BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock,2007). Dimasa ini banyak terjadi perubahan fisik seperti, bertambahnya tinggi badan dan berat badan yang dramatis, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, pembesaran testis, perkembangan pinggang, pertumbuhan rambut ketiak maupun rambut pubis. Perubahan tersebut dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun. Menurut Hurlock (2007) masa remaja berlangsung ketika usia 13 hingga 16 tahun atau 17 tahun, dan berakhir pada 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Terkait dengan perubahan fisik yang terjadi, para remaja harus dapat menerima keadaan fisiknya dan menggunakan anggota tubuhnya secara efektif (Santrock, 2003).

Penampilan fisik menjadi hal yang penting pada masa remaja. Remaja akan menghabiskan waktunya untuk memikirkan penampilan mereka sebaik mungkin didepan orang lain (Lee & Lee, 2012). Remaja memiliki ketidaksempurnaan dalam penampilan yang dimilikinya. Ketidaksempurnaan penampilan yang dimilikinya membuatnya ingin menutupi hal tersebut untuk mengurangi evaluasi negatif dari orang lain, sehingga remaja akan menampilkan dirinya sesempurna mungkin untuk menutupi ketidaksempurnaan yang dimilikinya, sehingga didalam menampilkan penampilan fisiknya remaja akan berusaha memberikan gambaran yang sempurna untuk menutupi kekurangannya dan sesuai dengan keinginannya memiliki penampilan fisik yang ideal (Stoeber & Rountree, 2020).

Seperti halnya yang terjadi di SMKN 1 Pacet jurusan akomodasi perhotelan, dimana jurusan tersebut termasuk jurusan yang banyak diminati hal ini terbukti dari setiap tahunnya hampir 50% lulusan SMKN 1 Pacet pada jurusan tersebut langsung bekerja. Untuk memenuhi tuntutan pekerjaan mereka harus memenuhi persyaratan bekerja dibidang *Tourism, Hospitality and Culinary*, salah satunya yaitu harus

memiliki tubuh yang ideal. Karena mereka adalah orang yang bekerja dibagian *front office* atau sebagai seorang *front desk agent*, sehingga penampilan menjadi hal yang penting. Supomo (2018) mengatakan bahwa seorang *front desk agent* harus selalu mampu menjaga penampilan agar menarik, baik fisik maupun sikap dan perilaku. Agustinus Darsono (dalam Widiastini, 2019) menyatakan dalam hal ini *grooming* atau penampilan diri yang rapi, bersih, sopan dan menarik, menjadi tuntutan seorang petugas *front office* di hotel. Widiastini et. al. (2019) mengatakan terdapat 14% responden penelitiannya menyatakan bahwa seorang perempuan yang telah lulus Sekolah Menengah Kejuruan harus memiliki *grooming* atau penampilan yang menarik dan sikap yang baik. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa 45% lulusan SMK perhotelan diterima sebagai pekerja harian, 28,30% sebagai pekerja kontrak dan 18.30% karyawan tetap. Selanjutnya, untuk posisi kerja 27.22% bekerja di bidang *housekeeping*, 21.30% di *front office*, 21.30% di *food and beverage production*, 24.86% di *food and beverage service*, dan 5,40% di departemen lainnya baik sebagai teknisi maupun administrasi.

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari 15 orang siswa SMKN 1 Pacet jurusan akomodasi perhotelan menyatakan bahwa 12 orang dari mereka merasa tidak puas akan tubuh yang dimilikinya. Mereka merasa tubuhnya tidak ideal seperti teman-teman dilingkungan sosialnya. Terdapat 3 orang siswa lainnya yang merasa cukup puas dengan bentuk tubuhnya walaupun tidak cukup ideal, mereka merasa bersyukur atas apa yang diberikan Tuhan. Mereka juga mengatakan bahwa kesehatan adalah hal terpenting dan tidak akan memaksakan diri untuk merubah bentuk tubuhnya.

Dari hasil wawancara tersebut terdapat 5 orang siswa yang merasa bentuk tubuhnya terlalu gemuk dan memiliki noda hitam diwajahnya, siswa tersebut memilih untuk membeli obat pelangsing dan krim untuk memudarkan noda hitam diwajah yang dijual bebas di pasaran karena harganya yang terjangkau murah untuk pelajar, namun mereka juga sering kali berganti-ganti produk karena merasa tidak ada perubahan atau memperburuk kondisi tubuh mereka. Selain membeli obat pelangsing mereka juga melakukan diet eskترم yang tidak sesuai dengan anjuran dokter. Diet eskترم yang dilakukan oleh 3 orang siswa tersebut yaitu mengurangi

asupan kalori dengan cara membatasi asupan makanan dan makan satu kali dalam sehari. Hal tersebut berdampak pada kesehatan tubuh mereka hingga mereka dirawat di Rumah Sakit, sedangkan 2 orang siswa lainnya melakukan diet yang sesuai dengan anjuran dokter. Hasil yang diperoleh belum terlihat signifikan, namun siswa tersebut masih melakukan diet tersebut agar mendapatkan hasil yang diinginkan walaupun siswa tersebut merasa kesulitan untuk membentuk tubuh yang sesuai dengan bentuk tubuh yang ideal.

Adapun 4 orang lainnya yang merasa bahwa tubuhnya terlalu kurus dengan berat badan yang tidak mencapai berat badan yang normal. Upaya yang dilakukan untuk menambah berat badannya yaitu dengan cara makan yang banyak hingga membeli produk penambah berat badan dan pergi ke *gym* untuk membentuk massa ototnya agar terlihat memiliki badan yang cukup berisi. Namun, hasil yang diterima belum terlihat signifikan dan harus dilakukan terus-menerus, namun karena tarif pergi ke tempat *gym* yang cukup mahal ada beberapa siswa yang terpaksa untuk meminta uang jajan tambahan kepada orang tuanya atau meminta uang tambahan untuk membeli buku sekolah, tetapi dipakainya untuk pergi ke *gym*, sehingga mereka merasa belum puas.

Terdapat 3 orang siswa lainnya merasa memiliki kulit yang kusam serta berjerawat. Siswa tersebut akan mencoba berbagai krim untuk menghilangkan jerawat atau membuat warna kulitnya menjadi terang. Siswa tersebut akan membeli krim yang dijual bebas dipasaran, ada juga yang membeli krim yang sering di *review* oleh seorang selebgram di instagram, atau mendatangi dokter kulit dan dokter kecantikan. Hasil yang didapatkan belum terlihat jelas karena ada produk yang tidak cocok untuk kondisi kulit mereka dan harganya pun cukup mahal bagi kantong pelajar jika harus selalu perawatan ke dokter kulit atau dokter kecantikan. Hal tersebutlah yang membuat mereka merasa tidak percaya diri dan merasa bahwa apa yang dimilikinya tidak seberuntung teman-temannya yang memiliki bentuk tubuh ideal.

Menurut persepsi siswa SMKN 1 Pacet tersebut tubuh yang ideal adalah bentuk tubuh yang tinggi dan langsing, kulit wajah yang mulus tidak berjerawat, tidak memiliki noda hitam bekas jerawat dan memiliki warna kulit yang terang.

Beberapa persepsi yang dinyatakan oleh siswa tersebut akan berkaitan dengan bentuk tubuh yang tidak ideal, hal tersebut akan semakin mempengaruhi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya yang dapat ditunjukkan juga melalui media sosial instagram. Hal ini dipengaruhi oleh hasil yang mereka dapatkan ketika memposting sebuah foto di *feed* maupun *instastory* di instagram dan tidak mendapatkan *like* (suka) yang banyak dari pengguna lain atau tidak banyak yang melihat postingannya tersebut. Beberapa dari mereka membandingkan hal tersebut dengan teman-teman di lingkungan sosialnya yang ketika memposting foto atau video mendapatkan *like* (suka) yang banyak dari pengguna instagram lainnya. Mereka beranggapan bahwa ketika mendapatkan *like* (suka) yang banyak dari pengguna lain, maka apa yang telah diunggahnya banyak dilihat dan disukai oleh orang lain. Adanya ketidakpuasan tersebut membuat siswa memiliki penerimaan diri yang rendah dan menyebabkan rasa kurang percaya diri dan tidak mensyukuri akan bentuk tubuh yang dimilikinya, sehingga membuat mereka menjauh dari lingkungan sosialnya.

Siswa tersebut mengatakan bahwa mereka menjauhi lingkungan sosialnya karena merasa bahwa dirinya tidak pantas dan tidak akan diterima di lingkungan pertemanannya. Bagi siswa yang merasa bahwa dirinya tidak pantas berteman dengan siswa yang memiliki tubuh ideal maka akan merasa sendiri dan merasa tidak pantas untuk berada di lingkungan sosial tersebut. Karena tidak memiliki bentuk tubuh ideal yang sama dengan teman-teman di lingkungan sosialnya. Selain itu juga karena siswa tersebut merasa tidak populer dan tidak memiliki *like* (suka) yang banyak atau tidak banyak orang yang melihat *instastory* nya di instagram walaupun sudah mengunggah foto dengan pose terbaiknya.

Sebagian besar siswa SMKN 1 Pacet jurusan akomodasi perhotelan mengatakan bahwa mereka merupakan pengguna aktif instagram dan mereka juga mengikuti seorang selebgram dan beberapa temannya yang cukup populer. Sebagian dari mereka mengaku merasa *insecure* pada saat melihat selebgram dan teman-temannya yang memiliki bentuk tubuh yang bagus dan ideal. Siswa SMK tersebut mengatakan bahwa memiliki tubuh ideal yang mulus tidak berjerawat,

terlihat langsing dan tidak terlalu gendut adalah impian mereka, sehingga timbul rasa tidak bersyukur dan ingin mengubah bentuk badannya.

Penggunaan media sosial memang sangat populer dikalangan remaja pada saat ini. Terdapat aplikasi yang memberikan kesempatan yang luas bagi siapapun untuk saling terhubung dengan orang lain secara virtual dengan cara menambahkan pertemanan, bertukar informasi, hingga berbagi foto dengan teman sebaya, keluarga, maupun selebriti yang akan berdampak pada citra tubuh seseorang. Media sosial yang banyak di unggah oleh remaja adalah instagram. Instagram dapat didefinisikan sebagai aplikasi *mobile* berbasis iOS, *Android* dan *Windows Phone* dimana penggunaanya dapat membidik, meng-*edit* dan mem-*posting* foto atau video ke halaman utama instagram dan jejaring sosial lainnya. Aplikasi ini dikhususkan untuk mengunggah foto dan video saja. Selain itu, instagram juga memiliki fitur tanda suka yang memiliki fungsi sama dengan *facebook*, yaitu sebagai tanda bahwa pengguna yang lain menyukai foto atau video yang telah diunggah oleh pengguna instagram (Winarso, 2015).

Instagram merupakan media sosial yang populer di Indonesia dan menempati peringkat ketiga setelah *facebook* dan *youtube*, melampaui penggunaan media sosial tiktok, *twitter*, dan *snapchat* (Berita Satu, 2021). Instagram juga memiliki dampak positif maupun negatif. Dampak positif dari instagram itu sendiri adalah sebagai sumber informasi, wadah dokumentasi, tempat berkomunikasi dan sebagai hiburan (Mahendra, 2017). Selain itu, dampak positif lain dari instagram adalah sebagai penunjang ekonomi, sarana bersosialisasi dan menjadi media belajar (Wijaya, 2018). Sedangkan, dampak negatif dari penggunaan instagram yaitu mengganggu jam belajar bagi remaja, mengurangi daya konsentrasi, kurang bersosialisasi dan adanya rasa membandingkan diri dengan bentuk tubuh yang lebih ideal (Mahendra, 2017).

Sejalan dengan hal itu, *Good News from Indonesia* (2020) menyatakan bahwa kriteria bentuk tubuh ideal setiap orang berbeda dan individu cenderung akan membandingkan penampilannya dengan bentuk tubuh yang lebih ideal. Grogan (2008) berpendapat bahwa bentuk tubuh ideal bagi wanita adalah tubuh yang kurus dan bagi laki-laki, tubuh ideal adalah langsing dan memiliki otot.

Perubahan yang dialami pada masa remaja dapat menyebabkan adanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Hal tersebut seringkali membuat remaja membandingkan dirinya dengan orang lain. Adanya ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki oleh remaja tersebut dinamakan sebagai *body dissatisfaction*. Cash dan Pruzinsky (dalam Irmayanti, 2009) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan sebuah pemikiran dan perasaan negatif seseorang terhadap tubuhnya.

Body dissatisfaction muncul karena beberapa penyebab. Menurut Grogan (2008) faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah budaya, media sosial, usia, kelas sosial, hubungan interpersonal, dan kepribadian. Berdasarkan faktor-faktor tersebut media sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* dikalangan remaja sebagian besar disebabkan oleh penggambaran bentuk tubuh ideal yang tidak realistis melalui media sosial (Edmund et. al. 2016). Hasil pada penelitian korelasional yang telah dilakukan menyatakan bahwa penggambaran bentuk tubuh yang ideal melalui media sosial secara positif dapat meningkatkan *body dissatisfaction* (Heather & Ninoska, 2010).

Selain itu menurut Grogan (2008) faktor lain yang mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah kepribadian. Kepribadian seseorang sangat mempengaruhi cara pandangnya dalam melihat *body dissatisfaction*. Kepercayaan diri merupakan atribut dari kepribadian. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan bersikap positif terhadap dirinya sendiri (Taylor et. al. dalam Sudardjo & Purnamaningsih, 2003). Individu yang berpikir positif pada tubuhnya berarti menerima diri apa adanya, sedangkan individu yang berpikir negatif pada tubuhnya menjadi merasa rendah diri Hal itu berkaitan dengan bagaimana penerimaan diri pada individu akan tubuhnya (Cash & Purzinsky, 2002).

Salah satu hal yang dilakukan karena tidak adanya penerimaan diri akan tubuh yang dimiliki adalah dengan melakukan diet yang ketat sehingga sempat menjadi *tren* yang populer dikalangan siswa SMKN 1 Pacet. Karena adanya dorongan untuk terlihat ideal seperti memiliki tubuh yang langsing, wajah yang tidak berjerawat atau untuk menambah berat badan bagi siswa yang bertubuh kurus.

Selain itu, ada pula dorongan dari kelas sosial dan lingkungan siswa yang mendorong mereka untuk memiliki berat badan dan bentuk tubuh yang ideal. Hal tersebut menimbulkan rasa tidak percaya diri serta adanya rasa tidak bersyukur dan membuat beberapa siswa menutup diri dari lingkungannya. Lamanya waktu diet yang sedang mereka jalani beragam, ada yang baru memulainya satu sampai dua minggu dan ada juga yang sudah melakukannya selama 4 bulan.

Individu yang mampu mengelola pikiran secara positif memiliki sikap optimisme, bersyukur dan menghargai keadaan tubuhnya (Neff, 2003). Seperti halnya pada beberapa siswa SMKN 1 Pacet yang menyatakan bahwa ia merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya. Hal tersebut terlihat pada perilaku untuk mengurangi atau menambah berat badannya yang dirasa kurang ideal dengan cara pergi ke *gym*, melakukan diet atau menggunakan obat penurun atau penambah berat badan. Karena bentuk tubuh yang mereka rasa tidak ideal tersebut, maka timbul adanya rasa tidak bersyukur dan tidak menghargai keadaan tubuh yang dimilikinya. Keadaan individu yang menganggap bahwa dirinya tidak sempurna berkaitan dengan *self-compassion* yang rendah.

Self-compassion adalah sikap terbuka, memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri dalam diri seseorang untuk menerima dan peduli terhadap kekurangan, penderitaan, dan kegagalan yang dialami oleh diri sendiri. *Self-compassion* membantu individu untuk tidak melawan emosi negatif yang muncul (Germer, 2009). Secara khusus *self-compassion* terdiri dari tiga komponen yang saling berhubungan satu sama lain yaitu; *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* (Neff, 2003). *Self-kindness* adalah keadaan individu dalam memahami kelemahan dan kegagalan dengan tidak menghakimi diri sendiri. *Common humanity* adalah keadaan individu yang mampu memandang kegagalan dan kekurangan sebagai sesuatu yang manusiawi. Dan *mindfulness* adalah sikap individu dalam memandang kejadian saat ini secara jelas dan mampu menerima kenyataan. Ketiga komponen tersebut menjadi komponen penting untuk mengukur *self-compassion*.

Sejalan dengan hal tersebut, sebagian dari siswa SMKN 1 Pacet kurang memahami apa yang dibutuhkan oleh tubuhnya dan tidak mensyukuri dengan apa

yang sudah dimilikinya. Mereka merasa bahwa apa yang dialaminya tidak seberuntung orang lain yang memiliki bentuk tubuh yang ideal dan merasa harus memperbaiki tubuhnya agar menjadi bentuk tubuh yang ideal. Mereka yang merasa bahwa dirinya terlalu gemuk akan berusaha untuk mengurangi berat badannya dengan cara diet. Baik diet yang dilakukan sesuai anjuran dokter maupun diet yang tidak sesuai anjuran dokter. Siswa yang melakukan diet yang tidak sesuai dengan anjuran dokter kurang memperhatikan asupan karbohidrat, protein dan lain nya yang sesuai bagi kondisi tubuh mereka sendiri. Bagi siswa yang merasa bahwa badannya kurus akan berolahraga untuk menaikkan masa tubuhnya atau dengan mendatangi *gym*. Hal tersebut dilakukan remaja untuk memperoleh bentuk tubuh yang ideal agar merasa puas akan bentuk tubuhnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Neff (2007) menjelaskan bahwa seorang individu dengan *self-compassion* yang tinggi lebih mampu merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosialnya. Individu tersebut mampu menerima dirinya, membangun diri dan meningkatkan kecerdasan emosional yang dimilikinya. *Self-compassion* yang tinggi mampu memicu *emotional coping skills* secara lebih baik karena lebih jelas mengenai perasaan yang dirasakannya, sedangkan individu dengan *self-compassion* yang rendah cenderung akan mencemaskan kekurangan yang dimilikinya dan tidak mampu memahami ketidaksempurnaan yang dimiliki oleh manusia (Neff, 2012). Dapat disimpulkan dari penelitian yang dilakukan oleh Neff et. al. (2012) bahwa individu yang menghakimi dengan keras mengenai kekurangan diri cenderung merasa tidak puas akan dirinya sendiri. Hal tersebut dikarenakan adanya ketidakpuasan yang dialami oleh individu yang dapat memunculkan *body dissatisfaction* yang tinggi.

Adapun penelitian serupa yang dilakukan oleh Adi (2018) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* berpengaruh negatif terhadap *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Semakin tinggi *self-compassion*, maka *body dissatisfaction* yang dialami oleh remaja perempuan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka *body dissatisfaction* yang terjadi pada remaja perempuan semakin tinggi. Selain itu, Adi (2018) memberi

saran bagi peneliti selanjutnya untuk mewaspadai adanya bias budaya dalam skala untuk meningkatkan kualitas item.

Maka berdasarkan uraian yang telah dijelaskan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada siswa pengguna Instagram di SMK Negeri 1 Pacet.

1.2 Identifikasi Masalah

Penampilan fisik merupakan hal yang sangat penting bagi remaja. Para remaja akan menghabiskan waktunya untuk memikirkan penampilan mereka sebaik mungkin didepan orang lain, selain itu karena banyaknya media sosial yang menampilkan tampilan fisik yang sempurna membuat remaja semakin memperhatikan penampilannya. Seperti halnya instagram yang menjadi salah satu media sosial yang banyak digunakan oleh siswa remaja di SMKN 1 Pacet.

Hal tersebut membuat siswa remaja semakin mudah untuk membandingkan dirinya dengan teman-temannya yang memiliki bentuk fisik yang ideal atau seorang selebgram. Adanya rasa membandingkan penampilan dengan orang lain tersebut karena siswa tersebut kurang mampu untuk menerima dirinya apa adanya. Kemampuan untuk menggambarkan penerimaan diri terhadap kesulitan yang dialami siswa adalah *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan suatu bentuk sikap dan perilaku untuk mengurangi penderitaan akibat individu mengalami kekurangan, kegagalan, dan kesulitan (Neff, 2003).

Self-compassion itu sendiri memiliki tiga komponen utama yang saling berkaitan satu sama lain yaitu; *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* (Neff, 2003). *Self-kindness* adalah keadaan individu dalam memahami kelemahan dan kegagalan dengan tidak menghakimi diri sendiri. *Common humanity* adalah keadaan individu yang mampu memandang kegagalan dan kekurangan sebagai sesuatu yang manusiawi. Dan *mindfulness* adalah sikap individu dalam memandang kejadian saat ini secara jelas dan mampu menerima kenyataan.

Pada aspek pertama yaitu *self kindness* ketika siswa menganggap bahwa memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal adalah hal yang wajar, maka kesulitan yang harus dihadapi oleh siswa adalah keinginan untuk memiliki bentuk tubuh ideal,

siswa juga mampu menerima segala kekurangan dan kelebihan dengan santai. Namun, respon sebaliknya yang ditunjukkan yaitu siswa menganggap bahwa dirinya kesulitan untuk menerima kekurangannya tersebut dan berusaha ingin mengubah bentuk tubuhnya dengan bermacam cara seperti, melakukan diet, pergi ke tempat *gym*, membeli suplemen atau krim untuk wajah. Dimana hal ini merujuk pada aspek *self judgement*. Hal tersebut juga berkaitan dengan salah satu aspek *body dissatisfaction* yaitu evaluasi penampilan, kecemasan akan kegemukan serta kepuasan terhadap bagian tubuh yang dapat dilihat ketika siswa memiliki penilaian mengenai kepuasan dan ketidakpuasan terhadap bagian tubuh tertentu, selain itu siswa juga mengevaluasi penampilan dirinya secara keseluruhan mengenai puas atau tidaknya akan bentuk tubuhnya serta ketika siswa merasa cemas dan mewaspadaikan berat tubuhnya dengan membatasi pola makan atau melakukan diet.

Selanjutnya pada aspek kedua yaitu *common humanity* yang terlihat ketika siswa merasa kesulitan dalam mencapai bentuk tubuh yang ideal yang dirasakan juga oleh siswa lainnya. Lain halnya dengan aspek *isolation*, ketika siswa yang hanya fokus terhadap dirinya sendiri tidak bergabung dalam lingkungan sosialnya karena merasa takut dan cemas. Siswa juga membatasi diri untuk bermain instagram, karena merasa tidak nyaman dengan postingan orang lain yang memperlihatkan bentuk tubuhnya. Hal tersebut juga berkaitan dengan salah satu aspek *body dissatisfaction* yaitu klasifikasi berat tubuh yang dapat dilihat ketika siswa memiliki persepsi sendiri mengenai bagaimana sudut pandang oranglain menilai ukuran tubuhnya.

Aspek terakhir yaitu *mindfulness* yang terlihat ketika siswa secara sadar menerima kekurangan maupun kelebihan dirinya walaupun mereka menginginkan memiliki bentuk tubuh yang ideal adalah hal yang sulit. Lain halnya dengan aspek yang berkaitan yaitu *over-identification* yang terlihat ketika siswa yang merasa memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal melakukan usaha secara berlebihan untuk membentuk tubuh yang ideal. Hal tersebut juga berkaitan dengan salah satu aspek *body dissatisfaction* yaitu orientasi penampilan yang dapat dilihat ketika siswa begitu memperhatikan penampilannya dan melakukan berbagai usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada siswa pengguna instagram di SMK Negeri 1 Pacet?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pada *self-compassion* dan *body dissatisfaction* serta untuk mengetahui apakah ada pengaruh *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada siswa pengguna Instagram di SMK Negeri 1 Pacet.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk pengembangan keilmuan pada bidang psikologi, khususnya pada bidang psikologi klinis, perkembangan dan sosial. Khususnya mengenai *self-compassion* dengan *body dissatisfaction*.
- b. Penelitian ini diharapkan berguna bagi peneliti lain untuk memberikan masukan yang bermanfaat, khususnya mereka yang akan meneliti lebih lanjut mengenai masalah pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi remaja agar tidak menjadikan sosok selebgram atau teman sebaya yang populer sebagai acuan bentuk tubuh ideal dan lebih menyayangi serta menghargai apa yang ada pada dirinya sendiri.