

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja awal atau masa pubertas merupakan periode penting dalam masa perkembangan remaja. Masa ini berlangsung pada usia 13 hingga 16 atau 17 tahun. Masa remaja akhir rentang usia 16 atau 17 tahun dan berakhir pada umur 18 tahun, yang merupakan umur dewasa secara hukum¹. Pada rentang umur ini, remaja mengalami sejumlah perubahan pada tubuh, emosi, dan sosial sangat pesat dan berdampak pada *psychological well-being* dan cara mereka memandang diri sendiri serta lingkungan sekitar².

Masalah kesehatan mental remaja telah menjadi isu global yang semakin banyak mendapat sorotan. Satu dari tujuh remaja di seluruh dunia menderita gangguan mental, menurut penelitian UNICEF, dan terdapat tren peningkatan yang signifikan dalam masalah kesejahteraan psikologis di Indonesia³. Dua faktor utama yang seringkali dikaitkan dengan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis adalah citra tubuh yang negatif dan minimnya sikap belas kasih pada diri sendiri⁴.

¹ Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, ed5 ed. (Jakarta: Erlangga, 1980).

² *Ibid.*

³ UNICEF, The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health. Retrieved from <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>. diakses pada tanggal 20 April 2025.

⁴ *Ibid.*

Menurut Cash & Pruzinsky, citra tubuh diartikan sebagai persepsi individu pada tubuhnya yang dapat bersifat penilaian baik atau buruk, tergantung bagaimana cara mereka memandangnya⁵. Secara menyeluruh *body image* dibagi menjadi beberapa aspek, di antaranya: evaluasi berpenampilan, orientasi berpenampilan, rasa puas pada tubuh bagian tertentu, kecemasan kelebihan berat badan, dan pengkategorian berat badan⁶. Pada fase ini, tak sedikit remaja yang merasa tidak puas pada citra tubuhnya yang dapat secara langsung mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka⁷. Oleh karena itu, remaja dengan citra tubuh buruk lebih mudah terkena kecemasan dan stress, serta memiliki kepercayaan diri yang rendah⁸. Hal ini diperkuat dari data *World Health Organization* (WHO), menyatakan bahwa terdapat 10 hingga 20% remaja di belahan dunia terkena gangguan mental⁹.

Ketidakpuasan akan tubuh mengacu pada pikiran dan pandangan negatif seseorang terhadap tubuhnya, meliputi ukuran tinggi badan, bentuk tubuh, berat badan, massa otot, dan penilaian ketidaksesuaian antara realita tubuh mereka dengan tubuh ideal yang diharapkan¹⁰. Akibatnya, kemampuan remaja dalam

⁵ Thomas F. Cash dan Thomas Pruzinsky, *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (New York: Guil, 2002).

⁶ *Ibid.*

⁷ Thomas F. Cash, "Body Image: Past, Present, and Future," *Body Image* 1, no. 1 (July, 2004): 1–5, [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1).

⁸ Shelly Grabe, L. Monique Ward, dan Janet Shibley Hyde, "The Role of the Media in Body Image Concerns Among Women: A Meta-Analysis of Experimental and Correlational Studies," *Psychological Bulletin* 134, no. 3 (2008): 460-476.

⁹ WHO, "Adolescent mental health. *World Health Organization*" <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> diakses pada tanggal 20 April 2025.

¹⁰ Thomas F. Cash dan Emily C. Fleming, "The Impact of Body Image Experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory," *International Journal of Eating Disorders* 31, no. 4 (May, 2002): 455-460.

menyesuaikan diri dengan bentuk tubuh baru mereka selama masa transisi akan terhambat karena memiliki standar kepercayaan diri yang rendah dan memiliki keinginan kuat untuk memenuhi standar tubuh yang ideal ¹¹. Hal ini, dibuktikan oleh Maemunah dengan mengatakan bahwa terdapat 80% responden mengukapkan bahwa citra tubuh sempurna ialah mereka yang memiliki tubuh ramping, kulit wajah mulus, berkulit putih atau sawo matang, proporsi tubuh seimbang dengan tinggi badan dan berhidung mancung. Oleh karena itu, hasil perolehan data menunjukkan 60% individu dengan mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuhnya dan 20% individu puas pada penampilan diri mereka ¹². Sebaliknya, individu dengan citra tubuh yang baik mampu berkembang secara mental dan fisik dengan lebih sehat¹³.

Sebaliknya, *self-compassion* dikenal sebagai salah satu perlindungan yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Menurut Neff, *self-compassion* ialah upaya untuk menerima kelemahan dan kekurangan diri sendiri dengan penuh pengertian, berempati pada diri, dan memahami suatu derita ialah bagian hidup manusia yang umum ¹⁴. Terdapat tiga aspek utama yang mendasari gagasan tentang belas kasih pada diri sendiri, diantaranya: *self-kindess*, kemanusiaan yang

¹¹ Berty Surya Prastika, Mungin Eddy Wibowo, dan Edy Purwanto, “The Effectiveness of Reality Group Counseling to Improve the Self-Esteem of Students with Low Body Image,” *Jurnal Bimbingan Konseling* 12, no. 1 (April, 2023): 39-44.

¹² Siti Erma Maemunah, “Hubungan Antara Tingkat Kepuasan Citra Tubuh (Body Image) Dengan Harga Diri (Self Esteem) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi,” *JURNAL AKSIOMA AL-ASAS : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 1, no. 1 (2020): 27-38.

¹³ Thomas F. Cash dan Linda Smolak, *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (Guilford press, 2011).

¹⁴ Kristin Neff, “Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself,” *Self and Identity* 2, no. 2 (August, 2003): 85-101.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>.

umum, dan *mindfulness*¹⁵. Pada usia remaja, kehadiran *self-compassion* sangat relevan karena remaja sering merasakan tekanan dari internal maupun eksternal. Lathren, dkk., mengungkapkan bahwa *self-compassion* tidak hanya mendorong hubungan interpersonal yang lebih baik, tetapi juga mengurangi kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri¹⁶. Temuan lain oleh Tylka & Wood, menyatakan bahwa *self-compassion* juga bisa sebagai sandaran terhadap konsekuensi buruk dari stres dan ketidakpuasan pada diri sendiri, termasuk citra tubuh yang negatif¹⁷. Sikap belas kasih pada diri sendiri juga disarankan dalam meningkatkan standar kepercayaan diri dan memerangi persepsi citra tubuh negatif pada remaja¹⁸.

Di Indonesia, masalah terkait citra tubuh dan kesejahteraan psikologis pada remaja masih menjadi isu yang memprihatinkan, khususnya di MTsN 5 Tulungagung. Berdasarkan hasil wawancara awal pada tanggal 11 mei 2024, peneliti menemukan banyak remaja yang menunjukkan ketidakpuasan pada penampilan tubuh mereka karena masa transisi atau pubertas yang mereka alami, dan pengaruh media sosial serta tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Hal ini didukung data yang menunjukkan salah satu subjek mengatakan bahwa ia sering *dibully* oleh temannya karena bentuk fisiknya yang gemuk. Data lain berupa wawancara sempat dilakukan pada tanggal 18 desember 2024 kepada KA (remaja

¹⁵ *Ibid.*

¹⁶ Christine R. Lathren et al., “Self-Compassion and Current Close Interpersonal Relationships: A Scoping Literature Review,” *Mindfulness* 12, no. 5 (2021): 1078–1093.

¹⁷ Tracy L. Tylka dan Nichole L. Wood-Barcalow, "The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation," *Body Image* 12, (September, 2015): 53-67.

¹⁸ Kristin D. Neff, “Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being,” *Social and Personality Psychology Compass* 5, no. 1 (2011): 1–12.

laki-laki berusia 14 tahun), ia mengaku merasa tidak percaya diri ketika bersosialisasi dengan teman sebayanya karena fisiknya yang gemuk. KA juga mengaku ia sering kali menutup diri dari lingkungan sekitar karena takut akan komentar orang lain tentang tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa penilaian terhadap penampilan fisik atau bentuk tubuh sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri, terutama dalam hubungan interpersonal pada remaja, yang pada akhirnya dapat menimbulkan masalah terhadap kesejahteraan psikologis remaja seperti masalah pada penerimaan diri, dan sulit mengembangkan interaksi sosial.

Kesejahteraan psikologis adalah situasi seseorang mempunyai penyesuaian diri yang baik, arah hidup yang jelas, merasa puas dengan kehidupannya, dan memiliki kontrol emosi yang baik¹⁹. Menurut Ryff, ada enam komponen utama dari kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan interpersonal yang baik, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi²⁰. Menurut McKay & Walker, seseorang dikatakan mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi bukan pada mereka yang bahagia atau tidak bahagia atau yang memiliki masalah mental atau tidak, melainkan mereka yang memiliki psikologi yang benar-benar optimal dan mampu mengelola stres serta hambatan dalam hidup dengan cara yang lebih positif²¹.

¹⁹ Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069-1081.

²⁰ *Ibid.*

²¹ Tegan McKay dan Benjamin R. Walker, "Mindfulness, Self-Compassion and Wellbeing," *Personality and Individual Differences* 168, (September 2021): 110412, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110412>.

Fauziah & Rofiqoh, tentang “*Can Self-Compassion Improve Adolescents Psychological Well-being?*”, menemukan hasil bahwa *self-compassion* berkontribusi sebesar 8,4% terhadap *psychological well-being*. Artinya, remaja dengan *self-compassion* yang tinggi mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, mempunyai rasa aman dan kenyamanan pada dirinya sendiri, dapat mengatur diri mereka dengan baik, fokus pada tujuan yang mereka inginkan, dan dapat membangun interaksi positif dengan orang lain ²². Hasil yang sama juga diungkapkan oleh Islami, dkk., yang berjudul “*Body Image as a Predictor of Psychological Well-being in Early Adolescent Girls*”, menyatakan bahwa citra tubuh mempunyai dampak yang positif dan signifikan pada kesejahteraan psikologis remaja putri sebesar 38,7%. Dalam artian, remaja dengan *body image* yang semakin baik, maka semakin baik juga kesejahteraan psikologisnya ²³. Namun fakta yang terjadi dilapangan, masih banyak ditemukan siswa yang kesulitan mengembangkan citra tubuh positif dan belas kasih pada diri sendiri dalam menghadapi masa pubertas yang penuh dengan tekanan.

Penelitian lain oleh Abbasi & Zubair, yang berjudul “*Body Image, Self-compassion, and psychological well-being among University Students*”, yakni adanya hubungan positif dan signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan citra tubuh dan belas kasih pada diri sendiri dengan nilai koefisien regresi sebesar

²² Lutfi Hidayati Fauziah dan Miftakhul Izza Rofiqoh, “Can Self-Compassion Improve Adolescents Psychological Well-Being?,” *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 14, no. 2 (June, 2023): 226–36, <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n2.p226-236>.

²³ Fina Nuri Islami dkk., “Body Image as a Predictor of Psychological Well-Being in Early Adolescent Girls,” *KnE Social Sciences* 2022, no. ICoPsy (2022): 212–27, <https://doi.org/10.18502/kss.v7i18.12389>.

29%. Hal ini mengindikasikan bahwa bahwa *self-compassion* dan *body image* yang positif memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraaan psikologis mahasiswa²⁴. Temuan yang sama juga diungkapkan oleh Khan, dkk., tentang “*The role of self-compassion in the relationship between body image and psychological well-being*”, terdapat hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dan citra tubuh yang dimediasi oleh *self-compassion* dengan persentase sebesar 29,3%. Menurut studi ini, mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi biasanya mempunyai citra tubuh yang positif dan punya kemampuan lebih untuk menerima perubahan fisik mereka, yang pada akhirnya dapat berpengaruh terhadap lebih baiknya kesejahteraan psikologis²⁵.

Selain itu, Nahla & Qudsyi, tentang “*Self-Compassion and Body Image in Generation Z*”, juga mendapati hasil adanya hubungan positif dan signifikan antara belas kasih pada diri dengan citra tubuh pada generasi Z dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,289 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa hipotesis penelitian diterima.²⁶ Mukhlida mendapati hasil riset *self-compassion* memiliki peran penting dalam meningkatkan *body image* seseorang²⁷.

²⁴ Aliya Abbasi and Aisha Zubair, “Body Image, Self-Compassion, and Psychological Well-Being among University Students,” *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology* 13, no. 1 (2015): 41–47, <https://gcu.edu.pk/pages/gcupress/pjscp/volumes/pjscp20151-6.pdf>.

²⁵ Zainab Khan, Dr. Nighat Gul, dan Iffat Gulab, “Role of Body Image Satisfaction and their Link with Self-Compassion and Psychological Well-being,” *Social Science Review Archives* 2, no. 2 (October-December, 2024): 626-637.

²⁶ Salsabilla Nahla and Hazhira Qudsyi, “Self-Compassion and Body Image in Generation Z” 6 (2024): 249–272.

²⁷ Hilma Miladiya Fauza Mukhlida, “Pengaruh Self-Compassion Pada Body Image: Systematic Review,” *Jurnal Kolaboratif Sains* 7, no. 3 (Maret, 2024): 1087–96, <https://doi.org/10.56338/jks.v7i3.4676>.

Berdasarkan uraian sebelumnya, ditemukan adanya kesenjangan antara fakta dan data yang berkaitan dengan topik penelitian ini. Kesenjangan ini menyoroti perlunya dilakukan penelitian lebih mendalam mengenai bagaimana pengaruh *self-compassion* dan *body image* terhadap *psychological well-being* pada remaja awal di MTsN 5 Tulungagung. Masih jarang ditemukan penelitian yang menggabungkan ketiga variabel tersebut dalam satu penelitian dan berfokus pada remaja awal laki-laki dan perempuan sekaligus.

Penelitian yang akan dilakukan, fokus menganalisis pengaruh *self-compassion* dan *body image* secara simultan terhadap *psychological well-being* pada remaja awal di MTsN 5 Tulungagung. Disisi lain, penelitian ini tidak hanya fokus pada subjek dengan karakteristik demografis tertentu, melainkan dilakukan pada remaja di lingkungan pendidikan mandrasah yang masih jarang sekali ditemukan. Fokus penelitian ini menambah perspektif baru dengan mengintegrasikan pengaruh *self-compassion* dan *body image* terhadap *psychological well-being* pada remaja awal di lingkungan sekolah berlatar agama. Dengan demikian, penelitian ini berpotensi mengisi kesenjangan dari temuan terdahulu, sehingga dirasa perlu dilakukan.

Penelitian ini menambah teknik intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, dan memberikan pemahaman tentang pentingnya *self-compassion* dan *body image* yang positif dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, terdapat beberapa masalah yang perlu diidentifikasi lebih lanjut mengenai “Pengaruh *self-compassion* dan *body image* terhadap *psychological well-being* pada remaja awal di MTsN 5 Tulungagung, yaitu:

- a. Remaja awal MTsN 5 Tulungagung yang kurang puas terhadap citra tubuhnya atau memiliki *body image* negatif.
- b. Remaja awal MTsN 5 Tulungagung yang memiliki tingkat belas kasih pada diri yang rendah, karena sulit bersikap baik dan peduli terhadap dirinya saat mengalami kegagalan, kekurangan ataupun tekanan dari lingkungan sekitar seperti teman sebaya.
- c. Remaja awal MTsN 5 Tulungagung yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, karena perubahan dan tekanan yang mereka hadapi yang berdampak pada kesehatan mental remaja seperti kecemasan dan depresi.
- d. Kesenjangan teori dan penerapan yang masih terbatas, khususnya di MTsN 5 Tulungagung. Meskipun telah banyak hasil studi yang menyatakan hubungan antara *self-compassion*, *body image* dan *psychological well-being*.

2. Batasan Masalah

Guna menghindari kesalahan persepsi, maka masalah penelitian ini dibatasi pada:

- a. Seluruh siswa kelas 7 dan 8 baik laki-laki maupun perempuan yang termasuk dalam kategori remaja awal di MTsN 5 Tulungagung. Hal ini dilakukan guna mendapatkan data yang relevan dengan fokus penelitian.
- b. Membatasi analisis penelitian pada tiga variabel utama saja, yakni belas kasih pada diri sendiri, citra tubuh dan kesejahteraan psikologis.
- c. Metodenya kuantitatif korelasional berupa survei yang diterapkan dalam penelitian ini, di mana partisipan akan mengisi kuesioner untuk mengukur tingkat belas kasih pada diri sendiri, citra tubuh dan kesejahteraan psikologis.
- d. Studi ini dilaksanakan selama periode tertentu dan dengan sumber daya yang terbatas. Sehingga, peneliti fokus pada pengumpulan data yang efisien.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh dari *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada remaja awal di MTsN 5 Tulungagung?
2. Apakah terdapat pengaruh dari *body image* terhadap *psychological well-being* pada remaja awal di MTsN 5 Tulungagung?

3. Apakah terdapat pengaruh antara *self-compassion* dan *body image* terhadap *psychological well-being* pada remaja awal di MTsN 5 Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada remaja awal di MTsN 5 Tulungagung.
2. Mengetahui pengaruh *body image* terhadap *psychological well-being* pada remaja awal di MTsN 5 Tulungagung.
3. Mengetahui pengaruh antara *self-compassion* dan *body image* terhadap *psychological well-being* pada remaja awal di MTsN 5 Tulungagung.

E. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Temuan dari studi ini, diharapkan dapat memperkaya penelitian psikologi, terutama dalam mengidentifikasi variabel-variabel yang memengaruhi kesehatan psikologis remaja seperti belas kasih pada diri, citra tubuh dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, diharapkan hasil studi ini dapat menambah literatur di masa mendatang.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk remaja: Temuan studi ini diharapkan memberikan informasi terkait pentingnya *self-compassion* dan *body image* yang positif dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja.

- b. Bagi pendidik dan orang tua: Berkontribusi dalam memberikan dukungan emosional dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.
- c. Bagi praktisi psikolog: Menawarkan data yang dapat diterapkan pada program atau terapi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Fokus studi ini pada analisis “Pengaruh *Self-compassion* dan *Body image* Terhadap *Psychological well-being* Pada Remaja awal di MTsN 5 Tulungagung”. Studi ini memiliki tujuan untuk menelusuri bagaimana pengaruh dari belas kasih pada diri dan persepsi citra tubuh terhadap kesejahteraan psikologis remaja selama masa pubertas yang merupakan periode penting dalam perkembangan remaja. Data akan dikumpulkan secara kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner kepada seluruh siswa kelas 7 dan 8 baik laki-laki maupun perempuan yang termasuk dalam kategori remaja awal di MTsN 5 Tulungagung, dengan fokus pada tiga variabel utama, yaitu; *Self-compassion*, *body image* dan *psychological well-being*. Hasil studi ini diharapkan dapat memberikan penjelasan spesifik terkait elemen-elemen yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja, serta dapat memberikan saran bagi pihak sekolah dan orang tua dalam mendorong perkembangan mental yang sehat bagi siswa.

G. Penegasan Variabel

1. *Self-Compassion*

- a. Penegasan Konseptual: *Self-compassion* atau belas kasih merupakan sikap yang mencakup kebaikan terhadap diri sendiri, pemahaman akan kemanusiaan yang umum, dan kesadaran penuh. Neff mendefinisikan *self-compassion* sebagai upaya menerima kelemahan dan kekurangan diri sendiri dengan penuh pengertian dan tanpa mengkritik diri sendiri secara keras²⁸.
- b. Penegasan Operasional: Dalam studi ini, belas kasih diri diukur menggunakan skala kuesioner *Self-Compassion Scale* oleh Kristin Neff yang terdiri dari beberapa aitem yakni *self-kindness*, kemanusian yang umum, dan *mindfulness*²⁹. Dengan menggunakan skala *Likert* dengan penilaian 1-4, responden akan diminta untuk menilai seberapa sering mereka mengalami atau merasakan sikap-sikap tersebut dalam keadaan sulit.

2. Body Image

- a. Penegasan Konseptual: Menurut Cash & Pruzinsky, citra tubuh merupakan persepsi individu terhadap tubuhnya dapat berupa penilaian baik atau buruk, tergantung bagaimana cara mereka memandangnya³⁰. Secara menyeluruh *body image* mencakup aspek-aspek: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu, takut kelebihan berat badan, dan pengkategorian berat badan³¹.
- b. Penegasan Operasional: Dalam studi ini, citra tubuh akan diukur menggunakan skala kuesioner *body image* oleh Cash & Pruzinsky, yang

²⁸ Neff, Self-Compassion: An Alternative...., hal. 85-101.

²⁹ *Ibid.*, 89.

³⁰ Pruzinsky, *Body image: A handbook of theory....*,diakses pada tgl.22 September 2024.

³¹ *Ibid.*

terdiri dari beberapa aitem dari aspek citra tubuh. Dengan menggunakan skala Likert dengan penilaian 1-4, responden akan diminta untuk menilai tingkat kepuasan mereka terhadap tubuh mereka.

3. Psychological Well-Being

- a. Penegasan Konseptual: Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* ialah situasi ketika individu mempunyai penyesuaian diri yang baik, mempunyai kejelasan dalam tujuan hidup, adanya rasa puas dengan kehidupannya, dan memiliki kontrol emosi yang baik³². Ada enam komponen utama dari *psychological well-being*, yakni penerimaan diri, hubungan baik dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi³³.
- b. Penegasan Operasional: Dalam penelitian ini, kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala kuesioner PWB atau *Psychological Well-Being* oleh Ryff yang terdiri dari aitem-aitem aspek kesejahteraan psikologis. Untuk mengukur kesejahteraan psikologis, responden akan diminta untuk mengisi skala *Likert* dengan penilaian 1-4 dari kategori jawaban Sangat Setuju (SS) hingga Sangat Tidak Setuju (STS).

H. Sistematika Penulisan

1. BAB I: PENDAHULUAN

Pada bab ini berisi latar belakang masalah, identifikasi masalah dan Batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang

³² Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It?....,hal. 1069-1081.

³³ *Ibid.*

lingkup penelitian, penegasan variabel dan sistematika penulisan. Latar belakang masalah menjelaskan tentang pentingnya penelitian ini dilakukan. Identifikasi dan batasan penelitian menguraikan tentang topik permasalahan yang harus diteliti dan urgensitas atau yang menjadi fokus dalam penelitian. Rumusan masalah menjabarkan tentang pertanyaan yang muncul mengenai permasalahan yang diteliti dan diharapkan dapat terjawab melalui penelitian. Tujuan penelitian adalah pernyataan yang ingin dicapai dalam penelitian. Kegunaan penelitian menjelaskan mengenai manfaat dan kontribusi dari penelitian yang dilakukan. Ruang lingkup penelitian menguraikan tentang batasan tertentu yang akan diteliti, seperti populasi, lokasi, jumlah sampel dan lain-lain. Penegasan variabel merupakan penjelasan mengenai variabel yang akan diteliti dalam penelitian baik secara konseptual ataupun operasional. Dan sistematika penelitian menjelaskan tentang struktur dan alur penelitian mulai dari pendahuluan hingga kesimpulan.

2. BAB II: TINJAUAN PUASTAKA

Pada bab ini berisi tinjauan pustaka yang berkaitan dengan topik penelitian yang membahas tentang teori-teori dasar dari *self-compassion*, *body image*, dan *psychological well-being*, penjelasan kerangka teoritis tentang bagaimana ketiga variabel tersebut berhubungan satu sama lain dan menyertakan hipotesis penelitian sebagai pegangan untuk membuktikan kebenaran dari penelitian tersebut. Selain itu, penjelasan dari tinjauan literatur terdahulu juga disajikan pada bab ini guna mendukung dan memberikan gambaran bagi penelitian.

3. BAB III: METODE PENELITIAN

Bab ini menguraikan tentang metode yang akan digunakan dalam penelitian, mencakup desain penelitian, tempat penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, dan instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Bagian ini juga akan memberikan penjelasan mengenai tahapan penelitian serta analisis data yang akan dilakukan.

4. BAB IV HASIL PENELITIAN

Pada bab ini menguraikan temuan dari analisis data yang telah dilakukan. Untuk membantu pemahaman, hasilnya akan ditampilkan dalam bentuk tabel, grafik, dan deskripsi. Selain itu, hasil dari penelitian utama juga akan dibahas pada bab ini mengenai pengaruh belas kasih pada diri dan citra tubuh terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja awal.

5. BAB V PEMBAHASAN

Bab ini akan memberikan penjelasan mengenai temuan penelitian yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, yang akan memperjelas relevansi temuan penelitian dan menghubungkannya dengan teori serta penelitian sebelumnya. Bab ini juga akan membahas kekurangan penelitian dan rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut.