

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut *World Health Organization*, remaja mengalami pertumbuhan baik fisik, emosional, kognitif, maupun sosial yang memengaruhi bagaimana cara individu dalam berpikir, merasakan, membuat keputusan, dan berinteraksi dengan orang lain. Pada masa remaja juga dihadapkan dengan berbagai tugas perkembangan yang menuntut individu memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi (Ophilia Papilaya et al., 2022). Salah satu tugas perkembangan remaja menurut Erikson adalah pembentukan identitas diri, yaitu proses ketika individu mulai mengenali, memahami, dan mengevaluasi dirinya, termasuk bagaimana cara individu memandang dan menilai penampilan fisiknya.

Proses pembentukan identitas tersebut tidak selalu berjalan dengan mudah karena remaja juga mengalami perubahan baik fisik dan emosional yang terjadi pada masa pubertas. Perubahan pada bentuk tubuh, berat badan, dan tinggi badan yang menuntut remaja untuk mampu menerima terhadap kondisi fisiknya. Hal ini sejalan dengan salah satu tugas perkembangan menurut Havighurst, yaitu menerima keadaan fisiknya dan menggunakannya secara efektif (Pongpalilu et al., 2023). Namun, proses penyesuaian tersebut tidak selalu berjalan dengan baik. Seiring dengan perubahan fisik yang dialaminya, remaja mulai memberikan perhatian yang lebih terhadap penampilan fisiknya serta menjadi lebih peka terhadap penilaian dari teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan sosialnya (Grogan, 2017; Papalia & Martorell, 2021; Sarwono, 2013, dalam Nariswari & Satiningsih, 2022).

Perhatian yang diberikan remaja terhadap penampilan fisiknya menunjukkan bahwa penampilan fisik sering kali menjadi salah satu dasar bagaimana individu memandang dan diterima oleh orang lain, sehingga individu cenderung membandingkan penampilan fisiknya dengan standar ideal penampilan yang berkembang pada sebagian banyak orang maupun media sosial (Cash & Pruzinsky, 2002). Ketika kondisi fisiknya tidak sesuai dengan

standar ideal tersebut, remaja merasakan ketidakpuasan, menurunnya rasa percaya diri, serta merasa tidak cukup baik (Cahyo ansory et al., 2025). Kondisi tersebut yang dapat mempengaruhi cara remaja dalam memandang dan menilai penampilan fisiknya.

Permasalahan dalam memandang dan menilai penampilan fisik menjadikan citra tubuh sebagai salah satu bagian penting yang perlu diperhatikan dalam perkembangan remaja karena tidak hanya berkaitan dengan pandangan individu terhadap penampilan fisiknya, tetapi juga dengan menghargai diri dan merasa percaya diri terhadap penampilan fisiknya (Nurrahim & Pranata, 2024). Wang et al. (2024) menjelaskan bahwa citra tubuh yang positif berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, citra tubuh negatif membuat individu mengalami kecemasan dan perasaan tidak percaya diri. Sejalan dengan hal tersebut, remaja yang memiliki citra tubuh negatif juga dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis individu karena perasaan tidak puas terhadap tubuhnya (Fathansyah & Nazhan, 2024).

Citra tubuh merupakan bagian dari pikiran, perasaan, dan sikap individu dalam memandang penampilan fisiknya. Cash & Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa citra tubuh tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik seseorang, tetapi bagaimana cara individu mengevaluasi dan memberikan penilaian terhadap tubuhnya. Individu dengan citra tubuh positif mampu untuk menghargai serta menerima kondisi tubuhnya meskipun memiliki berbagai kekurangan. Namun, individu dengan citra tubuh negatif cenderung fokus terhadap kekurangan fisiknya, merasa tidak puas, dan memiliki penilaian yang kurang baik terhadap tubuhnya.

Karakteristik pada citra tubuh negatif masih dijumpai pada beberapa remaja, sehingga fenomena citra tubuh negatif masih ditemukan dalam kehidupan remaja di sekolah. Penelitian Pusvitasari et al, (2024) menunjukkan bahwa siswa di SMKN 1 Karanganyar mengalami pandangan negatif terhadap penampilan fisiknya, seperti bentuk tubuh yang gemuk, warna kulit yang gelap, dan kondisi wajah yang berjerawat. Pandangan negatif tersebut membuat siswa merasa tidak nyaman karena menganggap penampilan fisiknya tidak sesuai dengan harapan atau standar yang diinginkannya. Fenomena tersebut

menunjukkan bahwa cara individu memandang penampilan fisiknya tidak terlepas dari pandangan individu mengenai karakteristik penampilan fisik yang dianggap menarik.

Hurlock menjelaskan bahwa penampilan fisik merupakan salah satu karakteristik individu yang mudah dikenali dalam hubungan sosial, sehingga individu beranggapan bahwa seseorang yang memiliki penampilan menarik akan memperoleh perlakuan yang lebih baik dari orang lain (Prameswari, 2020). Pandangan tersebut dapat memengaruhi individu dalam mengevaluasi penampilan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari. Ketika individu merasa penampilannya tidak sesuai dengan harapan yang diinginkannya, individu cenderung mengalami penilaian diri yang negatif, sehingga membuat individu merasa kurang percaya diri, khawatir terhadap penilaian orang lain, dan kesulitan untuk menerima kondisi fisiknya.

Temuan tersebut juga sejalan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa siswa merasa kurang percaya diri ketika bersama di sekitar teman yang dianggap memiliki penampilan lebih ideal karena khawatir akan adanya perbedaan kesan yang diberikan orang lain terhadap dirinya. Selain itu, beberapa siswa mengaku pernah dibandingkan oleh anggota keluarganya melalui komentar mengenai penampilannya, sehingga pengalaman tersebut membuat siswa merasa sedih ketika mengingatnya kembali.

Hasil wawancara dengan guru BK juga menyampaikan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami *body shaming* karena memiliki ukuran tubuh yang gemuk dan warna kulit yang lebih gelap. Pengalaman tersebut membuat siswa merasa tidak nyaman ketika berinteraksi dengan teman sebayanya. Selain itu, hasil asesmen menunjukkan bahwa beberapa siswa merasa khawatir terhadap penilaian orang lain dan menganggap dirinya kurang menarik bagi lawan jenis.

Berbagai pengalaman tersebut menunjukkan bahwa kekhawatiran terhadap penilaian orang lain dan menganggap diri kurang menarik dapat membentuk penilaian negatif terhadap penampilan fisik. Penilaian tersebut yang kemudian mendorong individu untuk lebih sering mengkritik dan

menghakimi dirinya sendiri. Apabila terjadi secara terus-menerus, kondisi tersebut dapat membentuk citra tubuh yang negatif. Individu dengan citra tubuh negatif cenderung merasa malu, minder, menarik diri dari lingkungan sekitarnya, dan menganggap dirinya kurang berharga apabila dibandingkan dengan orang lain (Mills et al., 2022; Cerbara et al., 2025).

Dampak tersebut menunjukkan bahwa individu memerlukan kemampuan untuk menghadapi penilaian negatif terhadap dirinya dengan cara yang lebih positif. Salah satu kemampuan yang dapat membantu individu untuk memperlakukan diri dengan sikap penuh perhatian, perasaan peduli, kasih sayang dan kehangatan untuk diri sendiri. Sikap tersebut dikenal sebagai *self-compassion* (Rogers dalam Neff, 2003). *Self-compassion* membuat individu dapat mengembangkan ketiga komponen utama di dalam dirinya, yaitu kebaikan hati untuk diri sendiri (*self-kindness*), kebersamaan yang sama agar tidak merasa sendirian (*common humanity*), dan menerima tanpa memberikan penilaian yang berlebihan terhadap pengalaman yang menyakitkan, kegagalan, dan kekurangan (*mindfulness*) (Neff, 2003).

Self-kindness membantu individu untuk bersikap hangat dan penuh pengertian terhadap diri sendiri ketika mengalami perasaan tidak puas dengan penampilan tubuhnya. Individu tidak akan memberikan penilaian negatif atau mengkritik tubuhnya secara berlebihan, sebaliknya memberikan afirmasi positif dan menerima dirinya. Kemudian, *Common humanity* membuat individu memahami bahwa ketidaksempurnaan fisik dan perasaan tidak puas terhadap tubuh merupakan pengalaman yang wajar dialami oleh setiap orang, sehingga individu tidak merasa sendirian karena kekurangan yang dimilikinya. Selanjutnya, *mindfulness* membantu individu mengenali serta mengelola setiap pikiran dan emosi negatifnya yang berkaitan dengan penampilan tanpa menghakimi atau menolaknya, sehingga perasaan negatif tidak menguasai dirinya. Individu dapat menerima tubuhnya dengan apa adanya, tanpa terus merasa malu atau menolak dirinya sendiri. Ketiga komponen tersebut membantu individu menerima penampilan fisiknya secara lebih positif tanpa terjebak dalam penilaian negatif terhadap dirinya.

Peran *self-compassion* dalam membentuk citra tubuh yang lebih positif juga didukung oleh berbagai hasil penelitian. Tinjauan literatur yang dilakukan oleh Braun et al. (2016); Kelly et al. (2014a); Ferreira et al. (2014) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* berperan dalam melindungi individu dari rasa malu, dan ketidakpuasan terhadap tubuh, serta perasaan negatif yang berkaitan dengan penampilan (Mills et al., 2022). Menurut Killham, *self-compassion* dapat menjadi faktor pelindung terhadap dampak negatif atas perasaan tidak puas terhadap tubuh, dengan memiliki perasaan kepedulian terhadap diri sendiri, individu dapat menerima dan mengapresiasi terhadap tubuhnya tanpa bergantung pada standar ideal penampilan. *Self-compassion* membantu individu mengurangi mengkritik diri sendiri dan meningkatkan apresiasi terhadap tubuh (Fathansyah & Nazhan, 2024).

Maher et al. (2021) menunjukkan bahwa individu yang terbiasa mengkritik tubuhnya cenderung terjebak dalam pikiran dan emosi negatif. Sebaliknya, ketika individu memiliki *self-compassion* yang baik, individu akan mampu memperlakukan diri dengan penuh kepedulian serta belajar untuk menerima perasaan sedih atau kecewa tanpa langsung menyalahkan dirinya. Sikap ini membantu individu menerima kondisi fisiknya tanpa terus menerus memikirkan kekurangan yang dimilikinya. Kemampuan tersebut juga dapat membantu individu menghadapi berbagai tekanan yang berkaitan dengan penampilan fisiknya sehingga lebih mampu menerima ketika penampilannya tidak sesuai dengan harapan (Neuenschwander & von Gunten, 2025).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menerima diri melalui *self-compassion* menjadi kemampuan yang penting untuk dikembangkan, termasuk pada siswa SMK yang sedang mempersiapkan diri mengikuti Praktik Kerja Lapangan (PKL). Menurut Permendikbud Nomor 50 Tahun 2020 tentang Praktik Kerja Lapangan, PKL merupakan bagian dari proses pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk menerapkan kompetensi sesuai dengan bidang keahliannya secara langsung di dunia kerja. Kemudian, Capaian Pembelajaran Praktik Kerja Lapangan menjelaskan siswa tidak hanya dituntut untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari di

sekolah, tetapi juga mengembangkan berbagai kemampuan berkomunikasi, bekerja sama, beradaptasi, serta menerapkan etika kerja (Potutu et al., 2023).

Kemampuan tersebut membuat siswa lebih banyak berinteraksi dengan berbagai pihak di lingkungan kerja. Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, remaja cenderung lebih peka terhadap penilaian orang lain dan lebih memperhatikan penampilannya. Berbagai bentuk interaksi menjadikan cara siswa memandang penampilan fisiknya menjadi penting untuk diperhatikan karena dapat memengaruhi rasa percaya diri ketika berinteraksi dengan orang lain.

Dalam kondisi tersebut, *self-compassion* berperan penting dalam membantu siswa menerima dirinya ketika menghadapi tekanan yang berkaitan dengan penampilan fisik. Pila et al. (2022) menunjukkan bahwa *self-compassion* sebagai faktor yang dapat melindungi remaja untuk mengurangi dampak emosi negatif terhadap penampilan serta menurunkan kecenderungan melakukan perbandingan sosial dan mengejar standar penampilan ideal. Pengembangan *self-compassion* sejalan dengan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD), khususnya pada aspek Pengembangan Pribadi yang mengarahkan peserta didik untuk mengenali keunikan dirinya, menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta menampilkan dirinya secara positif dalam kehidupan sosial. Kompetensi tersebut menjadi bagian penting bagi siswa dalam mengembangkan *self-compassion*, membangun penerimaan dan kepercayaan terhadap dirinya.

Sementara itu, penelitian ini dilakukan pada tiga sekolah di SMK Negeri Jakarta Timur I yang memiliki program keahlian dengan karakteristik pembelajaran yang serupa dan sama-sama mempersiapkan peserta didik mengikuti Praktik Kerja Lapangan (PKL). Salah satu program keahlian yang memiliki karakteristik tersebut adalah pemasaran, yang dalam proses pembelajarannya mempersiapkan peserta didik untuk berinteraksi dan memberikan layanan secara langsung pada orang lain. Dalam hal tersebut, penampilan fisik menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan karena peserta didik dituntut untuk menampilkan diri secara baik dan percaya diri ketika berinteraksi dengan orang lain. Program keahlian dengan karakteristik yang

sama pada ketiga sekolah tersebut menjadi pertimbangan dalam pemilihan lokasi penelitian karena memberikan konteks pembelajaran dan tuntutan interaksi sosial yang relatif serupa, sehingga dapat mendukung penggambaran hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh pada siswa SMK.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, guru bimbingan dan konseling memiliki peran dalam membantu siswa untuk mengembangkan *self-compassion* sebagai salah satu upaya membangun citra tubuh yang lebih positif. upaya tersebut dapat dilakukan melalui layanan bimbingan klasikal maupun bimbingan kelompok yang berfokus pada pengembangan pribadi dalam memahami dirinya, penerimaan diri, serta mengurangi kecenderungan memberikan penilaian negatif terhadap penampilan fisik. Dengan demikian, hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh penting untuk dikaji sebagai dasar dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik sehingga kompetensi peserta didik sebagaimana yang diharapkan dalam Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) dapat berkembang secara optimal.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah diuraikan, peneliti bermaksud untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh pada siswa di SMK Negeri Jakarta Timur.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran *self-compassion* pada siswa di SMK Negeri Jakarta Timur?
2. Bagaimana gambaran citra tubuh pada siswa di SMK Negeri Jakarta Timur?
3. Bagaimana hubungan antara *self-compassion* dengan citra tubuh pada siswa di SMK Negeri Jakarta Timur?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka peneliti menetapkan batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Pembatasan masalah pada penelitian ini membahas hubungan antara *self-compassion* dengan citra tubuh pada siswa di SMK Negeri Jakarta Timur.
2. Subjek pada penelitian adalah peserta didik di SMK Negeri Jakarta Timur dengan jenis kelamin perempuan dan laki-laki yang terdiri dari tiga sekolah di SMK negeri Jakarta Timur I.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan perumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan citra tubuh pada siswa di SMK Negeri Jakarta Timur”.

E. Tujuan Umum Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan citra tubuh pada siswa di SMK Negeri Jakarta Timur.

F. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai referensi dalam kajian mengenai *self-compassion* dan citra tubuh pada remaja.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan guru BK dalam memahami permasalahan citra tubuh yang dihadapi oleh peserta didik, serta dapat merancang program baik bersifat preventif, yaitu melalui bimbingan klasikal maupun bimbingan kelompok untuk mengembangkan *self-compassion* sehingga dapat menjadi salah satu

faktor untuk meningkatkan citra tubuh. Kemudian, pada konseling individu untuk membantu peserta didik mengenai isu terkait citra tubuh.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memperluas jangkauan, menghubungkan dengan variabel lainnya, dan merancang intervensi untuk mengembangkan *self-compassion* sehingga citra tubuh menjadi positif.

