BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Generasi Z merupakan generasi muda yang lahir pada tahun 1995-2010 atau berusia 14 tahun sampai dengan 29 tahun (Zis et al., 2021). Dalam rentang usia Generasi Z tersebut terdapat dua fase perkembangan individu yaitu fase perkembangan remaja dan fase dewasa awal sehingga dapat kita ketahui dalam generasi tersebut terdapat dua golongan individu dengan fase perkembangan yang berbeda. Menurut Fitri, Zola, & Ifdil (2018) Individu yang termasuk dalam fase masa remaja akan memiliki kecenderungan berada dalam situasi keadaan labil dan emosional karena pada fase masa remaja ini akan mengalami banyak perubahan. Perubahan tersebut meliputi perubahan biologis dan kognitif. Pertumbuhan biologis meliputi tinggi badan, pertambahan berat badan, perubahan pada hormon dan kematangan organ seksual yang dialami pada saat remaja pubertas, perubahan pada kognitif seperti perubahan yang terjadi dengan melibatkan perubahan pikiran dan intelegensi..

Sedangkan pada dewasa awal, merupakan masa proses remaja menuju dewasa yang ditandai dengan beberapa sisi perkembangan. Individu dalam tahap perkembangan dewasa awal telah memasuki perubahan transisi dan peralihan yang signifikan dikehidupannya (Putri, 2018). Menurut Havighurts (dalam Marizka et al 2019) tugas perkembangan dewasa awal salah satunya adalah mencari calon pasangan, biasanya dalam pencarian calon pasangan, individu

melibatkan aspek fisik atau daya tarik fisik sebagai salah satu kriterianya. Sehingga, individu pada masa dewasa awal berusaha untuk memenuhi standar tubuh ideal yang telah dibuat oleh masyarakat (Pratiwi, 2016). Standar tubuh ideal sendiri merupakan gambaran konsep dari citra tubuh, yang berupa penilaian tentang penampilan fisik dalam konteks sosial dan budaya yang ada disekitarnya Slater et al (2017)

Menerima citra tubuh merupakan tugas perkembangan yang harus terpenuhi dalam usia dewasa awal karena masa dewasa adalah masa dimana individu sudah stabil dalam mempersepsikan citra tubuhnya (Grogan, 2017).

Berbicara terkait citra tubuh atau penilaian terhadap penampilan fisik pada individu erat kaitanyaa dengan pengekspersian diri melalui berbagai hal salah satunya ialah foto maupun video yang seringkali dapat dibagikan di media sosial. Sesuai dengan pernyataan (Firamadhina dan Krisnani 2021) bahwa media sosial semakin banyak digemari oleh berbagai kalangan masyarakat tak terkecuali generasi Z .

Media sosial merupakan platform media online yang mendukung interaksi sosial sebagai fasilitator online yang menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebagai sebuah ikatan sosial (Nasrullah 2018). Kebutuhan akan menjalin hubungan sosial di internet merupakan alasan utama yang dilakukan oleh banyak orang dalam mengakses media sosial (Mulawarman dan Nurfitri 2017). Melalui platform media sosial mempublikasikan foto atau video kemudian mendapatkan apresiasi serta komentar yang positif individu akan lebih bersemangat untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan meningkatkan kepercayaan diri baik dalam

bersikap maupun berpenampilan (Oktaviani 2023)

Berdasarkan data yang bersumber dari Datareportal.com (2023), jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia mencapai 167.0 juta orang pada Januari tahun 2023. Jumlah pengguna aktif tersebut bahkan setara dengan 60.4% dari 276.4 juta masyarakat yang berada di negara Indonesia dan Diketahui bahwa daerah dengan Tingkat penggunaan internet tertinggi di pulau jawa yaitu Yogyakarta dengan penetrasi sebesar 88,73% pada awal 2024. Sesuai dari Databoks

Menurut we are social 2023, disebutkan bahwa pengguna media sosial pada 2023 di dominasi oleh individu yang berusia 18 tahun hingga 24 tahun yang dikategorikan sebagai Generasi Z. Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Tirto.Id, (2019) juga menunjukkan jenis internet yang dipilih oleh generasi Z 90% adalah media sosial.

Menurut Roainina (2020) beberapa platform media sosial yang sering diakses oleh Generasi Z yaitu meliputi instagram, tik tok, youtube, facebook dan sebagainya. Data tersebut sejalan dengam munculnya dampak signifikan dari tingginya penggunaan media sosial yaitu menimbulkan munculnya berbagai macam konten yang menampilkan figur figur ideal yang diidamkan oleh para Generasi Z (Aristantya & Helmi 2019). Ketertarikan individu terhadap penampilan fisik dapat memicu adanya perbandingan penampilan, baik dengan orang lain disekitarnya maupun dengan figur-figur tubuh ideal yang sering ditampilkan di media social (Aristantya & Helmi 2019). Menurut penelitian yang dilakukan McLean (2015) sosial media khususnya berbasis foto dapat membuat individu memiliki ketidakpuasan tubuh. Hal ini dapat dilihat dari beberapa

individu yang meluangkan waktuny untuk berulang kali foto atau selfie, menambahkan filter, mengedit dan lainnya sebelum dipublikasikan karena kekhawatiran akan komentar yang diberikan (Lonergan et al. 2019).

Perbandingan penampilan ini dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang, mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya serta bagaimana ia memandang dan menilai tubuhnya (Meliana 2006). Cash and Pruzinsky (2002) mendefinisikan bahwa citra tubuh merupakan persepsi individu tentang keyakinan dan perasaannya terkait ukuran dan bentuk tubuh, serta bagaimana pandangan orang lain terhadap penilaian individu tersebut.

Adapun aspek yang dilihat dari citra tubuh menurut Cash & Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa citra tubuh memiliki lima dimensi yaitu evaluasi penampilan *(appearance evaluation),* orientasi penampilan *(appearance orientation),* kepuasan terhadap bagian tubuh *(body area satisfaction),* kecemasan menjadi gemuk *(overweight preoccupation),* dan pengkategorian ukuran tubuh *(self-classified weight).*

Terdapat dua konsep dalam citra tubuh yaitu citra tubuh positif dan negatif. Citra tubuh positif dimiliki oleh individu yang merasa puas dengan kondisi fisiknya sedangkan citra tubuh negatif dimiliki oleh individu yang tidak puas dengan tubuhnya (Niswah & Zahro 2021)

Ketidakpuasan pada tubuh terjadi karena adanya perbedaan antara tubuh ideal dan ukuran tubuh yang sebenarnya (Odgen 2011). Individu yang merasa tidak puas dengan penampilannya cenderung menganggap dirinya kurang menarik secara fisik, menerima penilaian negatif dari orang lain, serta menghindari

interaksi sosial. Besarnya kesenjangan antara citra tubuh ideal dengan citra tubuh nyata merupakan indikator adanya citra tubuh negatif (Fitri, Fazriah, dan Badrudjaman 2017)

Secara ideal, individu yang memiliki citra tubuh positif akan mempersepsikan dirinya sebagai orang yang memiliki penampilan menarik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain, atau setidak-tidaknya akan menerima diri mereka apa adanya (Santoso, Fauzia, dan Rusli 2019). Memiliki citra tubuh yang positif berarti menerima dan menghargai bentuk tubuh, merasa nyaman serta percaya diri dengan tubuh yang dimiliki, tidak terlalu fokus pada kekhawatiran tentang berat badan atau penampilan fisik (Sumanty, Sudirman, & Puspasari 2018)

Namun pada realitanya beberapa penelitian sebelumnya menunjukan bahwa citra tubuh negatif masih menjadi permasalahan yang dialami oleh banyak individu. Penelitian Sumanti, Sudirman, dan Puspasari (2018) mengungkapkan bahwa sebanyak 52,7% individu memiliki citra tubuh negatif. Secara rinci, pada aspek evaluasi penampilan, sebanyak 63% responden masuk dalam kriteria citra tubuh negatif, sementara pada aspek kepuasan terhadap bagian tubuh, sebanyak 53,9% responden juga mengalami hal yang sama.

Temuan serupa juga terlihat pada beberapa penelitian yang berfokus pada kelompok usia remaja. Survei yang dilakukan oleh Qidwati (2019) pada 60 remaja perempuan berusia 15–18 tahun menunjukkan bahwa 53,3% dari mereka memiliki citra tubuh negatif, di mana para responden merasa bahwa tubuh mereka tidak sesuai dengan keinginan atau standar sosial yang berlaku. Hal ini diperkuat oleh penelitian Erismadewi, Swedarma, dan Antari (2022) pada siswa SMA, yang

menunjukkan sebanyak 60% responden merasa tidak puas dengan penampilan mereka, 53,4% khawatir menjadi gemuk, dan 66,7% merasa kondisi fisiknya lebih buruk dibandingkan dengan orang lain. Kemudian penelitian Sari dan Suarya (2018) menunjukkan bahwa responden dalam penelitian mereka memiliki penilaian citra tubuh yang rendah. Mayoritas responden penelitian memiliki taraf penilaian citra tubuh yang sangat rendah sebanyak 42% dan responden penelitian dengan taraf penilaian citra tubuh yang rendah sebanyak 21%. Dari data yang dihasilkan, mayoritas responden dalam penelitian tersebut memiliki citra tubuh negatif

Fenomena citra tubuh negatif juga terjadi di Yogyakarta. Penelitian Nofiartika, Khasana dan Artanti (2022) mengungkapkan bahwa hampir separuh responden (45,8%) memiliki citra tubuh yang kurang baik. Remaja putri di Yogyakarta dengan citra tubuh negatif cenderung merasa tidak puas dengan penampilan mereka atau sering membandingkan diri dengan standar kecantikan yang ditampilkan di media sosial. Temuan ini menegaskan bahwa masalah citra tubuh juga menjadi isu signifikan di kalangan Generasi Z, khususnya di Yogyakarta.

Setelah peneliti mengetahui hasil penelitian-penelitian sebelumnya bahwa ditemukan permasalahan terkait citra tubuh peneliti melakukan wawancara kepada 6 Generasi Z di Yogyakarta pada 5 Januari 2024. dengan menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Cash & Pruzinsky (2002). Berdasarkan temuan dilapangan responden pertama ditemukan permasalahan terkait citra tubuh pada aspek evaluasi penampilan responden menilai kondisi tubuhnya masih belum

sesuai dengan standar ideal di karena merasa tinggi badannya terlalu pendek. Pada aspek kecemasan menjadi gemuk responden menunjukan kekhawatiran terhadap berat badan yang semakin gemuk yang dipengaruhi oleh persepsinya mengenai standar ideal di lingkungan sosialnya. Hal ini berkaitan dengan aspek pengkategorian ukuran tubuh dimana responden merasa kondisi tubuhnya terlalu gemuk sehingga sering memastikan dengan menimbang berat badannya. Pada aspek orientasi penampilan narasumber berusaha untuk memperbaiki penampilannya seperti menggunakan skincare sementara itu, pada aspek kepuasaan terhadap bagian tubuh responden merasa puas pada warna kulitnya yang putih dan rambutnya yang panjang namun tidak menyukai bagian lengan,paha dan perut.

Pada responden kedua ditemukan permasalahan terkait pada aspek evaluasi penampilan responden menilai bahwa kondisi tubuhnya sudah cukup baik. Pada aspek pengkategorian ukuran tubuh, responden merasa tubuhnya masih cenderung gemuk dan belum ideal, terutama jika dibandingkan dengan tokoh idolanya. Hal ini berkaitan dengan aspek kecemasan menjadi gemuk, di mana responden merasa takut jika memiliki badan yang lebih gemuk dibanding teman-temannya. Pada aspek orientasi penampilan dimana responden cukup aktif mengikuti perkembangan sosial media menimbulkan tuntutan untuk terus tampil sempurna sehingga responden berusaha untuk mengikuti tren terkini baik dalam penampilan maupun penggunaan make up sebagai upaya menyesuaikan diri sementara itu pada aspek kepuasaan terhadap bagian tubuh responden masih merasa puas dengan warna kulit dan rambutnya yang hitam namun responden tidak menyukai

bagian tubuhnya terutama bagian lengan dan paha yang masih terlalu besar

Pada responden ketiga ditemukan permasalahan terkait aspek pengkategorian ukuran tubuh, responden memandang bahwa dirinya memiliki ukuran tubuh yang lebih besar dari yang dinginkan dan cenderung gemuk. Hal ini berkaitan dengan aspek kecemasan menjadi gemuk dimana responden melakukan berbagai upaya pengendalian berat badan, termasuk menerapkan pembatasan dalam pola makan. Pada aspek evaluasi penampilan, responden menyatakan bahwa ukuran tubuh mempengaruhi penilaian terhadap daya tarik fisik yang dimiliki, sehingga responden menilai jika memiliki badan yang gemuk maka dia merasa tidak menarik dalam penampilan, pada orientasi penampilan responden juga berusaha untuk memperbaiki penampilan dengan tampil rapi dan wangi .Pada aspek kepuasaan terhadap bagian tubuh responden masih merasa puas dengan alis dan bulu mata yang tebal tapi responden tidak menyukai bagian tubuhnya yaitu memiliki double chin,paha yang lebar dan bahunya besar

Berbeda dengan responden sebelumnya pada responden ke empat mengekspresikan penerimaan terhadap kondisi fisiknya sesuai aspek kepuasan terhadap bagian tubuh responden sudah merasa puas dengan bentuk tubuh ataupun warna kulit yang dimiliki, dan juga merasa puas dengan kondisi tubuhnya secara keseluruhan. Pada aspek lainya seperti kecemasan menjadi gemuk responden merasa jika tubuhnya sudah kurus dan justru responden menginginkan tubuh yang lebih berisi. Pada orientasi penampilan responden berusaha untuk menjaga penampilannya baik itu melakukan perawatan maupun mengkonsumsi makanan yang sehat. Pada aspek evaluasi penampilan responden merasa jika penampilan

yang dimiliki sudah baik pada aspek pengkategorian ukuran tubuh responden merasa memiliki tubuh yang kurus namun responden merasa baik baik saja terhadap hal tersebut

Selanjutnya pada responden kelima ditemukan permasalahan pada aspek orientasi penampilan responden menunjukkan perhatian terhadap perawatan diri dan menerapkan berbagai upaya untuk menjaga penampilannya. Pada aspek kecemasan menjadi gemuk, responden menerapkan beberapa upaya pengendalian, seperti mengatur pola makan dengan membatasi frekuensi makan dan menjalani program diet sebagai cara untuk mengontrol berat badannya. Pada aspek kepuasan terhadap bagian tubuh responden belum merasa puas dengan kondisi tubuhnya dan beranggapan bahwa kepuasan akan tercapai jika ia telah mencapai standar tubuh ideal menurutnya. Pada aspek evaluasi penampilan responden menilai dirinya masih belum ideal jika dibandingkan dengan tokoh idolanya. Pada aspek pengkategorian ukuran tubuh responden merasa jika tubuhnya masih termasuk ke dalam kategori gemuk

Pada responden ke enam menunjukan permasalahan terkait aspek evaluasi penampilan yaitu responden menilai dirinya kurang menarik terutama dalam penampilan sehingga ketika memakai pakaian tertentu responden merasa tidak nyaman dengan penampilannya yang membuatnya menjadi tidak percaya diri. Pada aspek pengkategorian ukuran tubuh responden merasa memiliki badan yang terlalu kurus dibanding sebayanya. Pada orientasi penampilan responden berusaha untuk memperbaiki penampilannya yaitu dengan mengikuti tren pakaian dan perawatan tubuh agar terlihat lebih menarik. Pada aspek kecemasan menjadi

gemuk responden tidak mengalami kekhawatiran terkait hal tersebut. Pada aspek kepuasaan terhadap bagian tubuh responden responden cukup puas dengan bentuk pinggangnya yang kecil, tetapi merasa tidak puas dengan tinggi badannya dan memiliki jerawat yang memengaruhi penampilannya. Dari hasil wawancara ini dapat disimpulkan bahwa ditemukan adanya permasalahan terkait citra tubuh yang dialami oleh generasi z

Permasalahan citra tubuh yang dialami individu berkaitan erat dengan berbagai aspek kesehatan, baik fisik maupun psikologis (Olivardia et al. 2004). Menurut Januar dan Putri (2007) seseorang dengan citra tubuh negatif akan mengalami distorsi dalam menilai realitas. Informasi yang ada di pikirannya tentang tubuhnya akan jauh lebih buruk daripada kenyataan. Dampak psikologisnya adalah munculnya rasa ketidakpuasan yang mendalam, yang pada akhirnya dapat menyebabkan ketidakbahagiaan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Duchesne et al.(2017) yang menyebutkan bahwa persepsi negatif mengenai citra tubuh diri dapat berdampak pada meningkatnya gejala distres psikologis, seperti kecemasan dan depresi.

Sementara dampak fisik yang diakibatkan adanya citra tubuh negatif menurut Anggraheni and Rahmandani (2019) yaitu individu akan menimbulkan perilaku berisiko seperti sengaja melewatkan waktu makan, melakukan diet ketat, mengkonsumsi pil diet, hingga memuntahkan makanan secara paksa. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Ratnawati dan Sofiah (2012) yang menunjukkan adanya korelasi antara citra tubuh negatif dengan peningkatan kecenderungan gangguan perilaku makan, khususnya *anorexia nervosa*

Cash and Pruzinsky (2002) menegaskan bahwa citra tubuh yang positif justru dapat memfasilitasi kepercayaan dan kenyamanan sosial, sedangkan citra sebaliknya tubuh negatif menimbulkan hambatan dan kecemasan sosial. Pada beberapa hasil penelitian didapatkan faktor faktor yang mempengaruhi citra tubuh menurut Cash & Pruzinsky (2002) terdapat empat faktor yang berpengaruh pada citra tubuh, Pertama sosialisasi kebudayaan mempengaruhi citra tubuh seseorang karena di dalam budaya terdapat standar atau harapan mengenai penampilan seseorang. Kedua, pengalaman interpersonal membentuk pandangan tubuh melalui interaksi dengan keluarga, teman, dan orang lain.

Faktor ketiga adalah karakteristik fisik yang dimiliki individu. Fisik yang terus berubah akan berdampak pada penilaian penampilan fisik seseorang, baik dari dirinya sendiri maupun orang lain. Faktor keempat adalah kepribadian,mencakup sifat-sifat yang membentuk pola pikir, perasaan, dan perilaku seseorang dalam berbagai situasi dalam memandang kondisi tubuhnya. (Cash & Pruzinsky 2002)

Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa dalam konteks kepribadian, *self-esteem* merupakan komponen penting dalam perkembangan citra tubuh individu. *Self-esteem* yang tinggi dapat membantu individu mengembangkan evaluasi positif terhadap tubuh mereka dan berperan sebagai pelindung dari pengaruh negatif peristiwa yang dapat mengancam citra tubuh. Sebaliknya, *self-esteem* yang rendah cenderung membuat seseorang lebih rentan terhadap citra tubuh yang negatif.

Self Esteem juga cenderung berjalan bersamaan dengan s*elf-compassion*,

dimana individu yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung memiliki *self-esteem* yang tinggi pula (Neff 2011). Jika individu dapat menerima dirinya dengan baik maka dia akan merasa berharga, begitu pun sebaliknya. Hal ini yang menyebabkan *self-esteem* dengan *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan (Neff, 2011)

Hal tersebut menunjukan *self-compassion* menjadi faktor penting yang dapat mempengaruhi citra tubuh seorang individu. Menurut Neff, (2003) *Self-compassion* adalah kemampuan individu untuk dapat memahami dan memberi kebaikan pada diri sendiri ketika menghadapi masa masa sulit ataupun pada saat individu melakukan kesalahan dengan tidak mencoba menghakimi diri sendiri, tidak mengkritik diri sendiri secara berlebihan dan mau mengakui bahwa semua itu adalah bagian dari pengalaman diri yang terjadi. *Self-compassion* berperan penting dalam "menjaga" individu, membentuk emosi positif, dan mencegah mereka terjatuh dalam keterpurukan akibat respon negatif dari lingkungan (Neff, 2003)

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* memiliki tiga komponen yaitu *self-kindness, common humanity dan mindfulness.* Individu dengan *self compassion* yang tinggi tidak mengkritik diri sendiri ketika menghadapi situasi yang membuatnya menderita, merasa tidak mampu atau gagal.

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan peran penting *self-compassion* dalam membentuk citra tubuh yang positif. Penelitian Albertson, Neff, dan Dill-Shackleford (2015) menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat menjadi faktor moderasi yang membantu mengurangi intensitas persepsi negatif

terkait penampilan. Hal ini diperkuat oleh penelitian Fan Li Gao Nazari dan Griffith (2023) yang menemukan bahwa *self-compassion* dapat membantu mengurangi perasaan negatif yang muncul akibat penilaian penampilan tubuh, sekaligus mengurangi perilaku komparatif.

Lebih lanjut, penelitian Rodgers et al. (2017) memperkuat temuan-temuan sebelumnya dengan menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat melindungi individu dari faktor risiko yang berkontribusi terhadap citra tubuh negatif, seperti kebiasaan membandingkan penampilan diri dengan orang lain. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih sedikit melakukan perbandingan tubuh, kurang menjadikan penampilan sebagai indikator harga diri, dan lebih mampu melindungi diri dari efek negatif yang muncul akibat penilaian terhadap penampilannya.

Pada penelitian di Indonesia sendiri telah dilakukan oleh Anggraheni dan Rahmandani (2019) kepada mahasiswa program S1 Manajemen 10 Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan citra tubuh yaitu semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa maka citra tubuh juga akan semakin positif.

Penelitian serupa juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Suhendra, Roswiyani, dan Satyadi (2021) dengan judul "Hubungan *Self Compassion* terhadap *Body Image* pada Dewasa Awal yang Mengikuti Standar Ideal Penampilan di Media Sosial", hasil dalam penelitian ini menemukan adanya hubungan positif antara s*elf-compassion* dengan body image yang berkategori

lemah

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya, yaitu fokus pada hubungan positif antara *self-compassion* dan citra tubuh. Namun, terdapat perbedaan dalam hal karakteristik sampel penelitian, yang berfokus pada generasi Z di Yogyakarta dengan rentang usia 15-25 tahun. Pemilihan karakteristik ini penting mengingat setiap daerah dan kelompok usia memiliki dinamika sosial dan budaya yang berbeda, yang dapat mempengaruhi hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh. Hal ini sejalan dengan pendapat Cash (2008) yang menyatakan jika faktor yang mempengaruhi citra tubuh salah satunya adalah *historical factor* yaitu bagaimana seseorang melihat dirinya dengan kategori yang menentukan perkembangan citra tubuh yaitu sosial budaya pengalaman interpersonal dan karakteristik

Berdasarkan dari pemaparan yang sudah disampaikan, penelitian yang ingin peneliti melakukan berfokus pada hubungan antara antara *self compassion* dengan citra tubuh pada Generasi Z di Yogyakarta. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, peneliti mengajukan rumusan masalah yaitu apakah "apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan citra tubuh generasi Z pengguna media sosial di Yogyakarta?"

B. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan citra tubuh pada Generasi Z di kota Yogyakarta.

2. Manfaat

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak baik secara teoritis maupun praktis. Manfaat penelitian ini antara lain:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangan dan wawasan keilmuan di bidang psikologi khususnya psikologi klinis terkait pengaruh *self compassion* terhadap citra tubuh pada generasi Z. Diharapkan penelitian ini juga dapat menjadi referensi atau acuan penelitian bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa.

b. Manfaat Praktis

Adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa bertambahnya wawasan, pengetahuan, dan informasi terkait *self compassion* dan citra tubuh. Diharapkan generasi Z dapat lebih memahami s*elf compassion* dan citra tubuh agar lebih menghargai dirinya sendiri.