PERILAKU PERFEKSIONISME CITRA TUBUH REMAJA (STUDI KASUS) DAN PENANGANANNYA PADA SISWA DI SMA NEGERI 3 PANGKEP

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan Dan Konseling STKIP Andi Matappa

Oleh :

SRI INDAH WAHYUNI

921862010051

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

STKIP ANDI MATAPPA

2025

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : PERILAKU PERFEKSIONISME CITRA TUBUH REMAJA (STUDI KASUS) DAN PENANGANANNYA PADA SISWA DI SMA NEGERI 3 PANGKEP

Atas Nama Saudari:

Nama : SRI INDAH WAHYUNI

NIM : 921862010051

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/di teliti ulang, telah memenuhi persyaratan untuk di seminarkan.

Pangkajene, 27 Oktober 2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
AHMAD YUSUF ,S.Pd.,M.Pd	A.MUH.RAMADHAN AS, S.Pd.,M.Pd

Diketahui Oleh:

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH., MH.	AHMAD YUSUF.,S.Pd.,M.Pd

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

PENGESAHAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia ujian skripsi Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada hari

Disahkan Oleh:
Ketua Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Andi Matappa Pangkep

(A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH. MH)

Dengan susunan panitia ujian sebagai berikut:

Ketua :

Ahmad Yusuf.,S.Pd., M.Pd (.....)

Sekertaris :

A. Muh.Ramadhan As, S.Pd., M.Pd (.....)

Penguji :

1. Dr. H. A. Aminullah Alam, M.Si (.....)
2. Nur Asriyanti Jabir, S.Ag., M.Pd (.....)

Pembimbing :

1. Ahmad Yusuf.,S.Pd., M.Pd (.....)
2. A. Muh.Ramadhan As, S.Pd., M.Pd (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Sri Indah Wahyuni
NIM	: 921862010051
Jurusan/Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	:"PERILAKU PERFEKSIONISME CITRA TUBUH REMAJA (STUDI KASUS) DAN PENANGANANNYA PADA SISWA DI SMA NEGERI 3 PANGKEP"

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini merupakan hasil karya saya sendiri, disusun berdasarkan penelitian, pemikiran, dan analisis mandiri. Seluruh kutipan dan sumber telah dicantumkan sesuai kaidah ilmiah yang berlaku. Skripsi ini belum pernah diajukan dalam bentuk apapun di perguruan tinggi lain. Apabila di kemudian hari terbukti terdapat unsur plagiarisme atau pelanggaran akademik lainnya, saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan institusi. Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh tanggung jawab**.**

Pangkajene, 23 September 2025

Yang membuat pernyataan



SRI INDAH WAHYUNI

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

MOTTO

“Tetap Bersujud walau Mimpimu Sudah Terwujud**”**

“Terkadang kehidupan yang kita jalani itu memang pahit dan tidak sesuai dengan ekspetasi kita sendiri, menangislah selagi kamu masih bisa menangis, teriaklah sekeras mungkin untuk meluapkan segala hal yang terjadi, Namun setelah itu, lepaskan dan tinggalkan segala luka yang membebani, karena menyimpannya hanya akan menambah derita dan luka. Toh juga hidup akan terus berjalan, jadikanlah setiap pengalaman sebagai pelajaran untuk melangkah lebih kuat.**”**

-SRI INDAH WAHYUNI-

“Selalu ada pelajaran berharga di setiap hal yang kita jalani, bahkan dari hal yang terlihat sepele sekalipun.**”**

-SHANI INDIRA-

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

ABSTRAK

Sri Indah Wahyuni, 2025. Perilaku Perfeksionisme Citra Tubuh Remaja (Studi Kasus) dan Penanganannya Pada Siswa di SMA Negeri 3 Pangkep Skripsi ini dibimbing oleh Ahmad Yusuf dan A. Muh Ramadhan AS. Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa Pangkep.

Masalah perfeksionisme citra tubuh pada remaja merupakan persoalan yang semakin nyata di lingkungan sekolah. Remaja yang berada pada fase perkembangan identitas diri sering menetapkan standar fisik yang tinggi secara tidak realistis, terutama karena pengaruh media sosial, tekanan teman sebaya, serta ekspektasi keluarga dan budaya. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui gambaran perilaku perfeksionisme citra tubuh yang dialami oleh siswa di SMA Negeri 3 Pangkajene, (2) mengidentifikasi faktor-faktor penyebabnya, serta (3) mengeksplorasi bentuk intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, yang dikombinasikan dengan pendekatan eksperimen sederhana melalui layanan konseling. Subjek penelitian dipilih secara sengaja, yakni siswa kelas XI yang menunjukkan ciri-ciri perfeksionisme citra tubuh, seperti sering membandingkan diri, mengalami kecemasan terhadap penampilan, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku perfeksionisme citra tubuh pada subjek dipengaruhi oleh berbagai faktor internal seperti harga diri rendah dan evaluasi diri berlebihan, serta faktor eksternal seperti tekanan media sosial, komentar keluarga, dan lingkungan pertemanan. Intervensi dilakukan melalui teknik *Self Acceptance*, yaitu pendekatan konseling yang membantu siswa menerima diri secara utuh dan mengurangi tekanan terhadap standar penampilan. Setelah intervensi, siswa menunjukkan peningkatan dalam menerima kondisi fisik dirinya, berkurangnya kecemasan, serta peningkatan kepercayaan diri dalam lingkungan sosial.

Kata kunci: perfeksionisme citra tubuh, *Self Acceptance*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

KATA PENGANTAR

Assalamu’alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, segala puji bagi Nya yang telah melimpahkan nikmat, kekuatan, serta ketabahan kepada penulis dalam proses panjang penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, sosok agung yang menjadi cahaya bagi seluruh umat manusia.

Skripsi yang berjudul "Perilaku Perfeksionisme Citra Tubuh Remaja (Studi Kasus) dan Penanganannya Pada Siswa Di SMA Negeri 3 Pangkep" ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada program studi Bimbingan dan Konseling. Lebih dari sekadar pemenuhan akademik, proses ini menjadi perjalanan intelektual dan spiritual yang penuh tantangan, refleksi, serta pembelajaran yang sangat berharga bagi penulis sendiri. Penulis menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan teruima kasih setinggi-tingginya kepada :

1. Hj Zaorah Sapan, S. Pd Selaku ketua Yayasan Matahari
2. A. Zam Immawan Alam, SH., MH. Selaku Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa
3. Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd Selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling (BK) sekaligus pembimbing satu yang telah membantu selama proses perkuliahan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

4. A. Muh. Ramadhan AS, S.Pd.,M.Pd sebagai pembimbing kedua saya yang telah memberikan wawasan dan motivasi selama proses penulisan berlangsung.
5. Segenap dosen STKIP Andi Matappa, khususnya program studi bimbingan dan konseling yang telah mendidik dan berbagi ilmunya.
6. Staf Tata usaha STKIP Andi Matappa yang telah membantu dalam pengurusan administrasi dan kelancaran peoses penyusunan skripsi ini. Terima kasih pula saya sampaikan kepada pihak perpustakaan yang telah menyediakan berbagai sumber referensi yang sangat amat berguna dalam menunjang penelitian ini.
7. Saya ucapkan terima kasih kepada Bapak Kepala Sekolah, staf tata usaha, serta guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 3 Pangkep atas izin, bantuan, dan kerja samanya selama proses pelaksanaan penelitian berlangsung.
8. Terima kasih yang tulus saya sampaikan kepada subjek KSR yang telah bersedia berbagi cerita dan membuka diri selama proses wawancara. Saya menghargai setiap usaha untuk berbicara, meski mungkin tidak mudah. Keberanian ini sangat berarti bagi saya dan menjadi bagian penting dalam penelitian ini.
9. Teruntuk Kedua orang tua saya terkasih, tersayang, dan tercinta Bapak Hasan Umar dan Ibu Sanatang Sammu yang terus mendukung dan mendoakan apapun perjalanan saya terutama dalam mengerjakan skripsi ini, bukan hanya menjadi sumber inspirasi dan motivasi, tetapi juga

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

menjadi pelita yang menerangi jalan ketika keadaan terasa gelap dan penuh rintangan. Segala bentuk dukungan moral, finansial, serta nasihat bijak dari mereka menjadi sumber kekuatan yang tak ternilai harganya. Skripsi ini hanyalah satu bagian kecil dari perjuangan panjang yang kalian lalui. Jika hari ini penulis berhasil menyelesaikannya, itu bukan karena kepintaran atau kekuatan sendiri, tetapi karena tempaan cinta, didikan, serta restu dari Bapak dan Mama yang tak pernah surut. Semoga pencapaian ini dapat menjadi hadiah kecil yang bisa membuat kalian bangga, walau tak akan pernah cukup membalas seluruh jasa dan cinta yang telah kalian curahkan selama ini.

10. Kepada kedua kakak saya Riska Febriyani dan Hendra Hastan Munawar, S.Pd, dan adik tergemas saya Muh. Dafa Khafadi. Terima kasih atas dukungan, semangat, serta doa yang selalu mengiringi langkah saya selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran kakak dan adik memberikan motivasi dan kekuatan tersendiri, terutama saat menghadapi masa-masa sulit dan tantangan yang tidak ringan.
11. Dengan penuh rasa terima kasih dan cinta, penulis ingin mengungkapkan penghargaan terdalam kepada Suami tercinta Awaluddin Dg Sarring. Terima kasih atas kesabaran yang tak pernah habis, dukungan, dan pengertian yang tiada henti sosok yang diam-diam memikul lelah bersama, meski tak pernah ditulis dalam halaman-halaman skripsi ini. Dalam setiap langkah yang terasa berat, dalam setiap malam yang dipenuhi gelisah, hadir bukan sekedar sebagai

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

pendamping, tapi sebagai cahaya yang menguatkan dan pelindung yang menenangkan.

12. Teruntuk Sahabat-sahabat saya Musfira Sudur, Ramlah Ramadhani, Nur Rahmi, Anggis Sakaria, Melisa, Fitriani, Hasmawati dan Ikhlazul Anas, yang senantiasa memberikan semangat, dorongan dan canda tawa untuk menyelesaikan skripsi ini.
13. Teman-teman mahasasiswa(i) STKIP Andi Matappa Terkhusus Program Studi Bimbingan dan Konseling, Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kebersamaan, semangat, dan dukungan yang telah diberikan selama perjalanan panjang ini. Kalian bukan sekadar teman kuliah, tapi telah menjadi bagian dari keluarga yang ikut mewarnai hari-hari penuh perjuangan di bangku perkuliahan.
14. Terakhir Saya ingin mengucapkan amat banyak terima kasih kepada diri saya sendiri sudah mau bertahan sejauh ini. Dalam perjalanan panjang menyelesaikan studi ini, tidak sedikit tantangan yang datang baik dari luar maupun dari dalam diri. Namun saya memilih untuk tetap melangkah, meskipun terkadang langkah itu terasa berat, perlahan, bahkan nyaris terhenti. Saya menyadari bahwa proses ini tidak selalu mudah. Ada hari-hari yang dipenuhi keraguan, kelelahan, dan keinginan untuk menyerah. Tapi saya terus berusaha, terus belajar, dan terus percaya bahwa setiap perjuangan akan menemukan jalannya. Terima kasih telah berani bangkit setiap kali terjatuh, telah memilih untuk tidak

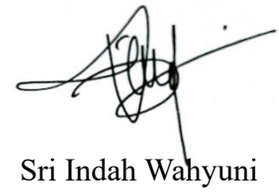
Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

menyerah, meskipun rasa lelah dan kecewa sempat menyelimuti. Saya bangga karena telah melalui semuanya dengan sungguh-sungguh. Bangga karena telah berani menghadapi rasa takut, tetap melangkah di tengah tekanan, dan tidak melupakan tujuan awal meski jalannya penuh liku.

Sebagai penutup dari kata pengantar ini, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, doa, semangat, serta kasih sayang selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung. Semoga segala jerih payah ini menjadi amal kebaikan dan ilmu yang bermanfaat, baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain. Akhir kata, saya menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan demi penyempurnaan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi pijakan untuk langkah selanjutnya.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Pangkajene, 23 September 2025



Sri Indah Wahyuni

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	**i**
LEMBAR PENGESAHAN	**ii**
PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	**iii**
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	**iv**
MOTTO	**v**
ABSTRAK	**vi**
KATA PENGANTAR	**viii**
DAFTAR ISI	**xiii**
DAFTAR LAMPIRAN	**xvi**
DAFTAR GAMBAR	**xvii**
BAB 1 PENDAHULUAN	**1**
A. LATAR BELAKANG	**1**
B. FOKUS PENELITIAN	**7**
C. TUJUAN PENELITIAN	**7**
D. MANFAAT PENELITIAN	**8**
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	**9**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

A. **Perkesionisme Citra Tubuh pada Remaja** **9**

a. Citra tubuh remaja 9

b. Ciri dan Karakteristik Perfeksionisme Citra Tubuh 12

c. Faktor-Faktor Penyebab perfeksionisme citra tubuh remaja 14

d. Perfeksionisme Citra Tubuh 15

e. Aspek Perfeksionisme 16

f. Upaya Guru BK Menangani Perfeksionisme Citra Tubuh disekolah 17

g. Self Acceptance sebagai Pendekatan 19

h. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Self Acceptance 21

i. Kekurangan Teknik Self Acceptance 22

j. Tahapan atau Prosedur Teknik Self Acceptance 24

B. **Penelitian Relevan** **28**

C. **Kerangka Pikir** **31**

BAB III METODE PENELITIAN **34**

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian **34**

B. Deskripsi Fokus **35**

C. Lokasi dan Waktu Penelitian **36**

D. Subjek Penelitian dan Objek Penelitian **36**

1. Subjek Penelitian 36

2. Objek Penelitian 37

E. Instrumen Penelitian **37**

F. Teknik Pengumpulan Data **38**

1. Observasi 38

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

2. Interview (wawancara) 39

3. Dokumentasi 40

G. Teknik Analisis Data 40

H. Pengecekan Keabsahan Data 43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 46

A. HASIL PENELITIAN 46

B. PEMBAHASAN 66

BAB V PENUTUP 76

A. KESIMPULAN 76

B. SARAN 77

DAFTAR PUSTAKA 79

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran Instrumen Wawancara dan Observasi 84
2. Lampiran Hasil Instrumen Wawancara dan Observasi 98
3. Lampiran Validasi Instrumen 108
4. Lampiran Persuratan 117
5. Lampiran Dokumentasi 131

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar Kerangka Pikir 33

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perilaku perfeksionisme citra tubuh remaja merujuk pada pola pikir atau sikap remaja yang menetapkan standar fisik yang sangat tinggi untuk tubuh mereka sendiri, seringkali berdasarkan pengaruh sosial atau budaya. Penelitian yang dilakukan oleh Frost dkk. (2019) meneliti hubungan antara perfeksionisme dan citra tubuh pada remaja, serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Mereka menemukan bahwa individu dengan tingkat perfeksionisme tinggi memiliki citra tubuh yang lebih buruk, yang kemudian berhubungan dengan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Remaja ini sering merasa bahwa mereka tidak dapat memenuhi harapan mereka terkait penampilan, yang dapat mengarah pada rendahnya rasa percaya diri.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 Pasal 59 ayat (1) menyebutkan bahwa anak berhak mendapatkan perlindungan dari penyalahgunaan atau eksploitasi, jika masalah perfeksionisme citra tubuh pada remaja tidak diatasi, dampak yang merugikan bisa sangat besar. Secara psikologis, siswa dapat mengalami gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan makan, yang berawal dari tekanan untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis. Hal ini juga dapat menyebabkan penurunan harga diri dan rasa percaya diri yang rendah, serta mengarah pada keterasingan sosial dan masalah dalam hubungan pertemanan. Selain itu, fokus yang berlebihan pada penampilan fisik dapat mengganggu konsentrasi akademik, mengurangi produktivitas, dan memperburuk

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

prestasi sekolah. Dampak fisik, seperti gangguan makan atau penyalahgunaan zat, juga bisa muncul sebagai cara untuk mengatasi kecemasan.Jika tidak segera ditangani, masalah ini dapat berlanjut hingga dewasa, meningkatkan risiko gangguan mental yang lebih serius. Oleh karena itu, penting untuk memberikan intervensi dan dukungan yang tepat, baik dalam bentuk konseling maupun pendidikan untuk meningkatkan penerimaan diri dan mengurangi tekanan terhadap standar kecantikan yang tidak realistis.

Fenomena perfeksionisme citra tubuh pada remaja telah menjadi masalah yang semakin tampak dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah. Remaja, terutama di usia SMA, berada pada fase penting dalam perkembangan identitas diri, yang mana mereka cenderung membandingkan diri dengan standar sosial atau gambar yang terlihat di media sosial. Standar citra tubuh ideal ini sering kali dipengaruhi oleh selebriti, influencer, dan iklan, yang menampilkan tubuh "sempurna" sehingga mendorong remaja untuk mengejar tampilan fisik yang mereka anggap ideal. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Flett & Hewitt, 2016) perfeksionisme citra tubuh pada remaja biasanya muncul karena keinginan kuat untuk diterima secara sosial dan dikagumi, dan sering kali disertai ketakutan yang berlebihan akan penolakan atau penilaian negatif dari orang lain. menurut (Sassaroli et al., 2015) perfeksionisme citra tubuh dapat menimbulkan dampak psikologis yang serius jika tidak ditangani dengan tepat. Secara umum, perfeksionisme yang tidak sehat berkaitan dengan gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan bahkan munculnya gangguan makan. Remaja yang mengalami tekanan untuk memiliki tubuh sempurna cenderung mengalami stres

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

yang tinggi, tidak puas dengan diri sendiri, dan rendahnya self-esteem. Menurut Cash & Smolak (2011), ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat memicu perasaan tidak bahagia dan mempengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan.

Perfeksionisme citra tubuh remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Dari sisi internal, Harter (2014) menyebutkan bahwa evaluasi diri yang terlalu tinggi terhadap standar ideal yang diciptakan sendiri sering menjadi pemicu utama. Ketidakpuasan terhadap tubuh atau *body dissatisfaction* dan harga diri yang rendah juga turut memperparah kondisi ini, sebagaimana diungkapkan oleh Flett dkk. (2016). Selain itu, faktor genetik dan temperamen individu juga berperan, di mana remaja dengan sifat sensitif terhadap kritik atau penolakan cenderung lebih rentan terhadap perfeksionisme citra tubuh (Slade & Owens, 2015). Di sisi eksternal, pengaruh media sosial menjadi salah satu faktor dominan. Rodgers dkk. (2015) menjelaskan bahwa paparan standar kecantikan yang tidak realistis melalui media sosial sering kali membuat remaja membandingkan diri mereka secara negatif. Tekanan dari keluarga juga memainkan peran penting, terutama ketika orang tua memiliki harapan tinggi atau memberikan komentar kritis terhadap penampilan anak mereka (Hill & Curran, 2016). Selain itu, pengaruh teman sebaya juga signifikan, di mana remaja cenderung membandingkan penampilan mereka dengan teman-temannya, terutama jika kelompok sosial menekankan pentingnya memenuhi standar penampilan tertentu (Brown & Larson, 2015). Dengan demikian, perfeksionisme citra tubuh pada remaja merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor internal

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

seperti rendahnya harga diri, dan faktor eksternal seperti tekanan media, keluarga, dan lingkungan sosial.

Pada awal bulan November tepatnya hari kamis tanggal 7 di SMA Negeri 3 Pangkep, peneliti melakukan observasi langsung dengan mendatangi lokasi dan bertemu guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Dari hasil wawancara dan pengamatan, guru BK menyampaikan bahwa terdapat siswa yang menunjukkan perilaku perfeksionisme citra tubuh. Guru sering memperhatikan bahwa siswa tersebut selalu berusaha tampil sempurna di depan teman-temannya. Saat peneliti berinteraksi langsung dengan siswa tersebut, terlihat jelas bahwa ia memiliki kecemasan berlebihan terhadap penampilan fisiknya. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memang mengalami masalah perfeksionisme citra tubuh. Siswa tampak cemas saat menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan penampilan, terutama wajahnya. Tanda-tanda kecemasan tersebut terlihat dari bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan cara siswa itu berinteraksi dengan teman sebaya yang menunjukkan kurangnya rasa percaya diri terhadap fisiknya. Sasaran utama observasi ini adalah siswa kelas XI berinisial KSR yang menunjukkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya dan tampak terpengaruh oleh standar kecantikan tertentu. Siswa berinisial KSR sering membandingkan dirinya dengan teman sebaya, menghabiskan waktu lama di depan cermin sebelum berangkat sekolah, serta cenderung menarik diri dari kegiatan sosial ketika merasa tidak puas dengan penampilannya. Ia juga tampak sangat memperhatikan bagian tubuhnya, seperti rambut, kulit, dan pakaian. Selain itu, peneliti juga mengamati siswa lain berinisial KSR yang memiliki kulit berwarna gelap, tubuh kecil, dan pendek. Siswa berinisial

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

KSR menunjukkan keinginan kuat untuk memiliki penampilan fisik yang dianggap ideal menurut standar kecantikan umum. Ia sering menyampaikan harapan agar bisa memiliki tubuh yang lebih tinggi, putih dan bentuk tubuh yang bagus seperti wanita cantik pada umumnya. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan terhadap citra tubuh ideal dapat memengaruhi cara siswa memandang dirinya sendiri dan berdampak pada kepercayaan dirinya dalam lingkungan sosial.

Dalam penelitian ini, pendekatan *Self Acceptance* atau penerimaan diri diusulkan sebagai salah satu teknik intervensi untuk membantu remaja menerima tubuh mereka secara lebih positif, dengan tujuan mengurangi kecenderungan perfeksionisme citra tubuh. Teknik *Self Acceptance* berfokus pada penerimaan kondisi diri secara menyeluruh, sehingga dapat membantu individu untuk mengenali dan menghargai tubuh mereka tanpa perlu mengejar kesempurnaan yang tidak realistis. Penerimaan diri merupakan sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat yang dimiliki serta pengakuan akan keterbatasan dari bentuk tubuh yang mereka sukai (Allen dkk., 2008; Mueller, 2009).

Self Acceptance memiliki hubungan erat dengan masalah perfeksionisme citra tubuh pada remaja, terutama dalam mengurangi tekanan berlebihan terhadap standar penampilan fisik yang tidak realistis. Remaja dengan tingkat *Self Acceptance* yang tinggi lebih cenderung menerima dan menghargai tubuh mereka sebagaimana adanya, tanpa terpengaruh secara signifikan oleh standar kecantikan atau perbandingan sosial yang ketat. *Self Acceptance* membantu individu untuk memahami, menerima, dan mengapresiasi kondisi diri mereka secara holistik

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

termasuk penampilan fisik, kekuatan, dan keterbatasan mereka. Ini memberikan perlindungan psikologis dari dampak negatif perfeksionisme citra tubuh, yang sering kali muncul akibat keinginan kuat untuk terlihat "sempurna" sesuai dengan ekspektasi diri atau lingkungan. Oleh karena itu, *Self Acceptance* menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mengatasi perfeksionisme citra tubuh pada remaja, karena memberikan cara bagi mereka untuk menghargai dan menerima tubuh mereka, serta mendorong kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Teknik *Self Acceptance* memiliki sejumlah kelebihan menurut para ahli, terutama dalam menangani masalah perfeksionisme citra tubuh pada remaja. Salah satu kelebihan utama *Self Acceptance* adalah kemampuannya untuk membantu individu menerima dan menghargai diri sendiri secara utuh, tanpa perlu memenuhi standar eksternal yang seringkali tidak realistis. Menurut Neff (2003), *Self Acceptance* dapat meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi stres dan kecemasan yang timbul akibat perbandingan sosial dan ekspektasi yang berlebihan. Dengan menerima diri apa adanya, remaja dapat memiliki pandangan yang lebih positif terhadap tubuh mereka, sehingga mampu mengurangi tekanan untuk mencapai kesempurnaan fisik. Selain itu, teknik ini berkorelasi positif dengan peningkatan kebahagiaan dan kepuasan hidup yang berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis, sebagaimana dijelaskan oleh Neff dan Vonk (2009). Pendekatan ini juga efektif dalam menurunkan dorongan perfeksionis pada remaja, karena mereka diajak untuk lebih fokus pada nilai-nilai internal dan kualitas positif diri, daripada hanya memperhatikan aspek penampilan fisik (Wang, Kline, & Luo, 2020).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perkesionisme Citra Tubuh pada Remaja

a. Citra tubuh remaja

Holsen et al. (2017), dalam jurnal *Journal of Adolescence*, menyebutkan bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan kritis di mana individu mulai membangun identitas diri, termasuk persepsi terhadap tubuh mereka. Faktor-faktor eksternal, seperti komentar dari teman sebaya, keluarga, atau guru, serta paparan terhadap media sosial, dapat memberikan pengaruh yang besar pada pembentukan citra tubuh. Di sisi lain, faktor internal, seperti harga diri dan kepercayaan diri, juga memainkan peran penting dalam bagaimana remaja menilai tubuh mereka. Remaja dengan tingkat harga diri yang rendah lebih rentan untuk mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh mereka dibandingkan dengan remaja yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi.

Definisi citra tubuh menurut Arthur (2010 dalam Ridha, 2012) adalah merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Beberapa peneliti atau pemikir menggunakan istilah ini hanya terkait tampilan fisik, sementara yang lainnya mencakup pula fungsi tubuh, gerakan tubuh, koordinasi tubuh, dan sebagainya.

Penelitian Alleva et al. (2016) yang diterbitkan dalam *Clinical Psychology Review* mengungkapkan bahwa media sosial telah menjadi salah satu faktor paling dominan yang memengaruhi citra tubuh remaja. Platform seperti Instagram dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

TikTok, yang sering kali menampilkan gambar tubuh ideal, menciptakan tekanan tambahan bagi remaja untuk mencapai standar kecantikan tertentu. Gambar-gambar tubuh yang dianggap ideal ini, baik itu tubuh kurus pada perempuan maupun tubuh berotot pada laki-laki, sering kali menimbulkan rasa tidak puas dan perasaan rendah diri. Hal ini diperparah dengan penggunaan filter digital dan pengeditan foto, yang membuat gambaran tubuh ideal menjadi semakin tidak realistis dan sulit dicapai.

Slater et al. (2018), dalam jurnal *Body Image*, menambahkan bahwa pengalaman sosial, seperti menerima kritik atau ejekan dari teman sebaya, dapat memperburuk persepsi tubuh remaja. Bahkan, komentar yang tampaknya positif, seperti pujian atas penurunan berat badan, dapat menanamkan pandangan bahwa penampilan fisik adalah hal yang paling penting. Di sisi lain, penelitian juga menunjukkan bahwa lingkungan yang suportif, di mana remaja merasa diterima tanpa syarat, dapat membantu mengurangi tekanan terkait citra tubuh. Interaksi positif dengan keluarga, teman, atau guru dapat memperkuat citra tubuh yang sehat dan realistis.

Menurut Tatangelo et al. (2019), dalam *Developmental Psychology*, norma-norma budaya juga memainkan peran signifikan dalam pembentukan citra tubuh remaja. Di banyak budaya, tubuh yang kurus atau berotot sering kali dianggap sebagai simbol kesuksesan, kecantikan, dan kesehatan. Remaja yang tidak sesuai dengan standar ini sering kali merasa rendah diri atau terisolasi. Norma ini juga dapat memicu gangguan makan, seperti anoreksia atau bulimia, yang memiliki dampak serius pada kesehatan fisik dan mental remaja. Sebaliknya, pendidikan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

tentang penerimaan diri dan penekanan pada kesehatan daripada penampilan dapat membantu remaja mengembangkan citra tubuh yang lebih positif.

Rodgers et al. (2015) menyimpulkan bahwa citra tubuh pada remaja adalah konsep multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, termasuk perubahan biologis, pengaruh sosial, dan budaya. Oleh karena itu, intervensi yang efektif untuk meningkatkan citra tubuh harus mencakup edukasi yang melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat secara luas. Selain itu, pendekatan berbasis *Self Acceptance,* seperti yang diuraikan oleh Alleva et al. (2016), dapat membantu remaja belajar menerima tubuh mereka apa adanya, mengurangi ketidakpuasan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Dapat disimpulkan dari beberapa pendapat para ahli di atas bahwa citra tubuh adalah pendapat seseorang atau gambaran mental seseorang tentang keadaan tubuhnya dan Citra tubuh ini mencakup bagaimana remaja melihat, merasakan, dan mengevaluasi tubuh mereka sendiri, serta bagaimana mereka membandingkannya dengan standar tubuh ideal yang ada di masyarakat, seperti yang ditentukan oleh media sosial, norma budaya, dan pengaruh teman sebaya. Selama masa remaja, perubahan fisik yang cepat dan pergeseran identitas seringkali memperbesar perhatian terhadap citra tubuh, yang dapat memengaruhi rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, citra tubuh tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik, tetapi juga melibatkan proses kognitif dan emosional dalam penilaian diri mereka, yang sangat dipengaruhi oleh faktor sosial dan media.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

C. Kerangka Pikir

Perfeksionisme citra tubuh pada remaja diartikan sebagai keinginan untuk memiliki tubuh yang sesuai dengan standar sosial tertentu, yang sering kali berhubungan dengan gangguan makan. Remaja yang memiliki perilaku perfeksionis dalam citra tubuh cenderung merasa bahwa mereka harus memenuhi harapan masyarakat atau budaya akan penampilan fisik yang sempurna, yang dapat mengarah pada ketidakpuasan tubuh dan gangguan mental lainnya. Perfeksionisme citra tubuh remaja merujuk pada pola pikir dan perilaku di mana seorang remaja memiliki harapan yang sangat tinggi terhadap penampilan fisiknya, serta keinginan untuk memenuhi standar kecantikan atau ketampanan tertentu yang dianggap ideal.

Di lingkungan sekolah, perilaku perfeksionisme citra tubuh muncul karena interaksi antara faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor yang paling dominan adalah pengaruh media sosial dan media massa, yang kerap menampilkan gambaran tubuh ideal yang tidak realistis. Remaja yang terpapar media tersebut cenderung merasa tertekan untuk meniru penampilan tersebut. Selain itu, tekanan dari teman sebaya dan norma sosial di sekolah, seperti standar kecantikan yang berkembang, budaya olahraga, dan tren mode, turut memperkuat tekanan terhadap penampilan fisik. Komentar dan perbandingan tubuh dari teman sebaya dapat menimbulkan kecemasan dan ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri.

Hasil observasi di SMA Negeri 3 Pangkep menunjukkan adanya siswa yang mengalami kecenderungan perfeksionisme citra tubuh, seperti sering

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

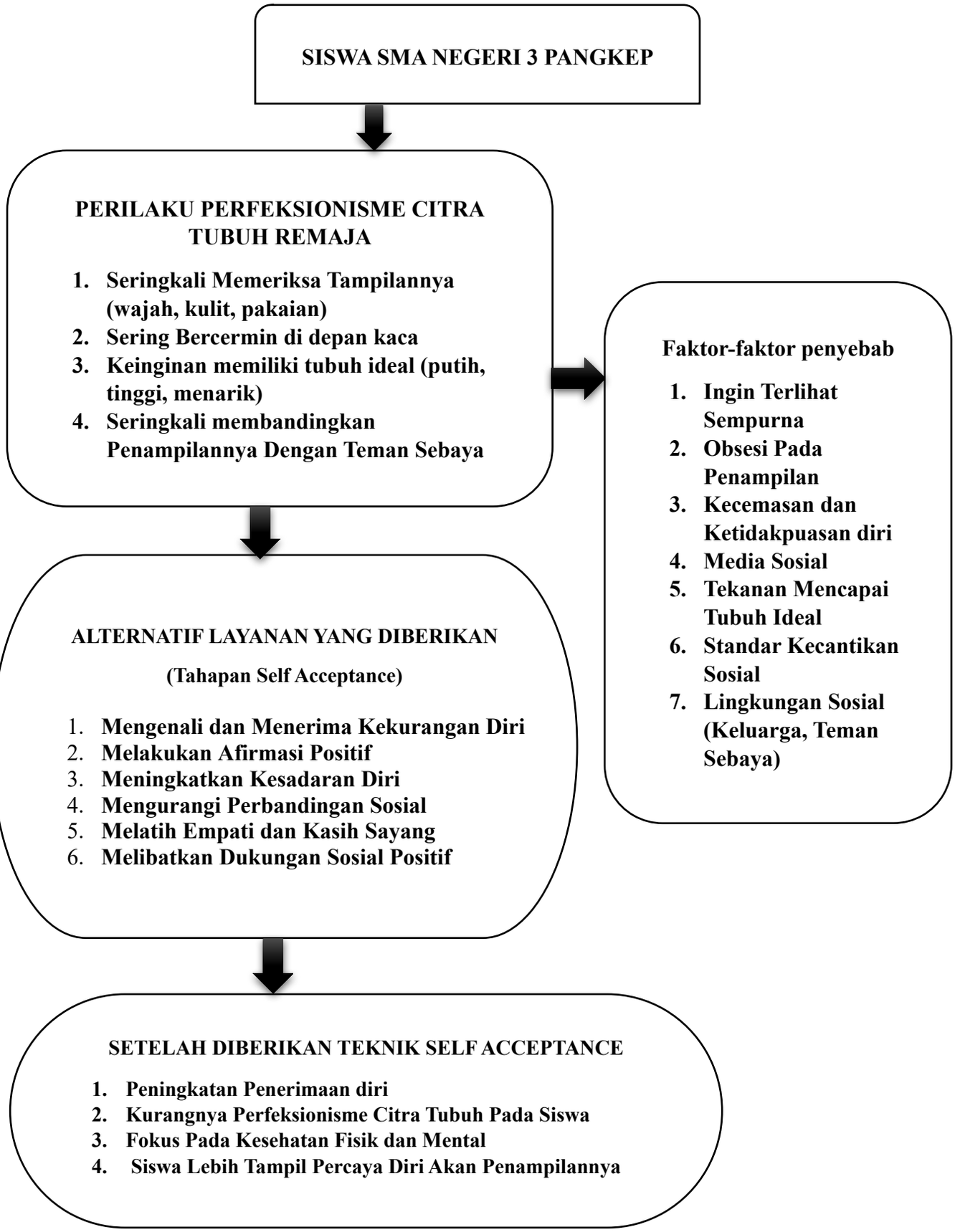
membandingkan diri dengan teman, berlama-lama di depan cermin, memeriksa pakaian atau warna kulit, serta menerapkan diet ketat demi menjaga bentuk tubuh tertentu.

Untuk membantu remaja menghadapi masalah ini, dapat digunakan intervensi berupa teknik *Self Acceptance* (penerimaan diri). Teknik ini bertujuan untuk membantu remaja menerima kondisi tubuh mereka apa adanya, tanpa terjebak dalam standar kecantikan yang tidak realistis. Fokusnya adalah membangun rasa hormat dan kasih sayang terhadap diri sendiri, meskipun ada perasaan tidak puas terhadap penampilan.

Dasar teori dari pendekatan ini adalah teknik *Self Acceptance* (penerimaan diri). Teknik ini bertujuan membantu remaja menerima kondisi tubuh mereka apa adanya, tanpa harus menyesuaikan diri dengan standar kecantikan yang tidak realistis. Penerimaan diri mendorong individu untuk melihat tubuhnya secara lebih positif, dan mengembangkan penghargaan terhadap diri sendiri meskipun ada kekurangan atau ketidaksesuaian dengan standar sosial. Melalui pendekatan ini, remaja diajarkan untuk menghargai tubuh sebagai bagian dari identitas mereka, bukan sebagai sumber penilaian sosial semata.

Self Acceptance menjadi pendekatan yang penting dalam mengatasi perfeksionisme citra tubuh, karena dapat mengurangi tekanan sosial yang dirasakan remaja, memperbaiki citra diri, dan mendukung kesehatan mental secara keseluruhan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif menurut Creswell (anonym, 2016) adalah suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan pada metodologi yang menyelidiki suatu fenomena sosial dan masalah manusia. Dalam tradisi keilmuan, penelitian kualitatif dikenal juga terminologi studi kasus (case study) sebagai sebuah jenis penelitian. Penelitian studi kasus memusatkan perhatian pada satu objek tertentu yang diangkat sebagai sebuah kasus untuk dikaji secara mendalam sehingga mampu membongkar realitas di balik fenomena.

Creswell (2014) dalam bukunya *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* menyatakan bahwa pendekatan kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami perspektif individu tentang dunia mereka, Pendekatan kualitatif sangat efektif untuk menjawab pertanyaan penelitian yang bersifat eksploratif, mendalam, dan kontekstual, serta memberi ruang bagi pemahaman yang lebih baik mengenai kompleksitas pengalaman manusia dalam situasi sosial tertentu, Penelitian kualitatif cenderung mendalam dan lebih berfokus pada narasi, wawancara, atau pengamatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus, Menurut Yin (2014) dalam bukunya *Case Study Research: Design and Methods* menjelaskan bahwa penelitian studi kasus

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

kehidupan sehari-hari. Penelitian ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi variabel-variabel yang ada dalam konteks yang alami dan mendalam, serta memberikan gambaran yang lebih holistik tentang masalah yang dihadapi. Maka penelitian ini berusaha mendeskripsikan suatu latar subyek atau peristiwa tertentu secara rinci dan mendalam. Ada beberapa alasan peneliti menggunakan metode studi kasus yaitu pertama, peneliti ingin pemahaman tentang gambaran siswa yang memiliki perfeksionisme citra tubuh, faktor penyebab perfeksionisme citra tubuh remaja, catatan-catatan dan tingkah laku responden. kedua, penelitian ini bertujuan untuk penanganan perfeksionisme citra tubuh remaja di SMA Negeri 3 Pangkep. Penelitian ini di awali dengan eksplorasi yang bersifat luas kemudian dilanjutkan dengan teknik pengumpulan dan analisis data.

B. Deskripsi Fokus

Penelitian ini akan fokus pada fenomena perilaku perfeksionisme citra tubuh yang dialami oleh remaja di SMA Negeri 3 Pangkep. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana remaja memandang dan menilai tubuh mereka sendiri, serta faktor-faktor yang memengaruhi penilaian tersebut. Penelitian ini juga akan menggali dampak psikologis yang muncul akibat perilaku perfeksionisme citra tubuh, seperti kecemasan, stres, dan penurunan rasa percaya diri. Aspek yang menjadi fokus penelitian ini meliputi, bagaimana gambaran perilaku perfeksionisme citra tubuh remaja, termasuk bagaimana remaja berusaha mencapai standar fisik tertentu dan bagaimana hal ini mempengaruhi pola pikir serta perilaku mereka. Selain itu, penelitian ini juga akan mengeksplorasi faktor-faktor yang menyebabkan munculnya perilaku

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

perfeksionisme, baik faktor internal seperti tekanan pribadi maupun faktor eksternal seperti pengaruh media sosial, tekanan teman sebaya, dan peran keluarga atau lingkungan sekolah. Dengan pendekatan kualitatif, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman dan persepsi remaja terhadap citra tubuh mereka serta dampak yang ditimbulkan dalam kehidupan sehari-hari mereka di sekolah. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat memberikan rekomendasi mengenai pentingnya Self Acceptance dalam mengurangi dampak negatif dari perfeksionisme citra tubuh pada remaja.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Pangkep yang beralamat di Jalan Andi Mappe, Kecamatan Bungoro. Peneliti memilih SMA Negeri 3 Pangkep sebagai lokasi penelitian didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan adanya perilaku perfeksionisme citra tubuh pada remaja yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara dan catatan observasi dari guru Bimbingan dan Konseling (BK), serta observasi langsung yang dilakukan oleh peneliti di lokasi penelitian.

D. Subjek Penelitian dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI berinisial KSR yang mempunyai perilaku perfeksionisme citra tubuh remaja yang berjumlah 1 anak. Siswa, guru BK, teman sebaya, dan Orang tua siswa menjadi informan, dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

pelaksana suatu kegiatan yang di teliti untuk menggali data-data yang berkaitan dengan penelitian ini. Untuk menjaga rahasia identitas siswa, maka peneliti hanya memberi inisial dalam proses wawancara. Peneliti hanya mengambil satu subjek dalam penelitian ini untuk mengefisienkan waktu dalam peneliti.

2. Objek Penelitian

Yang menjadi objek penelitian ini adalah perilaku perfeksionisme yang berkaitan dengan citra tubuh pada remaja di SMA Negeri 3 Pangkep, Fokusnya mencakup bagaimana gambaran umum perilaku itu muncul, apa saja faktor yang memengaruhinya, serta bagaimana siswa dan pihak sekolah mencoba menangani hal tersebut.

E. Instrumen Penelitian

Sugiyono (2015: 305) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar lebih memudahkan peneliti dalam menentukan hasil penelitian secara cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrument penelitian dalam penelitian kualitatif ini adalah peneliti sendiri (human instrument). Hal tersebut dikarenakan pada penelitian kualitatif perlu instrument yang bersifat fleksibel untuk menggali informasi lebih mendalam.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah peneliti itu sendiri, yang berperan aktif dalam mengumpulkan dan menganalisis data melalui beberapa metode, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dalam penelitian ini dilakukan dengan pendekatan semi-terstruktur, di mana peneliti mempersiapkan pertanyaan-pertanyaan dasar yang kemudian dikembangkan sesuai

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

respons dari subjek utama serta informan lain, seperti guru bimbingan dan konseling, teman sebaya, dan Orang tua. Wawancara ini dirancang untuk menggali pandangan, perasaan, dan pengalaman informan mengenai perfeksionisme citra tubuh, khususnya faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi tubuh di kalangan remaja.

Selain wawancara, peneliti menggunakan teknik observasi untuk memahami perilaku dan interaksi subjek di lingkungan sekolah. Observasi ini dilakukan secara terbuka, di mana peneliti mencatat berbagai ekspresi, sikap, dan tindakan yang berkaitan dengan citra tubuh dan penerimaan diri. Setiap hasil observasi dicatat dalam catatan lapangan sebagai dokumentasi rinci untuk mendukung data dari wawancara. Teknik dokumentasi juga dilakukan dengan mengumpulkan dokumen pendukung yang relevan, seperti catatan dari guru bimbingan konseling dan, jika diperoleh izin, materi yang sering diakses subjek di media sosial.

Penggunaan beberapa instrumen ini memungkinkan peneliti mendapatkan data yang lebih komprehensif dan beragam. Dengan menggabungkan hasil dari berbagai teknik tersebut, peneliti dapat menyusun data yang mendalam dan terperinci, sehingga pemahaman mengenai perfeksionisme citra tubuh pada subjek penelitian ini menjadi lebih utuh dan valid.

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi merupakan pengamatan langsung dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang di selidiki. Dalam hal ini peneliti

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan pendekatan kualitatif yang dilakukan terhadap siswa mengenai perilaku perfeksionisme citra tubuh remaja, maka berikut ini dianalisis menggunakan metode studi kasus guna untuk mendapatkan informasi mengenai Gambaran perilaku perfeksionisme citra tubuh remaja , faktor - faktor yang memengaruhi perilaku perfeksionisme citra tubuh remaja, dan Apa upaya atau intervensi dalam menangani perfeksionisme citra tubuh remaja di SMA Negeri 3 Pangkajene.

1. Gambaran perilaku perfeksionisme citra tubuh remaja

Perfeksionisme citra tubuh pada remaja merupakan kondisi psikologis di mana individu menunjukkan keinginan yang kuat untuk memiliki penampilan fisik yang sempurna dan sesuai dengan standar kecantikan tertentu. Perilaku ini biasanya disertai dengan ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri, kecemasan berlebih terhadap penampilan, serta adanya tekanan internal maupun eksternal untuk tampil ideal di mata orang lain. Dalam konteks penelitian ini, perilaku perfeksionisme citra tubuh diamati pada seorang siswi kelas XI berinisial KSR di SMA Negeri 3 Pangkajene.

Berikut ini adalah gambaran perilaku perfeksinosme citra tubuh remaja konseli yang terjadi di SMA Negeri 3 pangkep yang didapatkan dari hasil wawancara dan observasi kepada subjek penelitian.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

a. Bentuk - bentuk perilaku perfeksionisme citra tubuh remaja

Konseli merupakan 1 orang siswi yang sedang duduk dibangku SMA negeri 3 pangkep dengan inisial KSR berusia 16 tahun dengan tinggi badan 149 cm dan berat badan 44 kg. Yang memiliki ciri - ciri kulit gelap sawo matang, pendek, dan kurus. Siswa berinisial KSR berasal dari keluarga dengan status sosial menengah Ayah bekerja sebagai wiraswasta dan ibunya sebagai IRT, ia merupakan anak ke 3 dari 4 bersaudara serta memiliki hobi nonton film.

Berikut kutipan wawancara informan yang dilakukan oleh peneliti kepada Siswa berinisial KSR yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Persepsi tentang tubuh dan penampilan

Persepsi tentang tubuh dan penampilan adalah bagaimana seseorang melihat dan menilai bentuk tubuhnya sendiri. Setiap orang punya pandangan yang berbeda tentang tubuhnya. Ada yang merasa puas, tapi ada juga yang merasa tidak percaya diri karena merasa bentuk tubuhnya tidak ideal. Dalam hal ini, yang dimaksud bukan hanya soal tinggi badan atau berat badan, tapi juga warna kulit, bentuk wajah, rambut, dan cara berpakaian. Perasaan ini bisa dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, seperti teman, keluarga, dan media sosial. Misalnya, seseorang bisa merasa tidak cantik atau tidak menarik karena sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang menurutnya lebih baik.Jadi, persepsi tentang tubuh sangat berhubungan dengan rasa percaya diri. Kalau seseorang merasa penampilannya tidak sesuai dengan standar tertentu, biasanya dia akan merasa kurang percaya diri atau cemas dalam bergaul.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

> “jujur kak nda’ puas sekalika sama muka dan badanku, Kurang tinggi, kulitku hitam, kurasa nda' cantik dibanding temanku yang lain kak. Kadang ku liat orang di Instagram, bagusmi badannya, putihmi kulitnya. Saya juga mauku begitu, tapi susah sekali kurasa kak.”
> (Wawancara dengan siswa berinisial KSR, 29 juli 2025 di taman sekolah)

> “Kalau saya kuliat, biasa sajaji itu KSR. Cuman dia sendiri yang terlalu pikirki penampilannya. Sering sekali dia bilang, pendekmi badannya, hitammi kulitnya Padahal kita semua nda’ pernah bilang begitu. Mungkin dia ji yang terlalu overthinking.”
> (Wawancara dengan Teman Sebaya, 30 juli 2025 di taman sekolah)

> “Memang badannya kecilki, kulitnya agak gelap, tapi itu bukan masalah besar. Yang jadi masalah itu cara dia pandang dirinya. Dia kayak terlalu tuntut dirinya supaya sama dengan yang di sosmed. Padahal saya selalu bilang, cukupmi jadi diri sendiri.”
> (Wawancara dengan Guru BK, 29 juli 2025, Ruang bk)

> “Kami dari dulu bilang, cantikki anakku manis itu. Tapi memang dia itu sering merasa rendah diri. Bilangi terus kenapa nda tinggi badannya, kenapa nda putih kulitnya. Saya bilang, nda usah terlalu pikir itu penampilan, yang penting hatimu baik. Tapi mungkin karena pengaruh dari luar juga itu, apalagi sering liat HP terus.”
> (Wawancara dengan Ibu KSR, 7 agustus 2025, di rumah KSR)

Berdasarkan hasil wawancara dari keempat informan mengenai masalah siswa tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa (KSR) mengalami kecemasan dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh serta penampilannya sendiri. Siswa berinisial KSR merasa tidak percaya diri karena menganggap dirinya tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ia lihat di media sosial. Ia mengeluhkan tinggi badan yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

pendek, warna kulit yang gelap, serta merasa tidak cantik dibandingkan teman-temannya.

2. Kecemasan dan Ketidakpuasan diri

Kecemasan dan ketidakpuasan diri sangat berpengaruh terhadap bagaimana remaja memandang dirinya. Jika tidak ditangani dengan baik, hal ini bisa membuat remaja merasa rendah diri, sulit percaya diri, bahkan menarik diri dari lingkungan sosial. Keduanya sering kali muncul bersamaan, terutama pada remaja yang mengalami perfeksionisme citra tubuh.

> "Saya sendiri jujur kurang suka badanku. Saya pendek, kulitku gelap, dan saya merasa nda secantik teman-temanku. Kadang ku lihat diriku di cermin, kecewa sekalika dengan semua yang ada di tubuhku Takutka orang liat dan nilai saya jelek, makanya saya usahaka terus untuk tampil bagus kak."
> (Wawancara dengan siswa berinisial KSR, 30 juli 2025 di musholla)

> "KSR itu sering cerita kak kalo dia tidak suka badannya. Dia bilang badannya kecil, kulitnya gelap, makanya dia suka gelisah kalau ada acara atau ketemu banyak orang. Kadang kalau kita ajak kumpul, dia menolak, katanya belum siap tampil karena merasa penampilannya kurang."
> (Wawancara dengan Teman Sebaya, 30 juli 2025 di musholla)

> "Saya sering lihat KSR kelihatan gelisah kalau ditanya soal penampilan. Pernah dia cerita kalau dia malu dengan bentuk tubuhnya. Dia suka merasa tidak cukup baik dibanding teman-temannya. Ada ketidakpuasan yang terus muncul, dan itu memengaruhi rasa percaya dirinya."
> (Wawancara dengan Guru BK, 28 juli 2025 di ruang bk)

> "Ku perhatikan itu anakku suka memang melamun kalau habis main hp liat sosmed atau ketemu teman. Dia sering bilang kenapa dia pendek, kenapa kulitnya nda putih. Dia suka bilang kalau dia malu tampil depan orang. Selaluja bilang dia cantik, tapi tetap dia tidak

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

> yakin sama dirinya sendiri.”
> (Wawancara dengan Ibu KSR, 7 agustus 2025, di rumah KSR)

Berdasarkan hasil wawancara dari keempat informan mengenai masalah siswa tersebut, dapat disimpulkan bahwa Siswa perempuan berinisial KSR mengalami perfeksionisme citra tubuh yang ditandai dengan kecemasan berlebihan dan ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya, khususnya tinggi badan dan warna kulit. KSR merasa tidak secantik teman-temannya, sering membandingkan diri dengan standar kecantikan di media sosial, dan menunjukkan rasa malu serta kurang percaya diri saat berinteraksi sosial. Hal ini juga berdampak pada perilakunya, seperti menarik diri, gelisah saat tampil di depan umum, dan terus berusaha tampil sempurna. Teman sebaya, guru BK, dan orang tua menyadari bahwa siswa berinisial KSR terlalu keras menilai dirinya, meskipun lingkungan sebenarnya tidak memandangnya negatif. Tekanan dari dalam diri dan pengaruh media sosial menjadi faktor utama munculnya ketidakpuasan dan kecemasan pada diri siswa berinisial KSR.

3. Tekanan Mencapai Tubuh Ideal

Tekanan mencapai tubuh ideal adalah dorongan atau beban yang dirasakan seseorang, khususnya remaja, untuk memiliki penampilan fisik yang sesuai dengan standar kecantikan yang dianggap "sempurna" oleh lingkungan atau media.

> “Saya rasa badanku jauh dari sempurna, kak. Saya lihat banyak orang di Instagram badannya bagusmi, tinggi, putih, kurus. Saya juga mau begitu, Jadi saya sering pakai skincare, pilih baju dengan waktu yang lumayan lama, bahkan pernah diet meski belum tentu cocok. Kadang saya merasa kalau belum kayak mereka, belum

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

cukup cantik."
(Wawancara dengan siswa berinisial KSR, 30 Juli 2025 di musholla)

"Kalau saya liat, KSR itu kayak terlalu tertekan sama standar cantik yang dia lihat kak. Pernah dia bilang mau beli pemutih kulit, padahal kulitnya nda masalah. Dia juga sering bandingkan dirinya dengan selebgram. Kayak dia pikir harus tinggi, putih, baru cantik."
(Wawancara dengan Teman Sebaya, 30 Juli 2025 di musholla)

"Saya lihat KSR mengalami tekanan untuk punya tubuh ideal versi media sosial. Dia sering mengeluh tidak seperti teman-temannya atau seperti artis yang dia lihat online. Tekanan ini datangnya dari dalam diri dan pengaruh luar juga. Padahal saya selalu bilang, standar cantik itu bukan hanya dari fisik."
(Wawancara dengan Guru BK, 28 Juli 2025 di ruang BK)

"Anakku itu kadang bilang kalau dia mau putih, tinggi, cantik seperti orang-orang di TikTok. Dia sering bilang kenapa dia tidak kayak itu. Saya rasa dia terpengaruh sekali sama yang dia lihat di HP. Saya selalu bilang, kamu tidak harus seperti mereka. Tapi mungkin anak muda sekarang rasa tekanannya beda."
(Wawancara dengan Ibu KSR, 7 Agustus 2025 di rumah KSR)

Berdasarkan hasil wawancara dari keempat informan mengenai masalah siswa tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa berinisial KSR mengalami tekanan untuk mencapai tubuh ideal yang sesuai dengan standar kecantikan yang ia lihat di media sosial dan lingkungan sekitarnya. Siswa berinisial KSR merasa tidak puas dengan bentuk tubuh dan warna kulitnya, serta sering membandingkan dirinya dengan teman sebaya dan figur publik. Hal ini menimbulkan kecemasan, rasa rendah diri, dan ketidakpercayaan diri dalam berinteraksi sosial

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai perilaku perfeksionisme citra tubuh pada remaja di SMA Negeri 3 Pangkep dan penanganannya menggunakan teknik Self Acceptance, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Gambaran perilaku perfeksionisme citra tubuh remaja di SMA Negeri 3 Pangkep, Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa berinisial KSR memperlihatkan kecenderungan perilaku perfeksionisme terhadap citra tubuh. Hal ini terlihat dari rasa tidak puas terhadap penampilan fisik, perasaan kurang percaya diri, serta kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. KSR menilai nilai dirinya berdasarkan penampilan dan merasa harus tampil sempurna agar dapat diterima oleh lingkungan sekitar.Perilaku tersebut muncul karena adanya pandangan negatif terhadap tubuh sendiri yang dipengaruhi oleh media sosial dan tekanan sosial dari teman sebaya. Akibatnya, KSR sering merasa minder dan sulit menerima pujian.Dengan demikian, perilaku perfeksionisme citra tubuh pada remaja di SMA Negeri 3 Pangkep menggambarkan adanya kesulitan dalam menerima diri secara utuh dan tekanan psikologis yang timbul akibat standar kecantikan yang tidak realistis. Hal ini menunjukkan pentingnya pendampingan dan intervensi agar remaja mampu menumbuhkan penerimaan diri dan citra tubuh yang positif.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

2. Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku perfeksionisme citra tubuh tersebut berasal dari pengaruh media sosial yang menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis, tekanan dari lingkungan sosial seperti keluarga dan teman sebaya, serta rendahnya penerimaan dan kepercayaan diri dari dalam diri siswa sendiri.
3. Upaya atau intervensi yang dilakukan untuk menangani masalah ini adalah melalui teknik Self Acceptance, yang fokus pada penerimaan diri secara utuh, didukung dengan konseling individual dan keterlibatan keluarga, sehingga diharapkan siswa mampu mengurangi tekanan terhadap citra tubuh dan meningkatkan rasa percaya diri serta kesejahteraan emosionalnya.

B. Saran

Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian dan mengamati situasi selama di lapangan, peneliti mengajukan beberapa saran antara lain:

1. Bagi Siswa

   Siswa diharapkan mulai membangun penerimaan diri dengan menyadari bahwa setiap individu memiliki keunikan dan kelebihan masing-masing. Mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, khususnya melalui media sosial, dapat membantu siswa lebih fokus pada pengembangan potensi diri. Melatih afirmasi positif, berpikir realistis terhadap penampilan, dan membuka diri untuk mengikuti konseling merupakan langkah awal untuk membangun citra tubuh yang sehat dan kepercayaan diri yang lebih baik.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

2. Bagi Guru BK

   Guru BK diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan yang lebih responsif terhadap isu-isu psikologis seperti perfeksionisme citra tubuh. Pelayanan konseling individual dengan pendekatan *Self Acceptance* dapat menjadi strategi yang efektif, terutama jika disesuaikan dengan karakter dan kebutuhan siswa. Guru BK juga disarankan menjalin komunikasi yang intens dengan pihak keluarga agar intervensi yang diberikan di sekolah sejalan dengan dukungan yang diberikan di rumah.

3. Bagi Orang Tua

   Orang tua memiliki peran besar dalam membentuk citra diri anak. Oleh karena itu, orang tua disarankan untuk menciptakan lingkungan yang suportif, tidak membandingkan anak dengan orang lain, serta menanamkan nilai bahwa kecantikan dan keberhargaan seseorang tidak hanya ditentukan oleh penampilan fisik. Komunikasi yang hangat, dorongan emosional, dan pujian atas usaha anak dalam menerima dirinya dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan kesehatan mental anak.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

DAFTAR PUSTAKA

Hasmalawati, N. (2018). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, *2*(2), 107-115.

Sutini, T. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Dan Dewasa Awal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *7*(4).

Tyas, F. D., & Mardiyanti, R. (2021). Kecenderungan perilakubody shame ditinjau dari Self Acceptance pada remaja awal putri di smp y surabaya. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, *6*(1), 155-171.

Lupitasari, L. (2019). Pengaruh Harga Diri terhadap Citra Tubuh pada Remaja Putri Kelas X SMA. *Acta Psychologia*, *1*(2), 162-167.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2014). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical and empirical perspectives. *In The Handbook of Perfectionism* (pp. 43–62). Springer.

Cash, T. F. (2012). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press.

Alfian, A., Abdullah, A., & Nurjannah, N. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan persepsi body image pada tenaga kesehatan di RSUD Meuraxa. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, *2*(1), 60-70.

Dewi, I. G. A. J. P., & Widiasavitri, P. N. (2017). Citra Tubuh Pada Remaja Penyandang Tunadaksa Yang Menempuh Pendidikan Di Sekolah Umum. *Jurnal psikologi udayana*, *4*(2), 333-346.

Shafran, R., Lee, M., & Fairburn, C. G. (2002). Perfectionism and eating disorders. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(3), 189-194.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.

Vohs, K. D., & Flett, G. L. (2016). Perfectionism and self-presentation. *In The Routledge International Handbook of Social Psychology of the Internet* (pp. 68-84). Routledge.

Gotwals, J. K., Dunn, J. G. H., & Dunn, S. L. (2010). Perfectionism and perfectionism in sport: A review and implications for future research. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(1), 125-144.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.

Cash, T. F. (2012). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. The Guilford Press.

Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). *Clinical Perfectionism*. *Behavior Research and Therapy, 40*(3), 397-411.

Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2014). Perfectionism and body image. In *Body Image* (pp. 169-181). Academic Press.

Anggraini, D. (2022). Pengaruh penerimaan diri terhadap kecemasan citra tubuh pada remaja perempuan di media sosial. Skripsi

Brown, B. (2015). Rising strong: The reckoning, the rumble, the revolution. Random House.

Cash, T. F. (2017). Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice. The Guilford Press.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2016). Perfectionism and body image. In T. F. Cash (Ed.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 112-122). The Guilford Press.

Fahmy, D. (2018). Self Acceptance dan pengaruhnya terhadap citra tubuh remaja perempuan di kalangan mahasiswa. Jurnal Psikologi, 12(3), 215-227.

Germer, C. K., & Neff, K. D. (2019). Self-compassion and mental health. *Journal of Clinical Psychology*, 75(6), 1-13.

Gilbert, P. (2010). The compassionate mind: A new approach to life's challenges. New Harbinger Publications.

Lestari, S. (2021). Pengaruh penerimaan diri terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan. Jurnal Psikologi Remaja, 8(2), 85-95.

Mahendra, R. (2020). Persepsi diri dan penerimaan diri pada remaja yang menghadapi tekanan citra tubuh. Skripsi, Universitas ABC.

Nugroho, D., & Astuti, N. (2020). Penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(2), 102-110.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

Pratama, A. (2021). Pengaruh Self Acceptance terhadap citra tubuh pada remaja. Skripsi, Universitas DEF.

Putri, R. (2021). Penerimaan diri dan hubungan dengan kesejahteraan psikologis remaja. Skripsi, Universitas GHI.

Sari, M. (2019). Self Acceptance dalam mengurangi perfeksionisme citra tubuh pada remaja. Skripsi, Universitas JKL.

Setiawan, F., & Agustin, P. (2020). Self Acceptance sebagai alat untuk mengurangi tekanan media sosial terhadap citra tubuh remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(4), 211-220.

Sofyan, R. (2019). Dampak Self Acceptance terhadap kecemasan citra tubuh remaja. Skripsi, Universitas MNO.

Widianto, A., & Setyowati, A. (2020). Pengaruh Self Acceptance terhadap pengurangan kecemasan tentang penampilan pada remaja. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 13(1), 40-50.

Yuliana, N. (2018). Self Acceptance dan ketidakpuasan citra tubuh pada remaja dengan perfeksionisme. Skripsi, Universitas PQR

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2019). *Mindful self-compassion: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive.* Guilford Press.

Neff, K. D. (2016). *The self-compassion scale is a valid and reliable tool to measure self-compassion*. Self and Identity, 15(2), 244-267.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2016). *The perfectionism social disconnection model of depression*. In R. G. Heimberg, D. S. Turk, & C. Mennin (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (pp. 167-190). Academic Press.

Cash, T. F. (2017). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.

Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes*. Human Relations, 7(2), 117-140.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

Brown, B. (2015). *Rising strong: The reckoning, the rumble, the revolution*. Spiegel & Grau.

Homan, K. J., & Sirois, F. M. (2016). Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors.

Neff, K. D. (2016). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow.

Hurlock, E. B. (2016). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Alih bahasa Istiwidayanti & Soedjarwo).

Santrock, J. W. (2012). *Adolescence* (15th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Belmont: Brooks/Cole.

Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: Guilford Press.

Levine, M. P., & Piran, N. (2019). *Body image development in adolescent girls*. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*

Republik Indonesia. (2014). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak. Jakarta: Kementerian Hukum dan HAM RI.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). *Panduan Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Jakarta: Direktorat Pembinaan SMA, Dirjen Dikdasmen.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

Damayanti, R., & Fajriani, I. (2021). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap citra tubuh pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, *10*(2), 123–132.

Nurhayati, A. (2020). Efektivitas teknik self acceptance dalam meningkatkan penerimaan diri remaja putri dengan body image negatif. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, *4*(1), 45–56.

Andriani, S. (2019). Konsep Penerimaan Diri pada Remaja yang Memiliki Persepsi Negatif terhadap Tubuh. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *6*(2), 153–162. https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.5611

Suryani, L. K. (2017). Dampak perfeksionisme terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, *4*(1), 55–68.

BPS (Badan Pusat Statistik). (2023). *Statistik Remaja Indonesia 2023*.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

DOKUMENTASI

Bertemu dengan wakasek sekaligus penyuratan izin penelitian





Bertemu dengan guru bk Sekaligus Melakukan wawancara dan menghantarkan ke kelas siswa kasus berinisial KSR







Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog

Riwayat Hidup



SRI INDAH WAHYUNI, Lahir pada tanggal 02 Juni 2003 di kota pangkajene sulawesi selatan. Putri kedua dari empat bersaudara. Anak dari pasangan bapak Hasan Umar dan ibu Sanatang Sammu. Beralamat di jalan A. Maruddani kelurahan tumampua kecamatan pangkajene kabupaten pangkep. Riwayat pendidikan penulis dimulai dari Taman Kanak-Kanak (TK) Pertiwi pada tahun 2008, kemudian melanjutkan pendidikan di SD Negeri 18 Tumampua 1 dari tahun 2009 hingga 2015. Setelah itu, penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Pangkajene dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun yang sama, penulis diterima di SMA Negeri 1 Pangkajene dan menyelesaikan pendidikan pada tahun 2021. Selanjutnya, pada tahun ajaran 2021/2022, penulis melanjutkan ke jenjang pendidikan tinggi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa Pangkep untuk jenjang strata satu (S1).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/0UPeFKPRITwNS0WLNsQpog