

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa transisi dari kehidupan anak-anak menuju kehidupan dewasa yang ditandai oleh pertumbuhan dan perkembangan secara biologis maupun psikologis. Dari segi biologis, ditandai dengan perkembangan dan pertumbuhan seks primer serta seks sekunder, sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan, serta emosi yang labil atau tidak stabil.¹ Hurlock membedakan masa remaja menjadi masa remaja awal antara usia 13 sampai 16 atau 17 tahun, dan masa remaja akhir antara usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia yang dianggap matang secara hukum.²

Seiring dengan perkembangan masa remaja, individu mengalami perubahan fisik dan psikis yang signifikan. Perubahan yang paling terlihat adalah perubahan fisik, di mana tubuh berkembang pesat menyerupai orang dewasa serta disertai dengan peningkatan kapasitas reproduktif.³ Sebagian remaja menganggap penampilan fisik sebagai aspek penting yang mencerminkan identitas mereka.⁴ Menurut Berk Perubahan fisik yang terjadi

¹ Khoirul Bariyyah Hidayati and M Farid, "Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 5, no. 02 (May 20, 2016): 137–144.

² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, 5th ed. (Erlangga, n.d.).

³ Haerani Nur and Nurussakinah Daulay, *Dinamika Perkembangan Remaja*, ed. Haerani Nur and Nurussakinah Daulay, 2nd ed. (Jakarta: Kencana, 2021).

⁴ Fionna Gracia and Zarina Akbar, "Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja," *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* 8, no. 1

selama masa pubertas membuat remaja cenderung menilai dan membandingkan tubuh mereka dengan teman sebaya. Hal ini memicu munculnya berbagai respons dan pemikiran, seperti memperhatikan perubahan bentuk tubuh, membangun persepsi tentang tubuh ideal.⁵ Selain itu juga menginginkan bentuk tubuh terlihat menarik dan mengesankan.

Penelitian yang dilakukan Puspitasari dan Ambarini, mengungkapkan bahwa citra tubuh ideal di Indonesia cenderung mengadopsi standar kecantikan dari negara Barat, yaitu tubuh yang ramping dan kulit yang cerah. Standar kecantikan ini mendorong banyak remaja khususnya perempuan yang sangat peduli terhadap citra tubuh untuk lebih sering memantau perubahan fisiknya. Kenaikan berat badan dianggap mengurangi kesesuaian dengan citra tubuh ideal, sehingga menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau *Body dissatisfaction*.⁶

Kondisi tersebut semakin diperburuk oleh hadirnya media sosial yang menampilkan representasi tubuh ideal secara terus-menerus. Paramitha et. al., melaporkan bahwa sebanyak 80,9% remaja berusia 18–25 tahun mengalami ketidakpuasan tubuh akibat seringnya membandingkan diri dengan konten

(2019): 32–38.

⁵ Thomas F. Cash and Marcela L. Szymanski, “The Development and Validation of the Body-Image Ideals Questionnaire,” *Journal of Personality Assessment* 64, no. 3 (June 1995): 466–477.

⁶ Arizka Indah Puspitasari and Tri Kurniati Ambarini, “Hubungan Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Remaja Perempuan,” *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 6 (2017): 59–66.

visual di media sosial.⁷ Hal ini diperkuat oleh temuan Wati dan Sumarmi yang menunjukkan bahwa sebanyak 55,6% remaja putri berusia 13–15 tahun di Surabaya memiliki citra tubuh yang negatif, terutama pada kelompok dengan status gizi overweight, yang secara signifikan lebih berisiko mengalami *Body dissatisfaction* dibandingkan dengan kelompok non-overweight.⁸ Tekanan untuk tampil sempurna dan sesuai standar estetika digital tersebut dapat mengakibatkan rasa rendah diri, kecemasan, dan dalam kasus yang ekstrem, mendorong munculnya gangguan makan.

Penelitian oleh Permanasari dan Arbi menunjukkan bahwa *Body dissatisfaction* secara signifikan mempengaruhi kecenderungan gangguan makan, dengan hasil bahwa variabel tersebut menjelaskan 66,7% varians kecenderungan *eating disorder* pada remaja.⁹ Hal ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh tidak hanya berdampak pada citra diri, tetapi juga dapat mengarah pada perilaku maladaptif yang membahayakan kesehatan fisik dan mental.

Dalam tahap pencarian jati diri, remaja juga mengalami tantangan dalam membentuk identitas personal. Meskipun tidak selalu tampak secara langsung,

⁷ Maisya Paramitha, Andik Matulesy, and Nindia Pratitis, “Ketidakpuasan Tubuh Pada Remaja: Peranan Perfeksionisme Dan Komparasi Sosial Dalam Media Sosial Maisya,” *Psikologi Indonesia* 3 (2024): 1–11.

⁸ Dewi Kartika Wati and Sri Sumarmi, “Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional,” *Amerta Nutrition* 1, no. 4 (2017): 398.

⁹ Kariena Permanasari and Dian Kartika Amelia Arbi, “Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh Terhadap Kecenderungan Gangguan Makan Pada Remaja,” *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2, no. 1 (2022): 776–788.

konflik dalam membentuk gambaran diri dapat memperparah persepsi negatif terhadap tubuh. Salsabila menyebutkan bahwa tekanan untuk “menjadi seseorang” di media sosial sering kali membuat remaja mengalami kebingungan identitas, yang kemudian mendorong mereka menilai harga dirinya berdasarkan penampilan.¹⁰

Peneliti telah melakukan wawancara terhadap empat siswa kelas 8 di SMPN 2 Blitar, diketahui bahwa tiga dari empat siswa menunjukkan gejala *Body dissatisfaction*. Salah satu siswi merasa tubuhnya terlalu kurus dan sering mendapatkan ejekan dari teman-temannya dengan sebutan seperti "lidi" atau "papan", yang membuatnya merasa malu dan cenderung menghindari aktivitas sosial tertentu. Responden lain mengaku merasa terlalu gemuk, mengalami tekanan dari teman sebaya maupun orang tua untuk melakukan diet, serta menunjukkan perilaku *body checking* dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Seorang siswa laki-laki juga mengungkapkan ketidakpuasan terhadap tinggi badannya, yang ia anggap lebih pendek dibanding teman sebaya, dan menunjukkan perilaku kamuflase seperti memilih posisi tertentu saat berfoto atau menghindari kegiatan fisik. Temuan ini memperkuat bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan isu nyata yang dialami oleh remaja di sekolah tersebut dan bukan sekadar persoalan teoritis.

¹⁰ Dhiya Salsabila, “Hubungan Self Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi Pengguna TikTok Di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe” (Universitas Islam Negeri Ar-Rainy Banda Aceh, 2024).

Perbedaan reaksi remaja terhadap tekanan sosial terkait tubuh tampak bervariasi. Tidak semua individu merespons pengalaman negatif tersebut dengan penolakan terhadap tubuh sendiri atau kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Beberapa remaja justru tampak lebih mampu menerima kondisi fisik mereka apa adanya, meskipun mendapatkan komentar negatif atau hidup dalam tekanan standar kecantikan yang berlaku di sekitarnya. Perbedaan ini menunjukkan adanya mekanisme psikologis tertentu yang membantu remaja tetap stabil secara emosional. Dalam konteks ini, penting untuk mengkaji faktor-faktor internal yang dapat berperan sebagai pelindung terhadap dampak negatif dari ketidakpuasan terhadap tubuh.

Salah satu faktor protektif yang relevan untuk dikaji adalah *Self-compassion*. Neff mendefinisikan *Self-compassion* sebagai sikap penuh welas asih terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan atau kegagalan, yang terdiri dari tiga komponen: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.¹¹

Penelitian menunjukkan bahwa *Self-compassion* mampu mengurangi dampak negatif dari perbandingan sosial dan tekanan citra tubuh. Sari et. al., menemukan adanya hubungan yang signifikan antara *Self-compassion* dengan body image positif, yang berarti remaja dengan tingkat *Self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu menerima tubuhnya dengan realistis dan penuh

¹¹ Kristin D. Neff, "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself," *Self and Identity* 2, no. 2 (2003): 85–101.

penerimaan.¹² Dengan *Self-compassion*, remaja memiliki peluang yang lebih besar untuk membangun hubungan yang sehat dengan tubuhnya, terlepas dari standar eksternal.

Penelitian Yasniansyah dan Pratiwi juga menemukan bahwa *Self-compassion* berhubungan negatif secara signifikan dengan *Body dissatisfaction* pada remaja laki-laki, menunjukkan bahwa efek perlindungan *Self-compassion* terjadi lintas gender.¹³ Sementara itu, Meitasya dan Sugiariyanti menambahkan bahwa remaja perempuan cenderung menunjukkan *Body dissatisfaction* lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sehingga penting pula untuk meninjau perbedaan berdasarkan jenis kelamin.¹⁴

Selain itu, Kamaria et. al., menegaskan bahwa *Self-compassion* juga berperan sebagai mekanisme pelindung (*protective mechanism*) terhadap tekanan sosial budaya yang mempengaruhi citra tubuh remaja. Mereka menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat *Self-compassion* tinggi cenderung lebih tahan terhadap pengaruh negatif media massa dan lebih mampu menjaga stabilitas emosional dalam menghadapi perubahan fisik yang terjadi selama pubertas.¹⁵

¹² Dyta Indah Sari, Karsadi, and Yuliasri Ambar Pambudhi, "Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Remaja Perempuan," *Jurnal Sublimapsi* 4, no. 1 (2023): 40–48.

¹³ Nur Aini Yasniansyah and Ratri Pratiwi, "Self Compassion And Body Dissatisfaction Among Adolescent," *Internasional Conference on Psychology UMBY* (2024): 726.

¹⁴ Brigitta Komala Meitasya and Sugiariyanti Sugiariyanti, "Body Dissatisfaction in Overweight Adolescents: The Role of Self Compassion and Gender," *Developmental and Clinical Psychology* 4, no. 1 (2023): 29–36.

¹⁵ K. Kamaria, M. Vikram, and R. Ayiesah, "Body Image Perception, Body Shape Concern and Body Shape Dissatisfaction among Undergraduates Students," *Jurnal Teknologi* 78, no.

Ketika seorang remaja mengembangkan rasa welas asih terhadap diri sendiri (*self-compassion*), mereka menjadi lebih lembut, pengertian, dan tidak menghakimi terhadap kekurangan fisik yang dimiliki. Hal ini membuat mereka lebih mampu menerima tipe tubuh mereka apa adanya tanpa diliputi kritik diri yang berlebihan.¹⁶ Dalam konteks *body dissatisfaction*, *self-compassion* memberikan cara alternatif dalam memperlakukan tubuhbukan sebagai objek penilaian berdasarkan standar sosial, melainkan sebagai bagian dari diri yang layak dihargai. Dengan demikian, *self-compassion* berpotensi meredakan ketidakpuasan terhadap tubuh karena mendorong penerimaan diri dan mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.

Selain itu, *self-compassion* telah dianggap sebagai komponen penting dalam menjaga kesehatan mental remaja.¹⁷ Dengan memperkuat rasa welas asih terhadap diri, remaja dapat memandang tekanan sosial secara lebih obyektif, sehingga tidak mudah terjebak dalam perasaan tidak berharga akibat perbedaan bentuk tubuh. Mereka juga belajar mengakui bahwa mengalami ketidaksempurnaan fisik adalah hal yang manusiawi, bukan sesuatu yang harus disesali atau disembunyikan. Mekanisme inilah yang menjadikan self-

6–8 (2016): 37–42.

¹⁶ Kristin D Neff, “The *Self-compassion* Scale Is a Valid and Theoretically Coherent Measure of *Self-compassion*,” *Mindfulness* 7, no. 1 (2016): 264–274, <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>.

¹⁷ Paul Gilbert, “The Origins and Nature of Compassion Focused Therapy,” *British Journal of Clinical Psychology* 53, no. 1 (2014): 6–41.

compassion sebagai salah satu faktor protektif terhadap ketidakpuasan tubuh pada masa remaja.¹⁸

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *Body dissatisfaction* merupakan isu psikologis yang kompleks dan nyata dialami oleh remaja, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perubahan fisik pada masa pubertas, standar kecantikan yang tidak realistis, tekanan sosial, serta pengaruh media sosial. Ketidakpuasan terhadap tubuh dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti perilaku menarik diri, gangguan makan, rendahnya harga diri, hingga gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Dalam konteks pencarian identitas diri pada masa remaja, persepsi negatif terhadap tubuh dapat semakin diperburuk oleh ketidakstabilan konsep diri dan tekanan dari lingkungan sekitar.

Namun demikian, *Self-compassion* hadir sebagai salah satu faktor protektif yang potensial untuk mengurangi risiko tersebut. Remaja dengan tingkat *Self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik, mampu memahami kekurangan sebagai bagian dari pengalaman manusia, dan lebih tahan terhadap tekanan sosial. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat bagaimana hubungan antara *Self-compassion* dengan *Body dissatisfaction* pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Blitar, guna memberikan kontribusi bagi upaya preventif dalam meningkatkan kesehatan mental dan

¹⁸ Ciara Gill et al., "Social Anxiety and *Self-compassion* in Adolescents," *Journal of Adolescence* 69, no. April (2018): 163–174, <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.004>.

kesejahteraan psikologis remaja.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, dapat disimpulkan beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Masa remaja ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis yang signifikan, yang dapat memengaruhi cara individu memandang dan menilai tubuhnya.
2. Standar kecantikan yang tidak realistis dan paparan media sosial menyebabkan banyak remaja mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh.
3. Ketidakpuasan terhadap tubuh (*Body dissatisfaction*) berpotensi menimbulkan gangguan psikologis seperti gangguan makan, penarikan sosial, dan rendahnya harga diri.
4. *Self-compassion* merupakan salah satu faktor protektif yang dapat membantu remaja menghadapi tekanan sosial terkait penampilan dan mengurangi dampak negatif dari *Body dissatisfaction*.
5. Tingkat *Self-compassion* pada remaja dapat memengaruhi bagaimana mereka merespon ketidaksesuaian antara bentuk tubuh aktual dengan bentuk tubuh ideal yang mereka harapkan.

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, penelitian ini akan dibatasi pada poin 4 dan 5, yaitu mengenai *Self-compassion* sebagai variabel psikologis yang berhubungan dengan *Body dissatisfaction* pada remaja.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *Self-compassion* pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Blitar?
2. Bagaimana tingkat *Body dissatisfaction* pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Blitar?
3. Apakah terdapat hubungan antara *Self-compassion* dengan *Body dissatisfaction* pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Blitar?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat *Self-compassion* pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Blitar.
2. Mengetahui tingkat *Body dissatisfaction* pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Blitar.
3. Mengetahui hubungan antara *Self-compassion* dengan *Body dissatisfaction* pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Blitar.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan pengetahuan untuk pengembangan ilmu mengenai hubungan antara *Self compassion* dan *Body Disatisfaction*, serta memberikan informasi berguna bagi siswa kelas VIII di SMPN 2 Blitar, khususnya bagi mereka yang terpengaruh oleh standar kecantikan yang sering muncul dikalangan remaja.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini berpeluang menyumbangkan manfaat bagi beberapa pihak, antara lain:

- a. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan bias memberikan wawasan baru dan pengalaman langsung dalam melakukan penelitian mengenai penerimaan diri dengan ketidakpuasaan tubuh.
- b. Dapat digunakan menjadi bahan pertimbangan atau acuan untuk melakukan penelitian yang samaa dan lebih mendalam yang selanjutnya dapat digunakan sebagai informasi tambahan bagi remaja pengguna instagram.
- c. Sebagai sumber referensi yang berharga bagi lembaga-lembaga pendidikan dan kesehatan dalam menyusun program-program yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan mental remaja dalam penggunaan media sosial.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada hubungan antara *Self-compassion* dan *Body dissatisfaction* pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Blitar yang berada dalam rentang usia 13–15 tahun. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada dua variabel utama, yaitu *Self-compassion* sebagai variabel bebas dan *Body dissatisfaction* sebagai variabel terikat. Penelitian ini tidak membahas faktor lain seperti media sosial, status gizi, atau tekanan teman sebaya secara mendalam, melainkan berfokus pada bagaimana tingkat *Self-compassion* memengaruhi persepsi remaja terhadap tubuhnya. Penelitian ini bersifat kuantitatif korelasional dan menggunakan angket sebagai alat pengumpulan data. Konteks penelitian dibatasi pada lingkungan sekolah formal siswa kelas VIII di SMPN 2 Blitar,

sehingga temuan bersifat kontekstual dan tidak digeneralisasikan ke populasi remaja secara nasional.

G. Penegasan Variabel

1. Penegasan Konseptual

a. *Self compassion*

Self-compassion adalah sikap individu dalam memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan pengertian, khususnya ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, atau kesulitan hidup.¹⁹

b. *Body dissatisfaction*

Body dissatisfaction adalah perasaan tidak puas terhadap tubuh yang dimiliki, baik terkait ukuran, bentuk, maupun penampilan fisik secara keseluruhan.²⁰

2. Penegasan Operasional

a. *Self compassion*

Self-compassion dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan individu untuk bersikap baik kepada diri sendiri ketika mengalami tekanan, memahami bahwa pengalaman sulit merupakan bagian dari kehidupan yang umum terjadi pada manusia, serta mampu mengamati pikiran dan perasaan secara seimbang tanpa berlebihan atau menghindar.

¹⁹ Neff, “*Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself.*”

²⁰ James C Rosen, Jeff Reiter, and Pam Orosan, “Cognitive-Behavioral Body Image Therapy for Body Dysmorphic Disorder,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 63, no. 2 (1995): 263–269.

Adapun aspek-aspeknya yaitu, *self kindness vs judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*.

b. *Body dissatisfaction*

Body dissatisfaction diartikan sebagai kondisi ketika individu merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, sehingga muncul pikiran negatif, perasaan malu, serta kecenderungan untuk menyembunyikan atau menghindari perhatian terhadap tubuh. Aspek yang dapat diukur yaitu, penilaian negatif terhadap tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh, *body checking*, kamuflase tubuh, dan penghindaran aktivitas sosial.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan skripsi ini disusun secara sistematis dalam enam bab utama, dengan penjelasan sebagai berikut:

1. BAB I : Pendahuluan berisi tentang latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian, dan sistematika penulisan.
2. BAB II : Landasan Teori berisi uraian tentang landasan teoritis yang relevan dengan topik penelitian, penelitian terdahulu, kerangka teori, dan hipotesis penelitian.
3. BAB III : Metode Penelitian menguraikan pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel dan pengukuran, populasi, sampling dan sampel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, dan tahapan penelitian.

4. BAB IV : Temuan Penelitian memaparkan temuan-temuan utama dari penelitian berdasarkan data yang telah dikumpulkan dan dianalisis.
5. BAB V : Pembahasan menginterpretasikan juga membahas hasil penelitian dengan pmengaitkannya pada teori yang relevan serta membandingkan dengan penelitian sebelumnya.
6. BAB VI : Penutup berisi kesimpulan dari hasil penelitian, implikasi baik secara teoritis maupun praktis, serta saran yang bersifat operasional berdasarkan temuan penelitian.