



Self-compassion in Gen Z with body image disorders

Deswita Wahyu Anggraeni¹, Mochamad Widjanarko²

^{1,2} Universitas Muria Kudus, Jawa Tengah, Indonesia

20260111@std.umk.ac.id¹, m.widjanarko@umk.ac.id²

ABSTRACT

Body image disorders are a problem experienced by many people, especially Generation Z, due to the influence of beauty standards and ideal bodies that have developed in society and on social media. This condition can lead to dissatisfaction with physical appearance, low self-confidence, and a tendency to self-criticism. Furthermore, this condition can lead to decreased academic achievement. Therefore, this study aims to analyze aspects of self-compassion in Generation Z with body image disorders and its impact on academic achievement. This study used a qualitative method with a case study approach on three Generation Z informants who experienced body image disorders. Data were obtained through in-depth interviews and observations. The results showed that the third informant possessed aspects of self-compassion, especially self-kindness, common humanity, and mindfulness, although the level of application varied. This can impact academic achievement by increasing learning motivation. On the other hand, negative aspects such as self-judgment, isolation, and over-identification were still found in the third informant. This study concluded that the third informant demonstrated the presence of all aspects of self-compassion in dealing with dissatisfaction with body image, which can impact decreased academic achievement.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 24 Jan 2026

Revised: 22 Jun 2026

Accepted: 1 Jul 2026

Publish online: 1 Aug 2026

Keywords:

body image disorders; generation z; self-compassion



Inovasi Kurikulum is a peer-reviewed open-access journal.

ABSTRAK

Gangguan citra tubuh menjadi salah satu permasalahan yang dialami banyak orang, khususnya generasi Z, akibat pengaruh standar kecantikan dan tubuh ideal yang berkembang di masyarakat dan media sosial. Kondisi ini dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, rendahnya kepercayaan diri, dan kecenderungan untuk mengkritik diri sendiri. Lebih jauh, kondisi ini dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis aspek-aspek self-compassion pada generasi Z dengan gangguan citra tubuh serta dampaknya terhadap prestasi akademik. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus terhadap tiga informan generasi Z yang mengalami gangguan citra tubuh. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga informan memiliki aspek self-compassion, terutama pada self-kindness, common humanity, dan mindfulness, meskipun tingkat penerapannya berbeda. Hal ini dapat berdampak pada pencapaian prestasi akademik melalui peningkatan motivasi belajar. Di sisi lain, aspek negatif seperti self-judgment, isolation, dan overidentification masih ditemukan pada ketiga informan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ketiga informan menunjukkan adanya seluruh aspek self-compassion dalam menghadapi ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik.

Kata Kunci: gangguan citra tubuh; generasi Z; self-compassion

How to cite (APA 7)

Anggraeni, D. W., & Widjanarko, M. (2026). Self-compassion in Gen Z with body image disorders. *Inovasi Kurikulum*, 23(3), 535-544.

Peer review

This article has been peer-reviewed through the journal's standard double-blind peer review, where both the reviewers and authors are anonymised during review.



Copyright

2026, Deswita Wahyu Anggraeni, Mochamad Widjanarko. This an open-access is article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author, and source are credited. *Corresponding author: 20260111@std.umk.ac.id

INTRODUCTION

Pengguna media sosial di Indonesia kini sudah mencapai 10 juta, dengan mayoritas berusia 18 tahun ke atas (dikutip dari laman: <https://wearesocial.com/id/blog/2025/11/digital-2026-top-digital-and-social-media-trends-in-indonesia/>). Penggunaan media sosial membawa rasa khawatir dan cemas yang lebih besar pada Gen Z dibandingkan generasi-generasi sebelumnya. Secara rata-rata, kekhawatiran terbesar Gen Z yakni ketinggalan isu terkini yang disebut *Fear of Missing Out* (FOMO). Kekhawatiran lainnya muncul dari tampilan fisik yang tidak seperti yang mereka idealkan di media sosial. Hal ini mengindikasikan adanya ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mereka. Tidak hanya itu, tekanan untuk menampilkan citra diri yang "*sempurna*" membuat Gen Z merasa tidak percaya diri saat melihat foto atau video yang mereka unggah di media sosial. Keinginan untuk menampilkan penampilan yang sesuai dengan standar ideal dapat menimbulkan berbagai bentuk kecemasan dan ketidakpuasan terhadap diri (Amelia *et al.*, 2025; Shabira & Uyun, 2023).

Kondisi tersebut mendorong mereka untuk melakukan upaya guna memperbaiki dan meningkatkan penampilan fisiknya agar lebih menarik, baik menurut penilaian diri maupun lingkungan sosial (Hasmalawati, 2017). Ketidakpuasan terhadap fisiknya mengakibatkan beberapa orang mengalami gangguan citra tubuh. Citra tubuh yang negatif dapat berdampak buruk, seperti depresi yang dapat menyebabkan gangguan makan (Kocyigit, 2023). Lebih lanjut, citra tubuh yang negatif menyebabkan Gen Z tidak percaya diri dan kehilangan harga diri, sehingga motivasi belajar mereka menurun. Hal ini dapat menyebabkan kegagalan dalam mencapai tujuan pembelajaran dan prestasi. Sedangkan, citra tubuh yang positif akan menimbulkan rasa percaya diri dan harga diri yang tinggi, sehingga menumbuhkan motivasi dalam meraih prestasi pembelajaran yang didukung dengan kestabilan emosi dan komunikasi (Zhafirah & Dinardinata, 2020). Selain itu, Gen Z cenderung merasa khawatir mempertahankan citra tubuh ideal karena terpengaruh oleh informasi yang mereka dapatkan dari media sosial (Oktaviani, 2023).

Hal tersebut didukung oleh beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang tinggi secara signifikan berhubungan dengan citra tubuh yang positif pada murid sekolah menengah ke atas atau remaja (Azizah & Nugraha, 2021). Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa temuan penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh. Mayoritas partisipan menunjukkan tingkat *self-compassion* yang tinggi disertai citra tubuh yang positif (Mukhlida, 2024). Hasil tersebut sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa *self-compassion* membantu individu menerima kondisi tubuhnya, meningkatkan kenyamanan terhadap diri sendiri, serta mengurangi kecenderungan untuk terlalu mengkritik penampilan fisik (Neff, 2003). Riset yang dilakukan terdahulu mengungkapkan bahwa fluktuasi harian dalam *self-compassion* berpengaruh terhadap citra tubuh dan perilaku makan (Kelly & Stephen, 2016).

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman hidup Gen Z yang mengalami *body image disorders*. Sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif sehingga hanya menggambarkan hubungan antarvariabel. Penelitian ini memberikan perspektif yang lebih mendalam mengenai bagaimana individu memaknai, mengelola, dan mengembangkan *self-compassion* dalam menghadapi ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis aspek-aspek *self-compassion* pada Gen Z yang mengalami gangguan citra tubuh dan dampaknya dalam mencapai prestasi pembelajaran. Riset ini diharapkan dapat memperluas wawasan keilmuan di bidang psikologi klinis, terutama terkait *self-compassion* pada gangguan citra tubuh. Selain itu, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis berupa peningkatan pemahaman mengenai pentingnya belas kasih diri dalam menghadapi tekanan sosial yang ditimbulkan oleh standar ideal yang berkembang di era digital.

LITERATURE REVIEW

Self-compassion

Self-compassion merujuk pada kemampuan individu untuk memahami dan menerima keterbatasan diri tanpa menghakimi secara berlebihan, yang berkontribusi dalam mengurangi tekanan mental serta meningkatkan resiliensi dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Amita *et al.*, 2024; Kotera *et al.*, 2021; Neff, 2003). Terdapat 6 aspek yang biasa digunakan untuk mengembangkan alat ukur *self-compassion*, terdiri dari:

1. *Self-kindness* (Kebaikan Diri): Kemampuan individu untuk menunjukkan penerimaan diri dan memberikan dukungan emosional kepada diri sendiri, tanpa bersikap keras atau memberikan penilaian negatif terhadap kekurangan yang dimiliki.
2. *Self-judgement* (Penghakiman Diri): Kecenderungan individu untuk memberikan penilaian yang keras terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau ketidaksempurnaan, sehingga muncul perilaku menyalahkan, merendahkan, dan mengkritik diri secara berlebihan.
3. *Common humanity* (Kemanusiaan Umum): Kesadaran individu dalam memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri.
4. *Isolation* (Terisolasi): Kecenderungan individu yang mempunyai pandangan pada kesulitan dan kegagalan, akibatnya individu akan berfokus pada ketidaksempurnaan di dirinya.
5. *Mindfulness* (Perhatian Penuh): Kemampuan menerima dan menghadapi kenyataan tanpa harus menghakimi terhadap apa yang terjadi pada suatu situasi.
6. *Overidentification* (Identifikasi Berlebihan): Sebuah reaksi berlebih dari individu ketika menghadapi permasalahan.

Demikian, *self-compassion* merupakan bentuk kepedulian dan kebaikan terhadap diri sendiri yang memungkinkan individu tetap sejahtera secara psikologis ketika menghadapi berbagai permasalahan kehidupan.

Citra Tubuh

Citra tubuh pada Gen Z memiliki peran yang signifikan dalam membentuk cara individu memandang dan menilai dirinya (Nahla & Qudsyi, 2024). Dalam hal ini, citra tubuh (*body image*) sangat berpengaruh terhadap *self-compassion* yang berdampak pada mental individu (Apsari *et al.*, 2024; Sari, 2025). Aspek-aspek citra tubuh antara lain: evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), evaluasi kebugaran (*fitness evaluation*), orientasi kebugaran (*fitness orientation*), evaluasi kesehatan (*health evaluation*), orientasi kesehatan (*health orientation*), orientasi penyakit (*illness orientation*), kepuasan terhadap area tubuh (*body areas satisfaction*), ketakutan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*) dan pengklasifikasian berat badan (*self-classified weight*) (Cash *et al.*, 2004).

Generasi Z (Gen Z)

Individu yang termasuk dalam Generasi Z, yaitu mereka yang lahir pada periode 1997-2012, tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi sehingga memiliki kedekatan yang tinggi dengan dunia digital. (Rastati, 2018). Gen Z cenderung lebih menyukai fleksibilitas serta menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Mereka banyak menghabiskan waktu di dunia digital dan umumnya lebih memilih berkomunikasi secara daring daripada secara langsung (Gentina & Rowe, 2020).

Karakteristik Gen Z berbeda dari generasi-generasi sebelumnya, terutama dalam kehidupan sehari-hari, nilai-nilai, dan perilaku. Mereka dibesarkan dalam lingkungan yang sangat lekat dengan teknologi, yang turut memengaruhi cara mereka berkomunikasi dan memandang dunia. Gen Z umumnya menjunjung tinggi nilai-nilai yang inklusif dan berpikiran maju, serta memiliki kepedulian besar terhadap masalah lingkungan dan keadilan sosial, sejalan dengan pendapat Seemiller dan Grace dalam "*Generation Z Goes to College*." Gen Z cenderung memiliki identitas yang lebih ekspresif dan terbuka dalam menunjukkan eksistensinya, yang tercermin melalui penggunaan berbagai platform digital seperti Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, dan lainnya (Sari & Irena, 2023).

Prestasi Akademik

Prestasi akademik merupakan capaian yang didapatkan oleh anak dalam pembelajaran. Prestasi akademik didukung oleh berbagai faktor, antara lain dukungan orang tua, guru, metode pembelajaran, dan sikap anak itu sendiri. Lebih lanjut, motivasi pembelajaran turut memengaruhi prestasi akademik anak. Motivasi dalam diri anak dapat memicu semangat untuk belajar dan meraih prestasi akademik. Motivasi pembelajaran dipengaruhi oleh faktor efikasi diri, yaitu keyakinan diri untuk menyelesaikan pembelajaran dan mencapai hasil belajar yang optimal (Lutfiwati, 2020). Selain itu, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi dalam kesiswaan mendukung tercapainya prestasi akademik yang optimal. Dalam hal ini, kesiswaan dapat mengadakan program yang mendukung minat dan bakat anak, sehingga mendukung peningkatan prestasi akademik (Khasanah & Prasetyo, 2023).

METHODS

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman Gen Z yang mengalami gangguan citra tubuh terkait aspek-aspek *self-compassion*. Penentuan informan penelitian menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, yaitu generasi Z berusia 13-28 tahun yang mengalami gangguan citra tubuh selama minimal satu (1) tahun terakhir, bersedia menjadi informan, dan mampu berkomunikasi dengan baik. Pada riset ini terdapat tiga (3) informan yang memenuhi seluruh kriteria tersebut sehingga diharapkan dapat memberikan data yang mendalam. Setelah informan ditetapkan, dilanjutkan dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi.

Observasi yang dilakukan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi dan perilaku informan terkait pengalaman gangguan citra tubuh. Selanjutnya, dilaksanakan wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun berdasarkan aspek-aspek *self-compassion*. Selama proses wawancara digunakan alat perekam suara untuk mendokumentasikan seluruh percakapan, dan membuat catatan lapangan guna mencatat situasi maupun respons non-verbal informan, serta mengumpulkan dokumentasi pendukung yang relevan dengan penelitian. Studi dokumentasi dengan mengumpulkan lembar persetujuan menjadi informan (*informed consent*), pedoman wawancara, hasil transkrip wawancara, dan foto pelaksanaan wawancara (dengan persetujuan informan) yang digunakan sebagai data pendukung.

Analisis data diawali dengan mengorganisasikan seluruh data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi melalui proses mentranskripsikan rekaman wawancara ke dalam bentuk teks, mengelompokkan data berdasarkan masing-masing informan, menyusun catatan lapangan, dan dokumentasi pendukung secara sistematis. Setelah transkrip selesai, dilakukan pemberian kode (*coding*) pada bagian-bagian data yang dianggap penting dan relevan dengan fokus penelitian. Kode-kode yang memiliki makna serupa kemudian dikelompokkan ke dalam beberapa kategori atau tema yang merepresentasikan pengalaman informan terkait aspek-aspek *self-compassion*. Terakhir, interpretasi data

yaitu menafsirkan makna dari tema-tema yang telah ditemukan untuk memahami pengalaman generasi Z yang mengalami gangguan citra tubuh secara mendalam. Dalam penelitian ini, validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari informan utama dengan keterangan yang diperoleh dari keluarga maupun teman dekat informan.

RESULTS AND DISCUSSION

Penelitian ini melibatkan tiga responden Gen Z yang mengalami gangguan citra tubuh. Analisis data ini berdasarkan enam (6) aspek *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *overidentification* (Neff, 2003). Hasil penelitian disajikan dalam **Tabel 1** berikut.

Tabel 1. Analisis Hasil Penelitian

Tema	Infoman D	Informan A	Informan S
<i>Self-kindness</i>	Menerima kondisi fisik tertentu namun masih mengkritik fisik yang dianggap dapat diubah	Bersyukur terhadap proses penurunan berat badan dan berusaha berpikir positif	Berupaya menumbuhkan kepercayaan diri secara bertahap
<i>Self-judgment</i>	Khawatir terhadap penilaian orang lain	Keinginan memiliki tubuh ideal masih muncul	Belum mampu menerima kondisi tubuh sepenuhnya
<i>Common Humanity</i>	Menganggap ketidakpuasan fisik sebagai pengalaman umum	Menganggap pengalaman tersebut dialami banyak orang	Memahami bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan
<i>Isolation</i>	Tidak menarik diri dari lingkungan sosial	Pernah mengisolasi diri pada masa SMA hingga awal kuliah	Tidak menunjukkan kecenderungan isolasi sosial
<i>Mindfulness</i>	Menjalani aktivitas sehari-hari secara norma	Mengontrol pola makan secara lebih sadar	Menggunakan afirmasi positif untuk mengelola pikiran negatif
<i>Overidentification</i>	Pikiran negatif mengganggu aktivitas sehari-hari	Pernah mengalami <i>overthinking</i> dan emosi tidak stabil	Fokus berlebihan pada kekurangan fisik menurunkan kepercayaan diri

Sumber: Penelitian 2026

Berdasarkan **Tabel 1** dapat diketahui terdapat pola perbedaan dan persamaan yang di tampilkan melalui aspek *self-compassion* yang meliputi *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *overidentification*.

Discussion

Dari enam (6) aspek, terdapat aspek yang muncul pada informan D, A, dan S, yaitu *self-kindness*. Ketiga informan menunjukkan upaya menerima diri dengan cara yang berbeda, seperti penerimaan melalui rasa syukur dan melalui proses bertahap. Meski Informan D belum konsisten karena masih mengkritik aspek fisik. Sementara itu, Informan A lebih menekankan pengelolaan pikiran positif untuk menghindari *overthinking*. Faktor internal seperti keinginan sembuh dan kepercayaan diri, serta faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan lingkungan, memengaruhi tingkat penerimaan diri dan persepsi terhadap tubuh. Individu yang mampu menerima kondisi tubuhnya dan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri

cenderung memiliki *body image* dan *self-compassion* yang lebih baik. Sedangkan individu yang cenderung menilai penampilan fisik menyebabkan munculnya perbandingan penampilan, baik dengan orang lain maupun orang di sekitarnya (Aristantya & Helmi, 2019). Dalam konteks pendidikan, hal ini dapat berpengaruh pada motivasi pembelajaran mereka dan penurunan prestasi akademik (Lutfiwati, 2020).

Aspek selanjutnya adalah *self-judgment*, yakni tindakan menyerah atau menghakimi diri sendiri secara keras dan sadar atas kekurangan maupun kegagalan yang dimiliki (Neff, 2003). Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketiga informan memiliki kesamaan, yaitu kecenderungan untuk memberikan penilaian negatif terhadap kondisi fisik mereka. Pengaruh pengalaman pribadi serta penilaian dari lingkungan sosial semakin memperkuat munculnya kritik diri tersebut, sehingga mencerminkan adanya *self-judgment* yang masih dominan pada masing-masing informan. Gen Z umumnya memahami bahwa konsep daya tarik selalu berkaitan dengan tubuh. Banyak yang berlomba-lomba merawat tubuhnya dari luar dan mengabaikan kualitas batin seperti kecerdasan, karakter diri (Garcia & Winduwati, 2023). Tubuh dikatakan ideal apabila sesuai dengan standar masyarakat, yakni tinggi dan berat badan yang memudahkan gerak (Rusiawati & Wijana, 2022). Lebih lanjut, pria dipandang dari cara mereka memperlihatkan massa tubuh dengan massa otot yang optimal, seimbang, dan menyeluruh sehingga membentuk otot yang menonjol (Darojat et al., 2022).

Hal tersebut yang terkadang menyebabkan individu mengalami ketidaksesuaian pandangan terhadap dirinya sendiri dengan ekspektasi masyarakat mengenai tubuh ideal yang dapat berakibat pada ketidakpuasan mengenai bentuk tubuh (Amalia, 2007). Jika terus dibiarkan, hal ini dapat memicu *insecurity* yang mengacu pada perasaan cemas atau ketidakpastian yang dapat memicu berbagai faktor, seperti pengalaman traumatis, rasa bersalah, rasa malu, serta perasaan rendah akibat memandang diri memiliki banyak kekurangan dibandingkan kelebihan (Ardine & Rahmasari, 2024). Kondisi tersebut dapat berdampak pada stres, ketakutan, serta penurunan kepercayaan diri (Agustiningasih et al., 2020). *Insecurity* tidak hanya berkaitan dengan persepsi negatif terhadap diri sendiri, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kemampuan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Febriana & Yulianti, 2023). Terutama menyebabkan penurunan dalam prestasi akademik yang disebabkan oleh rendahnya motivasi pembelajaran (Lutfiwati, 2020).

Selanjutnya, aspek *common humanity* sebagai kemampuan individu untuk melihat bahwa pengalaman sulit serta kegagalan merupakan bagian dari kehidupan manusia yang bersifat universal, sehingga individu merasa terhubung dengan orang lain dan tidak memandang dirinya sebagai satu-satunya yang mengalami permasalahan tersebut (Dreisoerner et al., 2020). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian, di mana ketiga informan sama-sama memahami bahwa ketidakpuasan terhadap kondisi fisik merupakan pengalaman yang umum dialami oleh banyak orang. Para informan mampu memaknai pengalaman negatif yang dialami sebagai bagian dari pengalaman bersama, bukan sebagai pengalaman pribadi. Hal ini dapat berdampak positif pada prestasi akademik, sebab mereka akan berpikir bahwa mereka memiliki berpotensi untuk mencapai prestasi, meskipun pernah mengalami kegagalan (Lutfiwati, 2020).

Aspek *isolation* dalam *self-compassion* adalah perasaan terpisah atau menjauh dari orang lain ketika individu menghadapi kesulitan, tentunya sering dihubungkan dengan munculnya kesepian (Ausie & Poerwandari, 2021). Individu yang mengalami kondisi ini cenderung merasa sendirian dalam menghadapi masalahnya dan menarik diri dari lingkungan sosial. Penelitian ini menemukan bahwa ketiga informan memiliki persamaan dalam aspek *isolation*, dibuktikan dengan kecenderungan atau pengalaman menarik diri sebagai respons terhadap kondisi emosional yang tidak nyaman. Meskipun tingkatnya berbeda, temuan ini menunjukkan bahwa aspek *isolation* tetap muncul pada masing-masing informan sebagai bentuk respons psikologis terhadap ketidakpuasan diri yang dialami. Rasa ketidakpuasan dalam diri anak dapat memengaruhi rasa percaya diri dan harga diri, yang berdampak pada menurunnya motivasi pembelajaran dan prestasi akademik mereka. Dalam hal ini, guru dapat memberikan dukungan berupa

pemahaman mengenai potensi dalam diri anak, sehingga mereka merasa yakin akan kemampuannya (Lutfiwati, 2020).

Berikutnya, aspek *mindfulness* yaitu keadaan di mana individu mampu memperhatikan pengalaman dan peristiwa yang terjadi saat ini secara sadar, tanpa disertai kecenderungan untuk menghakimi atau menolak pengalaman tersebut (Neff, 2003). Individu dengan *mindfulness* yang baik cenderung mampu menjaga keseimbangan emosi dan tetap berfungsi secara optimal dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini selaras dengan hasil penelitian ini, di mana ketiga informan memanfaatkan kesadaran penuh melalui aktivitas rutin maupun afirmasi positif sebagai upaya untuk mencegah pikiran negatif agar tidak berlarut-larut. Pada fase tersebut, anak dapat diarahkan pada kegiatan yang positif sesuai dengan minat dan bakat, sehingga berpengaruh pada pencapaian prestasi mereka (Khasanah & Prasetyo, 2023).

Terakhir, aspek *overidentification* merujuk pada kecenderungan individu untuk terlalu larut dalam pikiran dan emosi negatif, sehingga sulit mengambil jarak secara objektif terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan. Individu yang mengalami *overidentification* biasanya lebih mudah terjebak dalam penilaian diri yang berlebihan, terutama terkait kekurangan fisik atau citra tubuh, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kepercayaan diri dan ketidakstabilan emosi (Sari et al., 2022). Sejalan dengan temuan penelitian, ketiga informan menunjukkan pola yang serupa, yaitu masih adanya dominasi pikiran negatif terkait citra tubuh dalam kehidupan sehari-hari, meskipun sebagian informan mulai mampu mengelola emosi secara lebih adaptif. Pikiran negatif yang mendominasi dapat menyebabkan rasa kurang percaya diri pada anak, sehingga anak tidak mampu mencapai prestasi akademik (Lutfiwati, 2020).

Kondisi tersebut menegaskan bahwa *overidentification* merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi pola pikir individu dalam memaknai dan merespons pengalaman negatif yang terkait dengan dirinya. Hal ini dapat didukung oleh pengadaan kegiatan edukasi terkait penerimaan diri, keberagaman bentuk dan ukuran tubuh oleh institusi pendidikan (Syahrani et al., 2026). Selain itu, program literasi media dapat diselenggarakan oleh perpustakaan untuk membantu Gen Z memilah informasi yang diterima dari media sosial. Individu yang memiliki *self-compassion* mampu menghadapi kesulitan dengan penuh kesadaran dan pengertian, serta memandang pengalaman tersebut sebagai bagian dari proses pertumbuhan diri. Menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan, serta mampu mengambil makna dari kesulitan tersebut dan mengubahnya menjadi hal yang lebih positif, merupakan pengertian *self-compassion* (Hidayati, 2015).

Self-compassion adalah sikap welas asih terhadap diri sendiri yang ditandai dengan kemampuan menerima penderitaan atau kesulitan yang dialami tanpa menghindarinya, sehingga individu mampu menghadapi kondisi tersebut secara adaptif dan mendukung proses pemulihan diri (Purwandita & Monika, 2021). Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah informan yang terbatas, sehingga temuan tidak dapat digeneralisasi pada seluruh Gen Z yang mengalami gangguan citra tubuh. Data yang diperoleh bergantung pada subjektivitas dan keterbukaan informan selama wawancara. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada *self-compassion* dan belum mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi gangguan citra tubuh. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan informan yang lebih beragam serta mengkaji faktor-faktor lain guna memperkaya pemahaman terhadap fenomena yang diteliti.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa ketiga informan menunjukkan adanya seluruh aspek *self-compassion* dalam menghadapi ketidakpuasan terhadap citra tubuh, meskipun dengan tingkat dan bentuk yang berbeda-beda. *Self-compassion* ini dapat berpengaruh terhadap penurunan prestasi pembelajaran yang disebabkan oleh rendahnya motivasi belajar. Aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* tampak melalui upaya menerima diri, menyadari bahwa

ketidakpuasan fisik merupakan pengalaman yang umum, serta menjaga kestabilan emosi melalui pikiran positif. Namun, aspek *self-judgement* dan *overidentification* masih cukup dominan, yang ditandai dengan kritik diri dan munculnya pikiran negatif terkait kondisi fisik. Selain itu, pada aspek *isolation* terdapat perbedaan pengalaman, di mana hanya salah satu informan yang menunjukkan kecenderungan mengisolasi diri. Demikian, *self-compassion* telah muncul pada seluruh informan, tetapi penerapannya belum sepenuhnya optimal karena masih dipengaruhi oleh penilaian negatif terhadap diri dan kondisi fisik. Dalam hal ini, institusi pendidikan dapat mengadakan program yang mengarahkan Gen Z pada kegiatan positif dan berdampak pada peningkatan prestasi akademik. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan informan yang lebih beragam serta mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi *self-compassion* pada individu dengan gangguan citra tubuh sehingga diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena tersebut

AUTHOR'S NOTE

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan terkait publikasi artikel ini. Penulis menegaskan bahwa data dan isi artikel bebas dari plagiarisme.

REFERENCES

- Agustiniingsih, N., Rohmi, F., & Rahayu, Y. E. (2020). Hubungan body image dengan harga diri pada remaja putri usia 16-18 tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 109-115.
- Amalia, L. (2007). Citra tubuh (body image) remaja perempuan. *Musāwa Jurnal Studi Gender dan Islam*, 5(4), 441-464.
- Amelia, F., Hairil, M., Tsaqif, M., Larasati, A. Q., & Purnakarya, I. (2025). edukasi citra tubuh, stres, dan status gizi untuk mendukung kesehatan fisik dan mental remaja di SMPN 14 Pauh Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 8(4), 496-506.
- Amita, N., Siregar, J., & Listyani, N. (2024). Pelatihan self-compassion untuk mengurangi self-criticism pada mahasiswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(1), 13-24.
- Apsari, D. A., Utomo, H. B., Psikologi, F., & Malang, U. N. (2024). Pentingnya self-compassion bagi kesehatan mental individu. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 25-33.
- Ardine, K. R., & Rahmasari, D. (2024). Insecure akademik pada mahasiswa gap year. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1295-1312.
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114-128.
- Ausie, R. K., & Poerwandari, K. (2021). The role of loneliness and *self-compassion* as predictors of depressive symptoms in college students. *Jurnal Psikologi*, 20(2), 178-186.
- Azizah, N., & Nugraha, A. (2021). Hubungan antara citra tubuh dengan self compassion pada siswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 5(1), 36-46.
- Cash, T. F., Morrow, J. A., Hrabosky, J. I., & Perry, A. A. (2004). How has body image changed? A cross-sectional investigation of college women and men from 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), 1081-1089.
- Darojat, R. R., Andira, D., & Sari, H. A. S. (2022). Laki-laki di wilayah publik, representasi laki-laki ideal dalam iklan Appeton Weight Gain. *Jurnal Audiens*, 3(4), 170-179.

- Dreisoerner, A., Junker, N. M., & Dick, R. Van. (2021). The relationship among the components of self-compassion : A pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self - kindness, common humanity, and mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 21-47.
- Febriana, S. K. T., Yulianti, I., & Istiqomah, E. (2023). Peran kepuasan kerja dalam memediasi ketidakamanan kerja terhadap kesejahteraan psikologis guru honorer di Indonesia. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(2), 32-40.
- Garcia, G., & Winduwati, S. (2023). Representasi standar kecantikan wanita di media sosial Instagram @springsummerstyle. *Koneksi*, 7(1), 248-255.
- Gentina, E., & Rowe, F. (2020). Effects of materialism on problematic smartphone use and depression: a longitudinal study of adolescents. *Information and Management*, 6(1), 1-20.
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 107-115.
- Hidayati, D. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- Kelly, A. C., & Stephen, E. (2016). A daily diary study of self-compassion, body image, and eating behavior in female college students. *Body Image*, 17(1), 152-160.
- Khasanah, D., & Prasetyo, D. D. (2023). Manajemen kesiswaan dalam upaya meningkatkan prestasi akademik dan non akademik peserta didik. *Al-Fahim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(1), 155-172.
- Kocyigit, E. (2023). Body image in aging. *Anti-Aging Eastern Europe*, 2(1), 23-28.
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2021). Mental health of therapeutic students: relationships with attitudes, self-criticism, self-compassion, and caregiver identity. *British Journal of Guidance & Counselling*, 49(5), 701-712.
- Lutfiwati, S. (2020). Motivasi belajar dan prestasi akademik. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 10(1), 53-63.
- Mukhlida, H. M. F. (2024). Pengaruh *self-compassion* pada body image: systematic review. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(3), 1087-1096.
- Nahla, S., & Qudsyi, H. (2024). Self-compassion and body Image in generation Z. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 6(1), 249-272.
- Neff, K. (2003). *Self-compassion*: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Oktaviani, A. (2023). Dampak media sosial terhadap rasa percaya diri terkait citra tubuh generasi Z di Kota Cimahi. *Janaloka: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(2), 81-96.
- Purwandita, B. S., & Monika, M. (2021). Loneliness dan self-compassion pada santri yang tinggal di pesantren selama pandemi COVID-19. *Prosiding Serina*, 1(1), 119-126.
- Rusiawati, R. T. H. D., & Wijana, I. K. (2022). Analisis hasil pengukuran antropometri pada atlet cabang olahraga sepak bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 198-203.
- Sari, F. F., Prasetyaningrum, J., & Kunci, K. (2022). Enhancing *Self-compassion* Program (ESP) to increase student's *self-compassion*. *Journal Psikogenesis*, 10(2), 103-111.

- Sari, N. P. F. (2025). Pengaruh self compassion dan citra tubuh terhadap purchase preference skincare organik pada grup Wa SNSTIC.ID. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(4), 449-509.
- Sari, W. P., & Irena, L. (2023). Model self-disclosure Generasi Z pengguna berat media sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(1), 146-164.
- Shabira, F., & Uyun, Q. (2023). Harga diri dan kebersyukuran sebagai prediktor citra tubuh pada remaja perempuan penggemar K-pop. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 28(1), 101-114.
- Syahrani, S., Abdillah, R., & Yuliana, Y. V. (2026). Hubungan antara perbandingan sosial dengan citra tubuh pada siswi kelas 10 di SMAN X. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 18(2), 1-8.
- Zhafirah, S., & Dinardinata, A. (2020). Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada siswi SMA Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 728-734.