk memperuntukkan meningkatkan untuk kongnitif, afektif serta emosional yang dapat beradaptasi. Individu yang memiliki pola pikir *self compassion* ini cenderung berdampak positif diakarenakan kecemasan yang berkurang, serta lebih dapat memaafkan diri, serta mampu menghadapi apapun tekanan dalam hidupnya, lebih luwes dalam menjalani kehidupannya sebab ia tidak terlalu berfokus pada ketidaksempurnaannya, serta kegagalan yang dialaminya⁵⁴.

⁵⁴ Ira Puspitadewi Samsuryaningrum and Pawestri Winahyu, “Pengaruh Self Compassion Dan Dukungan Sosial Terhadap Kinerja Tim Teknis Pendukung BTT Penanganan Covid 19 Kabupaten Jember,” *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Indonesia* 7, no. 2 (2021): <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/JMBI/article/view/4916>. hal 77.

Permasalahan dalam kehidupan individu ini berasal dari Individu yang selalu merasa tidak mampu akan menerima suatu ketentuan dalam hidupnya, kemudian menutup interaksi dengan siapapun karena susah untuk menerima ketentuan tersebut, takdir seperti mengalami suatu ketidaksempurnaan, kegagalan, kesulitan terhadap dirinya⁵⁵. Untuk meningkatkan Individu dengan *Self Compassion* yang tinggi maka diharapkan bahwa dari individu ini untuk melihat kelebihan yang dimiliki serta kekurangannya, sehingga dengan begitu individu dianggap dapat meningkatkan aspek-aspek mengenai dirinya⁵⁶.

Self Compassion atau belas kasih diri merupakan variabel positif yang muncul untuk individu yang dianggap memiliki persepsi buruk

⁵⁵ Denada Martantri et al., "Pengembangan Alat Ukur Self Compassion Pada Mahasiswa Development of Self Compassion Measuring Tools for Students College," *IBERS : Jurnal Pendidikan Indonesia Bermutu* 1, no. 1 (2022): <https://doi.org/10.61648/ibers.v1i1.4>, hal 23.

⁵⁶ Meyliana Megawati Hartono et al., "Gambaran Self-Compassion Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Satu [Description of Self-Compassion in First Year Nursing Students]," *Nursing Current Jurnal Keperawatan* 8, no. 2 (2021): <https://doi.org/10.19166/nc.v8i2.3106> hal 218.

terhadap dirinya, *self compassion* ini berperan penting sebagai kasih sayang untuk diri sendiri, sebagaimana fungsinya *self compassion* menjadi variabel positif yang mendukung untuk meningkatkan tingkat penerimaan diri individu terhadap dirinya⁵⁷. Menurut Smith dalam jurnal Nurul mengemukakan bahwa memberikan kebaikan pada diri sendiri ketika sedang mengalami persoalan hidup yang sulit maka individu tidak akan mudah menyerah pada situasi tersebut⁵⁸. Kristin Neff dalam jurnal Zahra dkk mengemukakan bahwa *Self Compassion* memiliki beberapa aspek yakni *Self Kindness*, *Common Humanity*, *Mindfulness*⁵⁹. Dan terdapat juga beberapa aspek yang bertolak belakang dari ketiga aspek diatas yakni *Self*

⁵⁷ Diana Burychka, Marta Miragall, and Rosa M. Baños, "Towards a Comprehensive Understanding of Body Image: Integrating Positive Body Image, Embodiment and Self-Compassion," *Psychologica Belgica* 61, no. 1 (2021): <https://doi.org/https://doi.org/10.5334/pb.1057>, hal 253.

⁵⁸ Nurul Hasanah et al., "Pengaruh Self Compassion Terhadap Relisiliensi Remaja Pada Siswa Di SMA Negeri 3 Negeri 3 Binjai," *Jurnal Psikologi Prima* 7, no. 2 (2024): hal 139.

⁵⁹ Amicita Nurfatiha Zahra, Prista El Annisa Prasetyo, and Aulia Hanafitri, "Gambaran Self-Compassion Dalam Relasi Berpacaran Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Padjadjaran," *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi* 19, no. 2 (2021): hal 54.

Judgement/Self Criticism, Isolation dan yang terakhir *Over-Identification*⁶⁰ . Berikut Penjelasan dari beberapa aspek dari *Self Compassion*:

a) *Self Kindness*

Neff mengungkapkan bahwa *Self Kindness* diartikan sebagai sikap individu yang memberikan kehangatan dan penuh pengertian kepada dirinya sendiri jika sedang mengalami peristiwa yang tidak diharapkan seperti sedang merasakan penderitaan, kegagalan, ketidaksempurnaan, ketidakmampuan dalam mengatasi sebuah masalah, *Self Judgement* atau *Self Criticism* adalah sebuah sikap dimana individu memiliki sikap menyalahkan diri, mengkritik diri secara berlebihan ketika dihadapkan dalam kondisi yang sulit, sikap *Self*

⁶⁰ Sharfina Amajida Qidwati, "Hubungan Antara Physical Appearance Comparison Dan Self-Compassion Dengan Body Image Sebagai Mediator Pada Remaja Perempuan," *Calyptra* 2, no. 2 (2019): hal 8.

Judgement atau *Self Criticism* ini adalah sikap yang berlawanan pada Sikap *Self Kindness*⁶¹.

b) *Common Humanity*

Neff mengungkapkan bahwa *Common Humanity* merupakan sikap individu yang menyadari akan suatu kondisi yang tidak diharapkan seperti kegagalan, kesulitan, dan penderitaan, ini akan menjadi tantangan yang bukan hanya dialami diri sendiri namun ini juga dialami setiap individu dalam hidupnya. Adapun sikap *Isolation* yang menjadi lawan dari *Common Humanity* dimana individu yang memiliki pemikiran terbatas dan bersikap bahwa semua ini tidak adil karena individu ini cenderung merasa bahwa hanya dirinya yang merasakan serta menderita ketika mengalami suatu kegagalan,

⁶¹ Josephine Maria Julianti Ratna et al., "Strength-Based Parenting Dan Self-Compassion Pada Mahasiswa," *Psychopreneur Journal* 5, no. 2 (2021): <https://doi.org/10.37715/psy.v5i2.2317>, hal 81.

penderitaan, kesulitan serta selalu merasa dirinya tidak sesempurna orang lainnya⁶².

c) *Mindfulness*

Mindfulness diartikan sebagai individu yang dapat menerima ketika menghadapi kenyataan dalam kehidupan tanpa adanya menghakimi dengan apa yang sudah ditetapkan oleh sang pencipta, *Mindfulness* ini bertujuan agar individu tidak terpengaruh atas pikiran serta perasaan mereka yang negatif dengan begitu individu ini dapat mengenal perasaannya, Adapun *Overidentification* menjadi lawan dari *Mindfulness* bahwa individu ini akan memberikan respon yang berlebihan jika dihadapkan dalam suatu permasalahan sehingga dengan begitu akan menimbulkan gangguan kecemasan bahkan depresi, maka *Mindfulness* ini

⁶² Ita Yusnani Nasution and Dina Nazrani, "Berdamai Dengan Diri Sendiri Melalui Self Compassion," *Berdamai Dengan Diri Sendiri Melalui Self Compassion*, no. June (2023): <https://doi.org/https://www.researchgate.net/publication/371608490> Berdamai, hal 1.

berfungsi untuk mencegah *Overidentification*⁶³.

Individu dapat dikatakan telah memiliki *self compassion* jika Individu yang sudah dapat menerima ketidaksempurnaan dan kegagalan pada dirinya, ketika menghadapi kondisi yang sulit mereka akan menenangkan serta memberikan perhatian pada diri dari pengalaman baik maupun buruk, tidak merendahkan dan menilai diri secara terus menerus, tidak bersikap acuh tak acuh pada diri, tidak hanya berfokus pada kekurangan diri, menyadari bahwa setiap manusia tidak sempurna, pernah gagal dan melakukan sebuah kesalahan, tidak mengisolasi dari lingkungan sosial, tidak menyalahkan orang lain akan keadaan yang terjadi, mampu menghadapi dan tidak berlarut akan kondisi yang

⁶³ Nur Safitri and Eem Munawaroh, "Effect of Self Compassion and Social Support on Youth Resilience Orphanage in Gunungpati District," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia* 7, no. 2 (2022): https://doi.org/https://ejournal-pasca.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk, hal 3.

terjadi, dapat membuka pikiran lebih luas akan situasi kondisi⁶⁴.

Dari ketiga pernyataan aspek-aspek dari *Self Compassion* diatas, ketiga adalah metode yang memumpuni untuk meningkatkan *Self Compassion* yang lebih baik pada individu terkhususnya remaja.

3. Faktor- faktor mempengaruhi

Individu yang seringkali membandingkan dirinya ini biasanya disebabkan dari adanya tuntutan media sosial atau bahkan keluarga mereka, sehingga mengharuskan mereka untuk mencapai tuntutan tersebut, namun sering kali individu ini sering kali merasa tidak mampu atau merasa gagal dan berputus asa mengejar ekspetasi orang-orang terhadap dirinya⁶⁵. Neff berpendapat bahwa salah satu yang

⁶⁴ Azizah Ayu Septiania et al., "Laporan Skala Sikap Self-Compassion," no. December (2019): <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.24546.07369>, hal 50.

⁶⁵ Adia Nabila, "Self Compassion : Regulasi Diri Untuk Bangkit Dari Kegagalan Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Self Compassion : Self

memperngaruhi adanya *self compassion* ialah resiliensi (kemampuan individu menghadapi, mengatasi suatu persoalan hidup dan belajar akan pengalaman itu)⁶⁶..Maka dengan itu ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan Individu dengan memiliki sikap *Self Compassion* tingkat tinggi atau rendahnya dipengaruhi beberapa pengaruh yakni Jenis Kelamin, Usia, Budaya, Kepribadian, Peran Orang Tua ⁶⁷.

Berikut penjelasan dari beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi tinggi, rendahnya tingkat *Self Compassion* pada setiap Individu:

a. Jenis Kelamin

Menurut Kristin Neff 2003 bahwa teridentifikasi bahwa perempuan lebih berpikir

Regulation to Deal with Quarter-Life Crisis,” *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 1 (2021): <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>, hal 24.

⁶⁶ Anjani Claudia Pratiwi and Sayang Ajeng Mardhiyah, “Resiliensi Dengan Self-Compassion Pada Family Caregiver Orang Dengan Skizofrenia (Ods),” *Psychology Journal of Mental Health* 1, no. 1 (2019): <https://doi.org/10.32539/pjmh.v1i1.11>, hal 48.

⁶⁷ Endang Rifani, Syifaul Ummah, and Yusuf Hasan Baharudin, “Self Compassion Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling,” *CERMIN : Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 1 (2022): hal 32.

secara berlebihan beda dengan laki-laki, maka perempuan akan lebih sering terindikasi gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi ketika dihadapkan dalam situasi yang menyulitkan seperti penderitaan, kegagalan serta ketidaksempurnaan dibandingkan laki-laki. Diperkuat dengan pernyataan ini, bahwa tingkat *self compassion* tinggi ini lebih mampu dilakukan oleh perempuan dibandingkan laki-laki, sebab mereka lebih mampu untuk berempati dan bersikap menyayangi dirinya ketika berada pada kondisi yang sulit⁶⁸.

b. Usia

Menurut teori perkembangan oleh Erikson mengungkapkan bahwa *Self Compassion* yang tinggi pada individu ini terjadi apabila individu ini sudah bisa menerima dirinya dengan baik.

⁶⁸ Wa Ode Lili Nasri, Solihatun, and Yudi Syahputra, "Self-Compassion Di Era Digital : Eksplorasi Gender, Media Sosial Dan Akses Internet," *Universitas Indraprasta PGRI* 6, no. 1 (2024): <https://doi.org/10.26539/pcr.612317>, hal 26,.

c. Budaya

Individu dengan budaya asia akan mengarah ke *self concept interdependent* bahwa pada konsepnya ini bahwa ini lebih menekankan pada hubungan intrapersonal, perilaku yang selaras, serta memiliki kepedulian dengan orang lain. Sedangkan individu dengan budaya barat ini memiliki *self concept independent* atau lebih *individualistic* dimana ini berarti individu yang memiliki keunikan perilaku, kemandirian serta kebutuhan yang bersifat pribadi. Pernyataan diatas diperkuat dengan adanya penelitian yang mengatakan bahwa dimana mayoritas orang barat cenderung memiliki *self compassion* yang tinggi dibandingkan dengan mayoritas orang asia yang memiliki *self compassion* lebih rendah dikarenakan kebiasannya yang selalu

membandingkan diri bahkan mengkritik diri mereka⁶⁹.

d. Kepribadian

Dalam membentuk *Self Compassion* kepribadian ini berpengaruh dikarenakan kepribadian individu menjadi beberapa bagian yakni extraversion adalah kepribadian yang mempunyai motivasi yang lebih dalam bersosialisasi, menjalin hubungan interpersonal yang lebih baik, serta ia dominan di lingkungannya, dimana individu ini menjalani sebuah tantangan ia cenderung akan mudah termotivasi untuk melihat adanya dunia luar namun individu ini dapat menerima dirinya. Kemudian ada *Aggreeableness* yang dimana individu ini dapat berorientasi pada sosialnya yang mana tujuannya sebagai langkah awal untuk dapat berperilaku dirinya dengan baik serta

⁶⁹ Khoirun Nisa, "Hubungan Antara Self Compassion Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Pondok Pesantren" (Kediri, 2023). hal 87

menganggap semua peristiwa yang tidak mengenakan dimasa lalu sebagai pengalamannya dan membuka pikiran bahwa yang mengalaminya tidak hanya dia bahwa setiap individu mengalaminya. Yang terakhir ada *conscientiousness* bahwa individu ini dapat mengontrol lingkungan sosialnya, sebelum melakukan tindakan harus dipikir dengan matang-matang dahulu, maka dengan begitu individu yang mengalami masalah kedepannya dianggap mampu mengontrol dirinya.

e. Peran Orang Tua

Pola asuh orang tua menunjukan *self compassion* individu itu sendiri jika individu yang memiliki tingkat *Self Compassion* yang kurang cenderung memiliki orang tua yang sering mengkritik dirinya tidak dengan sebagaimana fungsinya orang tua, dari adanya perilaku orang tua seperti ini menjadikan anak ini sering

mengkritik dirinya sendiri seketika dihadapkan dalam kondisi yang tidak diharapkan, berarti individu ini tergolong ke golongan yang memiliki *self compassion* rendah⁷⁰. Sejalan dengan itu Menurut Neff bahwa pemahaman dari orang tua seperti dirinya disayangi dan dimengerti dapat meningkatkan *self compassion* individu⁷¹.

4. Dampak *Self Compassion*

Individu yang memiliki *Self Compassion* yang sudah terdampak negatif dikarenakan pengalaman traumatik maka akan menyulitkan untuk diperbaiki kembali, sehingga berdampak pada individu yang memiliki citra diri yang mengarah ke negatif di masa pencarian jati diri

⁷⁰ Dina Wiffida, I Made Rio Dwijayanto, and I Ketut Andika Priastana, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Compassion: Studi Literatur," *Indonesian Journal of Health Research* 5, no. 1 (2022): hal 22.

⁷¹ Pratista Arya Satwika, Rini Setyowati, and Fika Anggawati, "Dukungan Emosional Keluarga Dan Teman Sebaya Terhadap Self Compassion Pada Mahasiswa Saat Pandemi COVID-19 The Role of Family and Peer Emotional Support on Self-Compassion among Students during the COVID-19 Pandemic," *Jurnal Psikologi Dan Terapan* 11, no. 3 (2021): <http://dx.doi.org/10.26740/jppt.v11n3.p304-314%0A>, hal 306.

atau remaja⁷². Dari penelitian yang dilakukan oleh Neff dan Vonk dalam jurnal Suci&Anggapuspa menunjukkan bahwa *Self Compassion* memiliki hubungan dari adanya rendahnya tingkat kecemasan atau *Anxiety* dan depresi terhadap individu, dikarenakan *Self Compassion* menjadi sikap untuk mengatasi adanya gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan, Berdasarkan hasil penelitian Neff dan Vonk mendapati dampak dari adanya *Self Compassion*, penjelasan sebagai berikut:

1. *Emosional Resilience*

Pada kenyataan setiap individu selalu memiliki pikiran yang bersifat negatif yang seketika muncul disaat mengalami situasi kondisi yang menyulitkan seperti penderitaan, kegagalan, ketidaksempurnaan, maka *Self*

⁷² Samantha Nur Tania Ayatilah and Siti Ina Savira, "Self-Compassion Pada Perempuan Yang Pernah Menjadi Korban Bullying: Studi Kasus," *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 8 (2021): hal 214.

Compassion ini dianggap menjadi penerjemahan yang dapat memandang emosi lebih subjektif, *Self Compassion* dengan tingkat yang tinggi akan sangat mampu mengurangi adanya persepsi negatif yang muncul dari adanya pikiran negatif pula

2. *Opting Out of The Self-Esteem*

Konsep dari *Self Compassion* ini tidak hanya memilah mana yang baik dan mana yang buruk, Jika disandingkan *Self Compassion* dengan *Self-Esteem* maka terdapat perbedaan diantaranya dimana *Self-Esteem* ini bertujuan untuk mengevaluasi diri kearah yang positif dari adanya persepsi orang lain, sedangkan *Self Compassion* ini berfokus pada kenyataan dimana individu memiliki sebuah kekuatan dan juga kelemahan, serta kesadaran bahwa kondisi individu itu akan berubah, ketika menghadapi sebuah keadaan

yang menyulitkan bahwasanya kondisi yang dialami ini tidaklah selamanya terjadi.

3. *Motivation and Personal Growth*

Dari adanya *Self Compassion* pada individu maka ini akan menjadi sumber yang kuat dalam meningkatkan motivasi diri sekaligus menjadi sebuah dukungan terhadap individu yang ingin mencapai tujuannya. *Self Compassion* ini memiliki tugas sebagaimana menumbuhkan serta mengembangkan pola pikir individu kearah positif serta dapat diimplementasikan pada pengembangan individu.⁷³

C. Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Image* Remaja

Dalam buku yang berjudul *The Power of Self-Compassion: Membangun Motivasi dari Dalam* dengan

⁷³ Ayu Wulan Suci and Meirina Lani Anggapuspa, "Perancangan Buku Interaktif Self-Compassion Bagi Remaja Usia 17-18 Tahun," *Jurnal Barik* 2, no. 2 (2021): hal 99.

Kasih Sayang pada Diri Sendiri oleh , mengungkapkan bahwa dengan individu yang memiliki sikap *Self Compassion* ini membuat individu ini lebih objektif dalam mengambil sebuah keputusan, jika individu ini lebih menyayangi dirinya mencintai dirinya maka individu tidak perlu khawatir dan merasa takut akan suatu kegagalan dan bagaimana cara orang lain dalam menilai dirinya, . Hal ini dapat mengarah pada pemahaman yang lebih baik tentang ketidaksempurnaan dan kelebihanannya, Kasih sayang diri individu ini memungkinkan individu untuk mengambil keputusan berdasarkan kebutuhan dan keinginan mereka sendiri, daripada bergantung pada penilaian orang lain.⁷⁴

Berdasarkan pernyataan di atas dapat di buktikan bahwa *Self Compassion* memiliki hubungan atau pengaruh terhadap *Body Image*, Menurut Tiggemann dalam buku Sarah Grogan mengungkapkan bahwa dalam teori sosiokultural mengenai *Body Image* mengemukakan

⁷⁴ Kirana Citra, *The Power of Self-Compassion: Membangun Motivasi Dari Dalam Dengan Kasih Sayang Pada* (Surabaya: CV. Garuda Mas Sejahtera, 2024). Hal 65

bahwa mayoritas individu memiliki standart tubuh ideal yang telah diinternalisasikan dan dikomunikasikan dari media sosial, teman sebaya, dan keluarga sehingga ini mengakibatkan individu memiliki ketidakpuasan akan keterbatasan tubuhnya⁷⁵. Cash & Pruzinsky mengungkapkan bahwa *Body Image* ini timbul dari adanya suatu *historial factor* pada konsepnya yang merujuk terhadap suatu kejadian, pengalaman masa lalu, media sosial serta atribut yang dapat mempengaruhi pikiran seseorang atas penilaian orang lain, dan bertindak serta merasakan apapun yang berkaitan dengan fisik atau tubuh individu⁷⁶.

Berdasarkan Pernyataan di atas Kristin Neff mengungkapkan bahwa individu ditegaskan untuk berhenti menghakimi diri sendiri dan mengevaluasi diri, berhenti untuk selalu menilai diri secara terus menerus

⁷⁵ Sarah Grogan, *Body Image Understanding Body Dissatisfacation in Men, Women and Children*, Fourth Edi (New York: Routledge, 2022), <https://doi.org/10.4324/9781003100041>., hal 74

⁷⁶ The Ester Angeline Suhendra, Roswiyani, and Heriyanti Satyadi, “Hubungan Self Compassion Terhadap Body Image Pada Dewasa Awal Yang Mengikuti Standar Ideal Penampilan Di Media Sosial,” 2022, hal 2.

dan mulailah untuk menerima diri dengan kelapangan hati, memperlakukan diri dengan baik, peduli akan diri sendiri serta memberikan kasih sayang juga terhadap diri sendiri sebagaimana yang diberikan kepada sahabat atau mungkin orang lain, dan berhenti untuk memperlakukan diri sendiri lebih buruk dari orang lain⁷⁷. Maka dengan adanya *Self* individu akan dapat memahami suatu kegagalan atau suatu ketidaksempurnaan mengenai diri sendirinya atau orang lain tanpa harus mengkritik atau menghakimi, dan mampu menganggap bahwa kegagalan dan ketidaksempurnaan itu adalah suatu pengalaman yang dialami oleh semua individu⁷⁸.

Jadi *Self Compassion* adalah salah satu faktor pelindung guna membantu individu untuk lebih dapat menyayangi dirinya mencintai dirinya serta tidak perlu khawatir dan merasa takut akan penilaian orang lain atas

⁷⁷ Kristin Neff, *Self Compassion Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind* (Hodder and Stoughton, 2011). hal 99

⁷⁸ Najla Kartina Jacky and Edilburga Wulan Saptandari, "Peran Welas Asih Diri Dan Keterampilan Sosial-Emosional Guru Terhadap Permasalahan Emosi Dan Perilaku Siswa SMP," *Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan V*, 2024, <https://doi.org/https://doi.org/10.33476/knpk.v5i1.5184>, hal 299,.

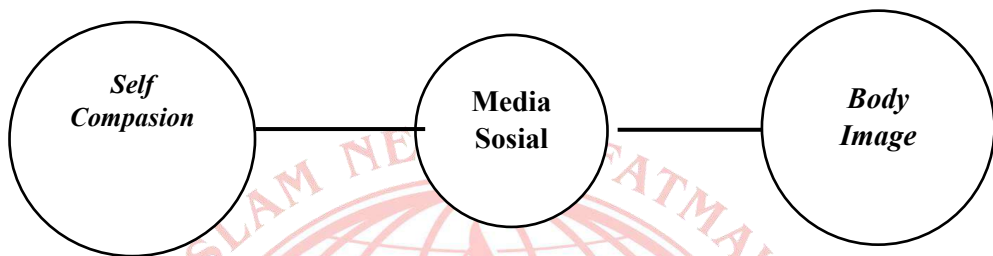
serta dapat mengatasi ketidakpuasan individu atas tubuhnya, dan terhindar dari *Body Image* negatif.

D. Kerangka Berpikir

Setiap individu yang memiliki *Body Image* atau Citra Tubuh ini tak jarang dari mereka akan merasakan gangguan terhadap Citra Tubuh nya atau *Body Image Disturbance*, Menurut Cash dan Pruzinsky menjelaskan bahwa *Body Dissatisfaction* ini merupakan suatu gambaran perasaan individu terhadap ketidakpuasan tubuhnya dikarenakan baginya karekteristik tubuhnya tidak sesuai dengan standart penampilan atau tubuh bagi dirinya sehingga dengan begitu individu ini seringkali memandang tubuhnya rendah *Self Compassion* atau belas kasih diri merupakan suatu perlakuan positif meliputi penerimaan serta pemahaman terhadap dirinya atas pengalaman pribadi yang dilalui sebelumnya misalnya seperti suatu kegagalan, kesulitan

atau tantangan dalam kehidupan serta ketidaksempurnaan diri⁷⁹.

Gambar 3.1 Kerangka Berpikir



Berdasarkan pernyataan dari bagan di atas, maka dapat diungkapkan bahwa Terbentuknya *Body Image* pada individu terutama remaja dipengaruhi oleh adanya standar penampilan yang muncul dari media sosial dan memberikan persepsi atau pandangan mengenai *Body Image Perception* bahwa yang dikatakan ideal atau cantik itu harus putih, tinggi, pinggang yang ramping, perut yang rata, kuat, berotot dan hidung yang mancung, ditambah kita hidup pada negara yang masih menjunjung kuat budaya patriaki mengenai tubuh dan kecantikan, sehingga pada kebiasaan seperti itu membuat individu membentuk

⁷⁹ Lubna Nafahat Athiyah, "Kontribusi *Body Image* Dan *Self Compassion* Terhadap *Inferiority Feeling* Pada Siswa," 2025: hal 78.

perasaan *Body Dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap tubuhnya dan sudah jelas *Body Image* negatif remaja itu akan meningkat. Adapun faktor lain yang mempengaruhi yakni Sosial Budaya, Pengalaman Individu, Karakteristik Tubuh.

Dari bagan di atas terlihat bahwa *Self Compassion* memiliki suatu hubungan terhadap *Body Image*, Jika fase remaja adalah fase dimana mereka akan mengalami banyak perubahan pada segi emosional kemudian fisik, sehingga *Self Compassion* ini dapat menurunkan perasaan rendah diri karena karakteristik tubuhnya yang tidak sesuai akan standart penampilan dari dirinya, dengan meningkatkan *Self Compassion* ini berfungsi sebagai sikap dalam memahami dan menerima diri dengan cara menyayangi dirinya dan bersikap baik dan lembut terhadap dirinya.

Kemudian Media sosial berada ditengah-tengah sebagai moderator diantara kedua variabel dalam penelitian ini, jika variabel *Self Compassion* dihubungkan

ke variabel *Body Image* maka sifatnya menjadi positif karena menurut adanya teori Kristin Neff ini mengemukakan bahwa semakin tinggi tingkat *Self Compassion* seseorang remaja maka *Body Image* individu yang akan terbentuk adalah menjadi *Body Image* yang Positif, pernyataan di atas diperkuat dengan adanya penelitian dari Fazada Kurnia Masyi'ta bahwa dari hasil penelitian yang dilakukannya terdapat pengaruh antara *Self Compassion* terhadap Citra Tubuh pada Remaja yang Mengikuti Standar Penampilan Media Sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri, Kemudian juga terdapat pengaruh antara *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial⁸⁰.

F. Hipotesis

Hipotesis penelitian alternatif yang didapatkan dari data lapangan bahwa dalam pernyataan ini bahwa

⁸⁰ Kurnia Fazada Masyi'ta, "Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang" (Semarang, 2023), <https://core.ac.uk/download/pdf/196574746.pdf>.

terdapat pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Image* Remaja di SMK Negeri 2 Seluma, Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan taraf singnifikasi 0,05 atau 0,01 sebagaimana yang dilakukan dalam penelitian umum dibidang ilmu pendidikan⁸¹. Berikut penjelasan dari keterangan dalam hipotesis penelitian ini yakni:

P: merupakan nilai regresi yang akan dihipotesiskan

Ha: terdapat pengaruh yang singnifikan antara *Self Compassion* dan *Body Image* remaja di SMK Negeri 2 Seluma

Ho: tidak terdapat pengaruh yang singnifikan antara *Self Compassion* dan *Body Image* remaja di SMK Negeri 2 Seluma.

Adapun Hipotesis penelitian alternatif yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, Maka dugaan semestara atau hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

⁸¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, 15th ed. (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2019).

- a. $H_a: p \neq 0,05$ (tidak sama dengan nol berarti lebih besar atau kurang (-) dari 0) berarti bahwa terdapat pengaruh antara *Self Compassion* terhadap *Body Image*
- b. $H_o: p = 0,05$ yang berarti tidak terdapat pengaruh antara *Self Compassion* terhadap *Body Image*

