



Contents lists available at

Journal of Innovative Counseling : Theory, Research & Practice

ISSN: (Print) ISSN: (Electronic)

Journal homepage: https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN *SELF COMPASSION* PADA SISWA

Nur Azizah¹, Agung Nugraha¹²

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya¹²

Article Info

Article history:

Received Nov 17th, 201x

Revised Dec 20th, 201x

Accepted Jan 22th, 201x

Keyword:

Body Image, Self-compassion, Correlational Research

ABSTRACT

This research is motivated by a growing phenomenon among adolescents related to negative body image. The purpose of this study was to determine the correlation between body image and self-compassion in SMA Negeri 7 Tasikmalaya students. This study uses a quantitative descriptive approach with a correlational design. The sample in this study was students of SMA Negeri 7 Tasikmalaya grades X and XI, totaling 764 populations with 242 samples. The sample in this study was taken using a random sampling technique, namely random sampling from the population without looking at the strata in the population itself. The data analysis technique used in this study was that there was a negative relationship with a low category of -0.361 between negative body image and self-compassion. Based on the research results, it is necessary to develop guidance and counseling interventions to reduce negative body image to positive body image and increase self-compassion by using the Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) counseling technique.



© 2021 The Authors. Published by
Department of Guidance and Counseling
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Nur Azizah

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Email: azizahnurfah@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja dikenal dengan masa yang telah memasuki tahap perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik serta perkembangan sosial dan kognitif (Desmita, 2017: 192). Perubahan yang nampak jelas pada masa remaja adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sangat pesat disertai dengan berkembangnya aspek psikologis di masa remaja memperhatikan bentuk tubuhnya dan sering membangun citra tubuh sendiri (Nomate et al., 2017:52). Pada masa peralihan inilah, tahap pembentukan identitas siswa di mulai dengan adanya penderitaan yang paling dalam akibat kekacauan identitas (*identity confusion*), maka proses penyelesaian krisis identitas ini menentukan suatu pandangan, pemahaman, sadar akan kekurangan dan kelebihan dirinya, serta peran sosial (Desmita, 2017: 214).

Melihat fenomena yang muncul karena penggunaan media sosial sebagai sarana terjadi interaksi sosial, membuat perkembangan media sosial saat ini mengalami peningkatan sesuai dengan data yang diperoleh Junawan dan Laugu (2020:55) menyatakan bahwa Indonesia mengalami lonjakan pada masa pandemi covid-19 sekitar 17,3% juta dari 64% dengan mayoritas pengguna smartphone sebanyak 171 juta atau setara dengan 98%. Adapun data yang bersumber dari Hootsuite (situs layanan manajemen konten yang terhubung dengan jejaring sosial), menunjukkan bahwa penggunaan internet dan media sosial di Indonesia berjumlah 175,4 juta orang dan 160 juta orang aktif menggunakan media sosial. Dari data tersebut menunjukkan bahwa masyarakat media sosial jejaring sosial sebagai sumber yang memberikan pengaruh yang ditimbulkan dalam perkembangannya.

Namun menurut penelitian yang dinyatakan Valerie et al., (2020:1) menyebutkan bahwa perkembangan teknologi dapat berkembang karena adanya dorong dari siswa untuk tampil eksis dan aktif dalam media sosial yang dimana penggunaannya menjadi lebih mudah dalam melihat kehidupan dan aktivitas orang lain, sehingga secara tidak sadar membandingkan diri dengan orang lain yang membuat seseorang peduli terhadap penilaian dari orang lain pada dirinya, termasuk lingkungan terdekat sekalipun ikut berkontribusi dalam membentuk persepsi yang negatif dan menjadi salah satu bentuk kecemasan. Menurut Alperstein (Rasyid et al., 2018: 23) secara keseluruhan media sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi siswa atau wanita dewasa dalam melakukan perbandingan sosial yang mengarah pada ketidakmampuan dan ketidakpuasan pada dirinya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang pernah dilakukan peneliti menunjukkan adanya citra tubuh yang negatif pada diri individu. Peneliti melakukan observasi dan diskusi kepada beberapa siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya, beberapa diantara mereka menyatakan bahwa adanya tekanan dari lingkungan seperti keluarga, teman, dan media sosial yang membuat dirinya perlu untuk mencapai penampilan yang sesuai dengan standar. Bahkan beberapa dari mereka menjadi sering membandingkan diri dengan orang lain sehingga perasaan tidak percaya diri, cemas, sedih, kesal, kecewa pada diri sendiri, stres dan jarang melakukan interaksi sosial. Hal ini membuat siswa selalu berpandangan bahwa dirinya perlu mencapai penampilan yang sesuai dengan standarnya masing-masing. Namun ternyata banyak diantara beberapa individu sudah mencapai keinginan secara penampilan, tetapi tanpa sadar melakukan perbandingan pada individu yang dinilai lebih baik dari dirinya, sehingga timbullah pandangan baru. Hal ini selaras dengan pernyataan Sumanty et al., (2018:11) yang mana standar nilai ideal kecantikan dari media massa bersifat subjektif dan berubah-ubah seiring berjalannya waktu sesuai dengan trend dan budaya dikhawatirkan ketidakpuasan citra tubuh akan terus meningkat

karena seseorang tidak akan pernah puas dan akan terus mengejar standar nilai ideal tersebut.

Adanya *trend* mengenai citra tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya, hal tersebut akan membuat individu cenderung membandingkan antara persepsi tubuh dan penampilannya sendiri dengan penampilan ideal yang mereka bayangkan. Apabila terdapat kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh nyatanya dengan tubuh idealnya, individu akan merasa kecewa, frustrasi, sedih dan merasa ada satu kebutuhan yang tidak terpenuhi (Denich & Ifdil, 2015). Citra tubuh yang dimiliki remaja saat ini banyak yang mengarah pada hal negatif, seperti diet yang berlebihan untuk mencapai postur tubuh ideal. Ini akan mempengaruhi bagaimana remaja menjalani kehidupan normal dengan tekanan memiliki tubuh yang ideal. Dengan demikian, remaja yang sedang mengalami pertumbuhan akan cenderung meniru orang lain yang menurutnya ideal (Voelker et al., 2015).

Adapun survei yang pernah ditemukan Qidwati (2019) dalam penelitiannya, terdapat 60 orang siswa perempuan dengan rentang 15-18 tahun menunjukkan hasil bahwa 53.3% siswa perempuan memiliki citra tubuh yang negatif karena menganggap bahwa dirinya memiliki tubuh yang tidak sesuai dengan keinginan dan standar. Meskipun penelitian sebelumnya menemukan permasalahan ini lebih rentan dialami siswa perempuan, namun sebenarnya siswa laki-laki juga mengalami citra tubuh yang negatif karena *stereotype* yang menganggap bahwa tubuh yang ideal terlihat dari berat badan dan tubuh yang atletis. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Alidia (2019) bahwa kekhawatiran yang dirasakan laki-laki ada pada kelebihan berat badan dan kekhawatiran tentang menjadi kurus sedangkan perempuan memiliki ketidakpuasan citra tubuh yang berkaitan dengan persepsi diri dari kelebihan berat badan.

Maka dari itu, menurut Grogan citra tubuh sebagai suatu konsep dinamis, subjektif dan multidimensional yang mencakup persepsi, pikiran, dan perasaan individu terkait tubuhnya sendiri (Neagu, 2015). Citra tubuh adalah suatu perkiraan dan evaluasi individu terhadap tubuhnya yang berkaitan dengan norma-norma sosial dan penilaian dari orang lain (Rozika & Ramadhani, 2016). Idealnya citra tubuh yang harus dimiliki individu adalah positif, agar ia mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang. Namun, yang terlihat di lapangan masih banyaknya individu yang memiliki citra tubuh baik itu pada kategori rendah maupun kategori sedang (Ifdil et al., 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Santoso (2019) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki citra tubuh positif akan mempersepsikan dirinya sebagai individu yang menarik. Hal ini dikarenakan kecenderungannya yang tidak memiliki harapan yang terlalu besar mengenai tubuh dan penampilannya, bahkan individu tersebut akan lebih realistis terhadap apa yang ia miliki sehingga dapat menghormati dirinya sendiri dan lebih percaya diri terhadap penampilannya (Solistiawati & Novendawati, 2015).

Begitu pula sebaliknya, citra tubuh memiliki persepsi penilaian yang terkadang tidak puas terhadap tubuh yang dimilikinya, hal ini berdampak pada kekhawatiran yang lebih besar tentang berat badan, suasana hati negatif, penurunan persepsi daya tarik diri, membanding-bandingkan diri, berekspektasi tinggi, sehingga perasaan minder, malu, kecewa terhadap dirinya dan melakukan aktivitas diet yang berlebihan (Novianti & Merida 2021). Persepsi yang negatif tersebut cenderung tidak dapat menerima kenyataan mengenai dirinya dan cenderung mengkritik diri sendiri (Solistiawati & Novendawati, 2015).

Dari adanya perilaku tersebut membuat siswa selalu berpandangan bahwa dirinya perlu mencapai penampilan yang sesuai dengan standarnya masing-masing. Namun ternyata banyak diantara beberapa individu sudah mencapai keinginan secara penampilan, tetapi tanpa sadar melakukan perbandingan pada individu yang dinilai lebih baik dari dirinya, sehingga timbullah pandangan baru yang menginginkannya pada sesuatu hal yang lebih baik lagi dari orang tersebut ditambah dengan berbagai pengaruh yang didapatkan dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman, dan tentunya media massa. Maka dari itu, citra tubuh tergambar dari cara individu tersebut memandang dan tentunya hal ini muncul dalam pikiran yang dibangun oleh dirinya sendiri.

Dengan demikian, Neff menyebutkan bahwa siswa perlu memiliki alternatif sikap psikologis positif yang secara emosional melindungi terhadap konsekuensi negatif seperti penilaian diri, isolasi, dan perenung, sikap psikologis tersebut berupa *self compassion* (Nuranisa, 2021). Konsep *self compassion* ini hadir dengan didasari tradisi Buddhis yang memiliki sudut pandang bahwa *self compassion* adalah respon terhadap penderitaan yang dialami oleh diri sendiri dengan menyikapi hal tersebut secara bijaksana, penuh cinta kasih dan memahami penderitaan yang dialami diri serta orang lain (Reyes, 2012). Konsep ini pula memunculkan pandangan dari berbagai penelitian yang dimana terdapat alternatif untuk membangun harga diri agar individu dapat mencapai sikap positif untuk mencintai diri (Neff, 2003a).

Menurut Germer (2013), *self compassion* merupakan pengakuan bahwa setiap manusia mengalami permasalahan yang menyakitkan dan menyadari bahwa penderitaan itu tidak dapat dihindari. *Self compassion* pun menjadi salah satu hal yang membuat individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif. Siswa yang memiliki *self compassion* digambarkan sebagai individu yang tidak mudah menyalahkan diri jika gagal, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan mampu menghadapi tantangan baru (Kawitri et al., 2019).

Tren riset mengenai *self compassion* pada beberapa dekade terakhir dapat ditemukan kecemasan sosial pada siswa disebabkan oleh pandangan negatif (Gill, 2018). Hal ini juga didukung oleh penelitian Pebriani (2021) yang menyatakan *self judgement* dan *over identification* memiliki keterkaitan terhadap pandangan negatif pada apa yang ada dalam dirinya. Seseorang dengan *self compassion* yang rendah akan cenderung menyalahkan diri sendiri, menolak dan mengkritik diri bahwa dirinya tidak layak untuk mendapatkan kebaikan karena kegagalan yang dialami (Hidayati, 2018). Kemudian Neff (2016) mengatakan bahwa aspek *self judgement* dan *over identification* merupakan salah satu aspek yang terdapat pada *self compassion* yang terdiri dari enam komponen dan berisi dua pasang yang berlawanan antara positif dan negatif.

Sedangkan bagi siswa yang memiliki kemampuan *self compassion* yang positif menunjukkan kecenderungan yang lebih rendah untuk mengalami gejala depresi karena memiliki kemampuan dalam untuk lebih terbuka dalam menghadapi penderitaan, memahami dirinya sendiri dan lebih mampu mengatur emosi (Castilho, 2016). Adapun penelitian yang dilakukan Albertson, Neff, & Dill-Shackleford (2014) bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang sangat kuat terhadap kesehatan mental individu dengan menjadikan *self compassion* sebagai faktor yang dapat berkembang dan memberikan pemahaman baru tanpa mengkritik dan menghakimi diri sendiri. Adapun dalam sebuah penelitian yang membuktikan bahwa seseorang dengan *self compassion* yang tinggi maka memiliki target yang tinggi terhadap dirinya, tetapi tidak memaksakan diri ketika hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan target dan *self compassion* ini akan selalu dibutuhkan dalam situasi dan kondisi apapun, maka dari itu situasi ini berdampak pada

aspek-aspek *self compassion* yang terdiri dari *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* (Hidayati, 2018).

Dari pemaparan diatas memberikan pemahaman bahwa *self compassion* memiliki peran dalam membentuk keyakinan dan pemahaman individu yang dapat menilai kekurangan sebagai kekuatan dalam diri dengan mengembangkan dan memperlakukan dirinya secara positif khususnya untuk kalangan siswa yang sedang dalam proses pencarian identitas diri. Bahkan individu tersebut akan mengoptimalkan dirinya dengan berbagai usaha terbaik untuk dapat menumbuhkan dan memotivasi dirinya sendiri agar mencapai tujuan yang diharapkan.

Dengan krisis identitas yang dialami siswa, adapun riset serupa yang sebelumnya pernah dilakukan oleh Anggraeni & Rahmandani (2019) menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel *self compassion* dengan *citra tubuh* yang dimana semakin tinggi *self compassion* maka semakin positif citra tubuh dan begitupun sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin negatif pula citra tubuh.

Dari pemaparan yang sudah disampaikan, penelitian ini berfokus pada hubungan antara citra tubuh dengan *self compassion* pada siswa di SMA Negeri 7 Tasikmalaya yang tentunya dengan hasil yang diperoleh akan munculkan faktor sosial budaya yang terjadi karena terdapat standar atau harapan yang dibentuk oleh lingkungan sosial sehingga menjadikan hal tersebut sebagai budaya sehingga membuat siswa mengembangkan citra tubuh dan membanding-bandingkan penampilannya dengan standar atau harapan atau opini yang berkembang saat ini.

Oleh karena itu, siswa memerlukan fasilitas untuk untuk penghayatan dan kesadaran terhadap potensi diri agar identitas terbangun secara kongruen. Salah satu solusinya dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling. Menurut Yusuf & Nurihsan (2016) konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu. Membantu disini lebih ke pada proses upaya bantuan yang diberikan kepada individu untuk tumbuh ke arah yang dipilih oleh dirinya, mampu memecahkan masalah yang dihadapi serta mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupan. Layanan konseling dapat diberikan dalam setting individu dan kelompok. Maka dari itu, guna membantu menyelesaikan masalah pada siswa yang memiliki citra tubuh perlu adanya peningkatan *self compassion* dengan menggunakan intervensi konseling, *mindfulness based cognitive therapy* dan konseling singkat berorientasi solusi (Sugara, 2019). Intervensi tersebut pernah dilakukan oleh Frostadottir & Dorjee (2019) dan menjelaskan bahwa MBCT efektif dalam meningkatkan *self compassion* dan mengurangi kecemasan, depresi serta perenungan akan hal-hal negatif yang ada pada dirinya.

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2009). Hal ini selaras dengan pernyataan Creswell (2012) yang menjelaskan bahwa dalam penelitian kuantitatif peneliti mengidentifikasi masalah penelitian berdasarkan tren di lapangan atau pada kebutuhan untuk menjelaskan mengapa sesuatu terjadi.

Selain itu, penelitian ini termasuk ke dalam penelitian korelasional yang dimana peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan *self*

compassion pada siswa maka dari itu peneliti menggunakan uji statistik korelasional untuk mendeskripsikan dan mengukur hubungan antara dua variabel atau lebih. Rancangan korelasional ini adalah suatu prosedur dalam penelitian kuantitatif yang digunakan peneliti untuk mengukur derajat keterkaitan (hubungan) antara dua variabel atau lebih dengan menggunakan prosedur statistik analisis korelasi yang dinyatakan dengan angka untuk menunjukkan apakah dua variabel tersebut saling berhubungan ataukah tidak (Creswell, 2009:42).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI yang bersekolah di SMA Negeri 7 Tasikmalaya dengan jumlah siswa sebanyak 764 orang. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *probability sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) untuk dipilih menjadi anggota sampel. Untuk tipe sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* yang merupakan pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2009:82). Berdasarkan jumlah populasi yang berjumlah 764 orang maka dalam pengambilan sampel dengan taraf kesalahan 5%, total siswa yang dibutuhkan penelitian ini berjumlah 242 orang. Semua analisis dilakukan dengan menggunakan SPSS untuk Windows, versi 16. Nilai $P < 0,05$ dianggap signifikan.

HASIL

Hasil penelitian mengenai korelasi antar citra tubuh dengan *self compassion* pada siswa kelas X dan XI diperoleh dari hasil penyebaran instrumen penelitian. Untuk mengetahui korelasi antara citra tubuh dengan *self compassion* pada siswa di SMA Negeri 7 Tasikmalaya dalam penelitian ini diukur dengan uji *Pearson Product Moment* (PPM). Berdasarkan data tabel di atas hasil korelasi Pearson sebesar -0,361 dan didapatkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,130 artinya citra tubuh berkontribusi 13,0% dalam menjelaskan *self compassion* yang tentunya terdapat faktor lainnya. pada kriteria yang ada di atas hubungan kedua variabel signifikan karena angka signifikansi sebesar $0,000 < 0,01$. Korelasi sebesar -0,361 berdasarkan koefisien korelasi berada pada tingkat hubungan yang cukup berkorelasi dengan arah hubungan koefisien negatif yang artinya korelasi berbanding terbalik yang dimana semakin tinggi citra tubuh yang negatif maka *self compassion* akan semakin rendah dan sebaliknya semakin rendah citra tubuh yang negatif maka *self compassion* akan semakin tinggi.

PEMBAHASAN

Dari data kuesioner yang disebar ke 242 siswa, diperoleh gambaran umum citra tubuh pada siswa di SMA Negeri 7 Tasikmalaya secara keseluruhan berada pada kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 167 orang (69%). Hal ini dapat diartikan bahwa banyak siswa yang mengalami citra tubuh pada kategori sedang cukup menandakan bahwa citra tubuh siswa pada kategori negatif. Hal ini selaras dengan yang dikemukakan Thompson (Denich & Ifdil, 2015) menyatakan bahwa tingkat citra tubuh individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya.

Menurut Denich & Ifdil (2015) dampak dari adanya pengaruh disekitar lingkungan telah mengkomunikasikan norma-norma tentang penampilan fisik, dan ukuran tubuh

yang menarik dengan budaya yang memunculkan keindahan tubuh dan standar tentang tubuh yang telah ditentukan oleh masyarakat, maka akan terbentuk nilai apa yang dikatakan indah, ideal, dan apa yang tidak. Menurut Thompson tekanan tersebut model pengaruh tripartit (*tripartite influences model*) merupakan tiga hal yang menjadi sumber pengaruh bagi seseorang, yaitu keluarga, teman dan media, berupa tekanan, yang akan memiliki efek pada citra tubuh individu bahkan terhadap fungsi psikologis individu (R. Aisha et al., 2021).

Selain itu Hamilton (Rozika & Ramdhani, 2016) menyatakan bahwa kehidupan saat ini tengah dikelilingi dan dipenuhi oleh “*perfect body image type*” atau tipe tubuh yang sempurna, terlebih lagi dengan pandangan yang dimana citra tubuh ideal yang ditampilkan lewat internet padahal hal tersebut hanya menampilkan wujud terbaik yang ingin ditampilkan sekalipun tidak sama dengan kehidupan asli. Persepsi yang negatif tersebut cenderung tidak dapat menerima kenyataan mengenai dirinya dan cenderung mengkritik diri sendiri (Solistiawati & Novendawati, 2015). Cash & Fleming (Santoso, Fuzia & Rusli, 2019) menyebutkan individu yang memiliki citra tubuh memiliki nilai yang lebih rendah terhadap harga dirinya. Sebaliknya, individu dengan harga diri yang tinggi cenderung untuk mengevaluasi tubuh mereka secara positif.

Lalu berdasarkan data hasil penelitian, terlihat bahwa gambaran *self compassion* siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya secara umum berada pada kategori sedang. Hal dapat dimaknai bahwa siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya merasa cukup dengan apa yang dimiliki, cukup menerima kondisi yang dialami, cukup merasa diri sendiri yang paling menderita, cukup bersikap menjauhi orang lain yang dianggap lebih baik dari diri sendiri, cukup merasa mengalami kondisi negatif dengan tidak melebih-lebihkan situasi dan perasaan yang dirasakan ketika ia mengalami kesulitan, kekurangan serta kegagalan dalam hidupnya. Namun hal ini perlu ditingkatkan karena masih ada siswa yang memiliki *self compassion* rendah. Maka dari itu, hal ini yang perlu ditingkatkan pada siswa yang mengalami *self compassion* rendah dan membutuhkan layanan bimbingan dan konseling sesegera mungkin, meskipun lebih sedikit dari siswa yang memiliki *self compassion* dengan kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Hidayati (2018) bahwa seseorang dengan *self compassion* yang rendah akan cenderung menyalahkan diri sendiri, menolak dan mengkritik diri bahwa dirinya tidak layak untuk mendapatkan kebaikan karena kegagalan yang dialami. Neff menyebutkan bahwa siswa perlu memiliki alternatif sikap psikologis positif yang secara emosional melindungi terhadap konsekuensi negatif seperti penilaian diri, isolasi, dan perenung, sikap psikologis tersebut berupa *self compassion* (Nuranisa, 2021).

Bagi siswa yang memiliki kemampuan *self compassion* yang positif akan menunjukkan kecenderungan yang lebih rendah mengalami gejala depresi karena memiliki kemampuan dalam untuk lebih terbuka dalam menghadapi penderitaan, memahami dirinya sendiri dan lebih mampu mengatur emosi (Castilho, 2016). Adapun penelitian yang dilakukan Albertson, Neff, & Dill-Shackleford (2014) bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang sangat kuat terhadap kesehatan mental individu dengan menjadikan *self compassion* sebagai faktor yang dapat berkembang dan memberikan pemahaman baru tanpa mengkritik dan menghakimi diri sendiri. Adapun dalam sebuah penelitian yang membuktikan bahwa seseorang dengan *self compassion* yang tinggi maka memiliki target yang tinggi terhadap dirinya, tetapi tidak memaksakan diri ketika hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan target dan *self compassion* ini akan selalu dibutuhkan dalam situasi dan kondisi apapun (Hidayati, 2011).

Selain itu adapun hasil uji perbedaan berdasarkan jenis kelamin pada citra tubuh siswa menunjukkan $\text{sig } 0,001 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara citra tubuh yang negatif pada siswa dan siswi di SMA Negeri 7 Tasikmalaya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Alidia (2018) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara citra tubuh siswa laki-laki dan perempuan.

Menurut Denich & Ifdil (2015) mayoritas anak muda lebih banyak memperhatikan penampilan mereka ketimbang aspek lain dalam diri mereka, dan banyak di antara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin dan anak perempuan memiliki perasaan tidak suka yang lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki, mencerminkan penekanan kultural yang lebih besar terhadap atribut fisik wanita (Papalia, 2011). Menurut Ganecwari & Wilani (2019) menyatakan bahwa dalam penelitian tersebut terdapat perbedaan antara perempuan dan laki-laki dapat dilihat dari persepsi yang dimiliki remaja laki-laki mengenai bentuk tubuhnya karena remaja laki-laki menganggap bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan kenyataan atau harapan sendiri, serta remaja laki-laki mencemaskan bagaimana tubuhnya terlihat, sama seperti kebanyakan remaja perempuan, namun remaja laki-laki cenderung bermasalah pada tinggi badan dan masalah otot. Sedangkan bagi perempuan penampilan merupakan hal pertama yang harus diperhatikan disamping itu sifatnya yang feminim ingin mengikuti standar perempuan yang ada (Rombe 2013).

Terdapat pula hasil uji perbedaan berdasarkan jenis kelamin pada *self compassion* siswa menunjukkan $\text{sig } 0,020 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara *self compassion* pada siswa dan siswi di SMA Negeri 7 Tasikmalaya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Neff (2003a) menyatakan bahwa terdapat perbedaan jenis kelamin yang mempengaruhi *self compassion*. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan nuranisa (2020:78) yang menunjukkan bahwa *self compassion* pada siswa laki-laki dan perempuan tidak ada perbedaan yang signifikan.

Menurut Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) menyatakan bahwa jika tidak terdapat perbedaan *self compassion* antara perempuan dan laki-laki, maka bisa dikarenakan *attachment* (keterikatan) yang aman dimiliki oleh subjek penelitian terjalin hangat karena pengalaman yang diberikan, mendapat penerimaan, mampu memelihara dan memahami diri sendiri sehingga pengembangan *self compassion* yang lebih tinggi, namun jika individu yang dibesarkan di lingkungan yang lalai, kasar, atau yang memiliki hubungan yang tidak dapat diprediksi dengan figur kelekatan awal cenderung untuk mengembangkan cara yang keras dan kritis untuk berhubungan dengan diri sendiri. Selain itu perempuan pada umumnya lebih banyak menggunakan perasaannya dan menjadi lebih mudah untuk merasa empati dibandingkan dengan laki-laki (Neff, 2003a). Yarnell et al., (2018) menemukan bukti yang menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, namun disisi lain perempuan juga memiliki *self criticism* yang lebih tinggi dari pada laki-laki sehingga nilai *self compassion* perempuan tidak lebih tinggi dari pada laki-laki. Hal itu diperkuat dengan pernyataan Neff (2003a:94) yang mengatakan bahwa perempuan juga cenderung lebih kritis terhadap dirinya sendiri serta memiliki gaya koping yang lebih ruminatif dari pada laki-laki. Dari kecenderungan yang disebutkan, maka hal ini tidak menggeneralisasi bagaimana perempuan memperlakukan dirinya sendiri dan hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang lebih besar antara tingkat *compassion* yang ditunjukkan perempuan kepada dirinya sendiri dibandingkan dengan laki-laki (Yarnell et al., 2018).

KESIMPULAN

Hasil korelasi Pearson sebesar -0,361 dan didapatkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,130 artinya citra tubuh berkontribusi 13,0% dalam menjelaskan *self compassion* yang tentunya terdapat faktor lain yang dapat berpengaruh. pada kriteria yang ada diatas hubungan kedua variabel signifikan karena angka signifikansi sebesar $0,000 < 0,01$. Korelasi sebesar -0,361 berdasarkan koefisien korelasi berada pada tingkat hubungan yang cukup berkorelasi dengan arah hubungan koefisien negatif yang artinya korelasi berbanding terbalik yang dimana semakin tinggi citra tubuh yang negatif maka *self compassion* akan semakin rendah dan sebaliknya semakin rendah citra tubuh yang negatif maka *self compassion* akan semakin tinggi. Hal ini selaras dengan pernyataan dari hasil penelitian Anggraheni & Rahmandani (2019:170) menjelaskan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin positif citra tubuh. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin negatif pula citra tubuh. Untuk rekomendasi dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagi konselor sekolah

Hasil dari penelitian ini menemukan dua penemuan yakni gambaran umum citra tubuh dengan *self compassion*, oleh karena itu hasilnya dapat dijadikan sebagai bahan acuan pembuatan program layanan konseling untuk siswa dalam meningkatkan *self compassion* dan meningkatkan citra tubuh positif, sehingga siswa dapat dengan mudah memfokuskan diri untuk lebih mengembangkan kelebihan dan mencintai diri sendiri dengan segala keunikan yang dimiliki.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat lebih memperbanyak sampel dan populasi diberbagai jenjang pendidikan yang lebih bervariasi kultur dan budayanya, dapat menambahkan variabel lain sehingga dapat mengungkap permasalahan yang dialami individu, menggunakan instrumen yang berbeda dengan peneliti, serta dapat mengujikan keefektifan program bimbingan dan konseling melalui intervensi MBCT (*mindfulness based cognitive therapy*).

3. Bagi siswa

Diharapkan siswa dapat memiliki citra tubuh positif agar dapat mengembangkan diri secara optimal dengan menyelesaikan tugas perkembangan yang dialami remaja sehingga interaksi yang dilakukan dengan lingkungan sosial dapat terjalin dengan baik, serta siswa dapat memahami dengan baik akan kelemahan bukanlah penghambat seseorang untuk selalu mengasah kelebihan yang dimiliki dengan penuh cinta.

DAFTAR RUJUKAN

- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. In *Mindfulness* (Vol. 6)
- Alidia, Fauzana. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Jurnal Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*-ISSN:1858-1080|e-ISSN: 2615-6547 Vol.14, No. 02, Desember2018, pp. 79-92.
- Anggraheni, Dwi. R & Rahmandani, Amalia. (2019). Hubungan Antara Self Compassion dan Citra Tubuh pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal Empati*, Volume 8, Nomor 1, Januari 2019, Hlm 166-172

- Castilho, P., et.al. (2016). Self Compassion and Emotional Intelligence in Adolescence: A Multigroup Mediation Study of the Impact of Shame Memories on Depressive Symptoms. *Journal of Child and Family Studies*, 1-10
- Creswell, Jhon W. (2012). *Educational Research : Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Reseach*. 4 th ed. Boston, MA: Pearson.
- Denich, Unziila Amandha & Ifdil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* Volume 3 Nomor 2, Juni 2015, Hlm 55-61. ISSN Cetak: 2337-6740 - ISSN Online: 2337-6880. <http://jurnal.konselingindonesia.com>.
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Edisi Ketigabelas Jilid I. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Frostadottir, A. D., & Dorjee, D. (2019). Effects of Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) and Compassion Focused Therapy (CFT) on Symptom Change, Mindfulness, Self-Compassion, and Rumination in Clients With Depression, Anxiety, and Stress. *Frontiers in Psychology*, 10
- Ganecwari, Galuh Istri Agung Anak & Wilani. (2019). Hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan body dysmorphic disorder (BDD) pada remaja akhir laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana* 2019, Vol.6, No.1, 67-75. e-ISSN: 2654 4024; p-ISSN: 2354 5607
- Germer, C.K. & Neff, K.D., (2013). Self compassion in clinical practise. *Journal of clinical psychology: In session*, 69, (8), 1-12. Wiley online library
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S.W. (2018). Social Anxiety and Self Compassion in Adolescents. *Journal of Adolescence*, 69, 163-174.
- Hasmarlin, Hanum & Hirmaningsih. (2019). *Self Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja*. *Jurnal Psikologi*, Volume 15 Nomor 2, Desember 2019.
- Hidayati, Farida. (2018). Penguatan Karakter Kasih Sayang “Self Compassion” Melalui Pelatihan Psikodrama. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula: penguatan keluarga di zaman now: Fakultas Psikologi Lt.3, 12 Mei 2018*, hlm 93-102. ISBN : 978 -602 -5995 -04 -0
- Ifdil, Ifdil., Denich, Amadha Unzilla & Ilyas, Asmidir. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 2017, 107–113. ISSN 2503-3417 (online) ISSN 2548-4311 (cetak).
- Junawan, Hendra & Laugu, Nurdin. (2020). Eksistensi Media Sosial, Youtube, Instagram dan Whatsapp Ditengah Pandemi Covid-19 Dikalangan Masyarakat Virtual Indonesia. *Baitul Ulum: Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, Vol. 4 No. 1, Juni 2020 ISSN 2580-9903.
- Kawitri, Annisa Zahra; Rahmawati, Bellatrix Dwi & Arruum, Ratih. (2019). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, Volume 7, No.1, Juni 2019, hlm 76-83.
- Neagu, A. (2015). Body Image: A Theoretical Framework. *Anthropology*, 29-38.
- Neff, K.D. (2003a). Self compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2, 85-102.
- Neff, K.D. (2016). Does Self-Compassion Entail Reduced Self-Judgement, Isolation and Over-Identification? A Response to Muris, Otgaar and Petrocchi (2016). *Minfulness*. Advance online publication. DOI : 10.1007/s12671-016-0531-y.
- Novianti, Rospita & Merida, Sarita Candra. (2021). Self-Concept dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi. *Psikostudia Jurnal Psikologi*. Volume 10 No. 1 | Maret 2021: 11-20. p-ISSN: 2302-2582 e-ISSN: 2657-0963

-
- Nuranisa, L. (2021). Pengembangan Board Game sebagai Media dalam Bimbingan Kelompok untuk mengembangkan Self Compassion Siswa SMK. Skripsi. Tasikmalaya: Prodi BK FKIP UMTAS (Tidak Diterbitkan).
- Papalia, D. E., Old s, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pebriani, Voni Lucia & W, Adhi Kusuma Puspita. (2021). Korelasi antara Self Compassion dengan Kecemasan Sosial pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*. Vol 5, No. 1, April 2021, 57-65.
- R. Aisha Imanurul & Oriza, Dian Ika Imelda. (2021). Pengaruh Socio-cultural Influences dan Self Compassion terhadap Apresiasi Tubuh Wanita: Social Appearance Comparison sebagai Mediator. *Tazkiya (Jurnal of Psychology)* 9(1), 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.15408/tazkiya.v9i1.19051>
- Rasyid, Miranti et al.,. (2018). Mirror Talk Sebagai Upaya Meningkatkan Self Compassion. *Psikostudia: Jurnal Psikologi* Vol 7, No 1, Juni 2018, hlm. 22-31. ISSN: 2302-2582.
- Reyes, M. (2011). Self Compassion: A Concept Aanalysis. *Journal of Holistic Nursing*. Vol 30 No 2 Juni 2012.
- Rombe, Sufrihana. (2013). Hubungan Body Image dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja di SMA Negeri 5 Samarinda. *Jurnal Psikoborneo*, Vol 1, No 4, 2013: 228-236. ISSN: 2477-2666/E-ISSN: 2477-2674.
- Rozika, Lalu Arman & Ramadhani, Neila. (2016). Hubungan antara Harga Diri dan Body Image dengan Online Self-Presentation pada Pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal Of Psychology* Volume 2, NO. 3, 2016: 172-183. ISSN: 2407-7798
- Santoso, Vinieta Maharani., Fauzia, Rahmi & Rusli, Rusdi. (2019). Hubungan antara Kepuasan Body Image dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Wanita Dewasa Awal di Kota Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, Volume 2 Nomor 1, Februari 2019, 55-60
- Solistiawati, Ayu & Novendawati. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Remaja Akhir Putri (Studi Pada Mahasiswi Reguler Universitas Esa Unggul). *Jurnal Psikologi* Volume 13 Nomor 1, Juni 2015, 13-20.
- Sugara, G. S. (2019). *Konseling Singkat Berorientasi Solusi*. Bandung : Edupotensia
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung : Alfabeta
- Sumanty, Dessy., Sudirman, Deden., & Puspasari, Diah. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* Edisi April 2018, Vol.1, No.1 ISSN online 2615-8183 / print 2615-8191 Hal. : 9-28 DOI : 10.15575/jpib.v1i1.2076.
- Valerie, Clarissa; Waluyanto, Dwi Heru & Zacky, Asnar. (2020). Perancangan Komik Digital Webtoon untuk Mencegah Terjadinya Kecemasan Sosial di Kalangan Remaja. *Jurnal DKV Adiwarna*. Vol. 1, No.16, hal 1-10
- Voelker, Dana K., Reel Justine J., & Greenleaf, Christy. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents Current perspectives. *Adolescents health, medicine and therapeutics* 2015:6 149-158.
- Yarnell, M Lisa et al.,. (2018). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness*. Online : <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1>
-

Yusuf, Syamsu dan Juntika Nurihsan. (2016). *Landasan Bimbingan & Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.