

Studi *Mindfulness* terhadap *Body Image* pada Remaja Putri

Wafa Aulia Nafisyah*, Andhita Nurul Khasanah

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

[*wafanafisyah26@gmail.com](mailto:wafanafisyah26@gmail.com), andhita.khasanah@gmail.com

Abstract. Various physical changes occur during adolescence, such as enlarged hips, weight gain due to increased body fat, etc. The occurrence of physical changes causes unwanted psychological effects. Adolescence is a critical period in the development of body image. This can make young women's body image tend to be negative, which shows a dislike of the body, excessive evaluation, etc. To avoid the impact of negative body image and make a positive body image is to use mindfulness. This study aims to obtain empirical data on mindfulness's effect on adolescent girls' body image. This study uses a quantitative approach with causality design and data analysis with a simple linear regression technique. This study involved 374 respondents who were female students in 6 senior high schools spread across the city of Bandung aged 15-17 years. The data collection technique used is cluster random sampling. The measuring instrument used to measure the level of Mindfulness is Child and Adolescent Mindfulness (CAMM), while measuring the level of Body Image using the Multidimensional Body Self Relation Questionnaire (MBSRQ). The results of calculations using the t-test indicate that ($R^2 = .533$; $p = .000 < .05$; $t_{count} = 20,623 > t_{table}$; $mean = 23.14$) there is an effect of mindfulness on the body image of adolescent girls by 53.3%. This means that when young women implement mindfulness, they can increase their body image to be positive. In the descriptive analysis, participants have low mindfulness and body image.

Keywords: *Mindfulness, Body Image.*

Abstrak. Berbagai perubahan fisik terjadi selama masa remaja, seperti pinggul yang membesar, bertambahnya berat badan karena lemak tubuh yang meningkat dsb. Terjadinya perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Masa remaja merupakan masa kritis dalam perkembangan *body image*. Hal ini dapat membuat *body image* remaja putri cenderung negatif yang menunjukkan ketidaksukaan terhadap tubuh, evaluasi yang berlebihan dsb. Untuk menghindari dampak *body image* negatif dan menjadikan *body image* positif adalah dengan *mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data empirik mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap *body image* remaja putri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas dan analisis data dengan teknik regresi linier sederhana. Penelitian ini melibatkan 374 responden yang merupakan siswi putri di 6 SMAN yang tersebar di Kota Bandung berusia 15-17 Tahun. Teknik pengambilan data yang digunakan yaitu *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat *Mindfulness* yaitu *Child and Adolescent Mindfulness* (CAMM), sedangkan untuk mengukur tingkat *Body Image* menggunakan alat ukur *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire* (MBSRQ). Hasil perhitungan menggunakan uji t menunjukkan bahwa ($R^2 = .533$; $p = .000 < .05$; $t_{hitung} = 20.623 > t_{tabel}$; $mean = 23.14$) terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *body image* remaja putri sebesar 53.3%. Yang memiliki arti bahwa saat remaja putri mengimplementasikan *mindfulness*, dapat meningkatkan *body image* yang dimiliki menjadi positif. Secara analisis deskriptif partisipan memiliki *mindfulness* dan *body image* yang rendah.

Kata Kunci: *Mindfulness, Body Image.*

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi dalam kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Transisi perkembangan seringkali merupakan titik kritis dalam kehidupan (Santrock, 2003). Peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja bersifat kompleks karena melibatkan banyak perubahan dalam berbagai aspek kehidupan setiap orang. Perubahan-perubahan yang terjadi, seperti perubahan aspek fisik yang terlihat sebagai akibat bertambahnya tinggi dan berat badan, perubahan hormonal, dan pematangan seksual terjadi saat individu memasuki masa pubertas, seperti pubertas, seperti perubahan organ seksual yang dimulai berfungsi secara normal dan mencapai usia dewasa (Santrock, 2007). Ketika mereka memasuki masa remaja, kebanyakan individu menjadi individu yang lebih tertutup. Dengan kata lain, remaja egois dan selalu ingin berpenampilan terbaik. (Damayanti dan Susilawati, 2018).

Menurut Berk (2012), remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja pertengahan (14-16 tahun), dan remaja akhir (16-18 tahun). Rata-rata usia remaja adalah antara 14 sampai dengan 16 tahun, di Indonesia usia ini termasuk dalam usia sekolah remaja pertengahan termasuk dalam jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Saat memasuki sekolah menengah, penampilan menjadi aspek yang sangat penting bagi remaja di sekolah menengah. Remaja sangat memperhatikan penampilan mereka karena mereka berusaha untuk menyesuaikan diri dengan standar kelompoknya agar dapat diterima ke dalam kelompok yang diinginkan. Remaja juga berusaha menunjukkan keunikannya untuk membedakan diri dari anggota kelompoknya yang lain, sehingga mereka sering menghabiskan waktu untuk berdandan atau mengikuti tren mode dan gaya yang menarik untuk meningkatkan penampilan fisiknya.

Jika penampilan fisik remaja dianggap menarik, maka remaja tersebut akan cenderung memiliki penilaian yang positif terhadap segala aspek yang ada pada dirinya (Damayanti & Susilawati, 2018).

Menurut Papalia (2011) terjadinya perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Mayoritas remaja banyak memberikan perhatian terhadap penampilan mereka dibandingkan dengan aspek lain yang mereka miliki, dan pada saat bercermin sebagian besar di antara mereka tidak menyukai apa yang mereka lihat di cermin. Anak putri memiliki perasaan tidak suka yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak laki-laki, mencerminkan adanya penekanan kultural yang lebih besar terhadap atribut fisik yang dimiliki oleh Wanita. Remaja memiliki fokus yang tinggi terhadap bentuk tubuh dan penampilan mereka (Dianovinina, 2018).

Ketidaksukaan remaja putri terhadap tubuhnya di masa remaja dikarenakan adanya peningkatan normal lemak pada bagian tubuh anak putri selama masa pubertas, sehingga banyak anak putri yang menjadi tidak senang dengan penampilan mereka, hal ini mencerminkan penekanan budaya pada atribut fisik putri (Susman & Rogol, 2004). Ketidakpuasan karena body image umum terjadi di kalangan remaja, dengan tingkat prevalensi mulai dari 30% hingga 80% (Dion et al., 2015). Menurut riset yang dilakukan oleh *National Eating Disorders Association* tahun 2018, bahwa 35-57% remaja putri di Amerika melakukan diet ketat, puasa, muntah yang diinduksi (disengaja), meminum pil diet atau obat pencahar.

Berawal dari penampilan fisik, remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi terhadap bentuk fisiknya, lalu beranjak pada penampilan fisik yang dimiliki oleh orang lain sehingga menjadi standar tubuh yang harus dimiliki oleh setiap perempuan. Gambaran dan persepsi mengenai penampilan fisik inilah yang disebut dengan *body image* (Denich & Ifdil, 2015).

Piaget meyakini bahwa di usia remaja, munculnya bentuk egosentris baru dimana remaja kesulitan untuk membedakan antara perspektif dirinya dengan perspektif yang dimiliki orang lain (Berk, 2012). Salah satu bentuknya adalah *imaginary audience* yaitu, keyakinan pada diri remaja bawah dirinya menjadi fokus perhatian dan kepedulian orang lain. Hal ini yang menyebabkan remaja merasa malu saat memiliki jerawat di wajahnya, dan berpendapat bahwa orang akan melihat betapa buruk dirinya (Elkind & Bowen, 1979; Berk, 2012). Selain itu juga, kemajuan dalam penalaran abstrak pada remaja memungkinkan remaja untuk sepenuhnya lebih merefleksikan atribut diri mereka dan membandingkan dirinya dengan orang lain, yang kemudian dapat menyebabkan lebih banyak terjadi masalah *body image* (Ricciardelli, L. A., &

Yager, Z, 2015).

Masa remaja merupakan masa kritis dalam perkembangan *body image* (Wertheim EH, Paxton SJ, 2011). Menurut Survey yang dilakukan oleh *Mission Australia* pada tahun 2018, menunjukkan bahwa *Body image* negatif biasanya memuncak pada masa remaja dan sering dinilai sebagai salah satu dari tiga kekhawatiran utama yang dialami gadis-gadis muda di Australia. Untuk menghindari dampak dari *body image* yang negatif, seseorang diperlukan memiliki *body image* yang positif. Orang yang mempunyai *body image* negatif memiliki tanggapan bahwa tubuhnya tidak memiliki daya tarik, merasa malu akan tubuhnya, dan tidak percaya diri mengenai bentuk tubuhnya sendiri (Prihaningtyas, 2013).

Perempuan Indonesia belum menemukan citra dirinya atau identitas mengenai dirinya sebagai perempuan Indonesia yang memiliki keunikan sendiri sehingga memunculkan sikap latah dan ingin ikut-ikutan untuk menentukan gaya dan penampilan. Seperti meniru gaya artis amerika atau bahkan artis korea (Amalia,2007). Beberapa tahun ini, trend mengikuti artis korea menjadi salah satu yang semakin berkembang. Selain dari cara berpakaian, standar mengenai bentuk tubuh dan warna kulit pun berpengaruh. Hal ini dapat terlihat dari banyaknya produk *skincare* yang menjadikan artis korea sebagai *Brand Ambassador* mereka, terdapat 8 produk *skincare* yang menjadikan artis korea sebagai *brand ambassador* (IDN Times,2022).

Menurut Kilala Marthatilaar selaku CEO Martha Tilaar Group dalam *Indonesia Industry Outlook 2022*, menyatakan bahwa berdasarkan Riset Inventure-Alvara Januari 2022, mencatat konsumen mencari produk kecantikan yang memberikan efek *glowing* (39,6 persen), *whitening* (21,7 persen), *anti-acne* (19,6 persen), dan *anti-aging* (19,1 persen). Menurutnya, hal ini didorong tren yang dibawa drama Korea Selatan. Salah satu contoh konkrit yang diungkap oleh Kilala Martatilaar adalah seperti Jika *glowing* 10 tahun lalu kesannya berminyak, sekarang Kdrama menjadi driver bahwa kulit sehat itu *glowing*. Jika dulu *whitening* nomor satu maka sekarang nomor dua (FortuneIdn,2022).

Sejalan dengan pemaparan di atas bahwa semakin berkembangnya informasi mengenai referensi kecantikan untuk perempuan, di Indonesia menjadi kurus dan memiliki kulit putih bersih yang *glowing* menjadi referensi yang sedang digandrungi oleh perempuan di Indonesia karena menjadikan artis korea sebagai standar kecantikan.

Di Indonesia, Penelitian yang dilakukan oleh Mukhlis (2013) menunjukkan bahwa adanya pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap penurunan tingkat ketidakpuasan terhadap *body image*. Menurut hasil penelitian Husni dan Indrijati (2014) menyatakan bahwa 50-80% remaja putri memiliki perasaan yang negatif terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki, hal ini terjadi karena memiliki tubuh ideal, kurus, dan memiliki daya tarik adalah impian setiap remaja, khususnya remaja putri. Kekhawatiran mengenai bentuk tubuh terlihat lebih sering terjadi pada populasi remaja putri. Hasil penelitian Hasmalawati, N (2018) yaitu semakin tinggi *body image*, membuat semakin tinggi juga penerimaan diri seseorang terhadap dirinya sendiri, dan sebaliknya.

Kurangnya rasa percaya diri terhadap kondisi fisik sehingga dapat membuat seseorang dengan mudahnya terpengaruh oleh orang lain dan tidak dapat bertindak sesuai dengan keinginan sendiri (ZAP Clinic, 2018). Kondisi tersebut memberikan efek terhadap penilaian diri yang negatif seperti menilai diri tidak menarik dan cenderung membandingkan bentuk tubuh yang dimiliki dengan bentuk tubuh orang lain yang dianggap ideal (Ogden & Evans, 1996).

Body image dipandang sebagai “*Mindless*” yang berbanding terbalik dengan *mindfulness*, yaitu keadaan yang kaku, tidak fleksibel, berdasarkan aturan yang tidak adaptif terhadap tubuh yang selalu berubah (Stewart,2004). Pengalaman *body image* memiliki banyak segi yang berhubungan dengan *mindfulness*. Produk akhir dari *mindfulness* adalah pengamatan *body image* tanpa penilaian dan reaksi emosional, yang mengakibatkan adanya kemungkinan penurunan perilaku impulsif, destruktif dan peningkatan wawasan tentang kompleksitas pengalaman *body image* (Stewart,2004).

Orang dengan tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi akan lebih mampu untuk mengatur rasa kesejahteraan mereka berdasarkan kesadaran emosional yang lebih besar, pemahaman, penerimaan, dan kemampuan untuk memperbaiki keadaan suasana hati yang tidak menyenangkan (Baer et al., 2008; lihat Brown et al., 2007; Feldman et al., 2007).

Salah satu metode paling alami dan paling sederhana yang bertujuan untuk mengurangi evaluasi diri lalu menggantinya menjadi suatu penerimaan adalah dengan mengasumsikan pola pikir *mindfulness* daripada *mindlessness* (Langer, 1989). *Mindfulness* berarti suatu keadaan dimana individu sadar mengenai dirinya, baik tempat ataupun mental terhadap keadaan yang terjadi pada saat itu juga, serta tidak berfikir ataupun terpaku pada kejadian masa lalu ataupun masa depan, melainkan fokus terhadap keadaan sekarang (Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, Duggan, & Williams, 2008). Definisi singkat *mindfulness* terbagi menjadi 3 yaitu kesadaran, pengalaman sekarang, dan penerimaan (Germer, 2004).

Menurut Andiyati (2016) *body image* yang positif dapat dicerminkan dengan adanya kepuasan terhadap tubuh, individu yang sudah merasa puas terhadap apa yang dimiliki ia akan menerima dirinya apa adanya, lebih menghargai dirinya, lebih bersyukur terhadap apa yang telah dimiliki, sehingga seseorang yang memiliki rasa puas dan menghargai apa yang dimilikinya akan berusaha untuk menjaga tubuhnya dengan baik. Hal ini sejalan dengan prinsip *mindfulness* yaitu penerimaan, kasih sayang, dan belas kasih yang diaplikasikan untuk diri sendiri. Dari perspektif *mindfulness*, penerimaan mengacu pada kesediaan untuk membiarkan segala sesuatu menjadi apa adanya saat kita menyadarinya, penerimaan pengalaman yang menyenangkan ataupun menyakitkan (Germer, 2004).

Menurut Dr. Dzung Vo (2015) bahwa Remaja saat ini menghadapi serangkaian stres yang unik dari media sosial, orang tua, sekolah, dan masyarakat, dan menurutnya bahwa *mindfulness* bisa menjadi kunci untuk membantu remaja mengatasinya yaitu dengan memberikan keputusan yang lebih bijaksana saat menanggapi sesuatu (Dr. Dzung Vo, 2015). Melalui *mindfulness*, tiap individu dapat membangunkannya dan dengan sengaja membawanya ke dalam lebih banyak situasi dalam hidup entah itu situasi yang menegangkan dan juga menyenangkan (Dr. Dzung Vo, 2015).

Mindfulness dapat membantu remaja yang ada di New York terhindar dari berbagai kebiasaan, pikiran dan perilaku yang tidak sehat (Ryan & Deci, 2008). Hal ini di dukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017) bahwa *mindfulness* berperan positif secara signifikan pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis remaja. *Mindfulness* memiliki kontribusi yang tinggi, khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan sebesar 23%.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* yang positif dapat di bentuk menggunakan prinsip *mindfulness*, tetapi penelitian mengenai *body image* dan *mindfulness* di Indonesia masih sangat minim meskipun di luar negeri sudah dilakukan *intervensi* yang menunjukkan bahwa *body image* dan *mindfulness* berhubungan.

Tetapi fenomena ini masih sedikit diteliti di Indonesia sehingga belum banyak penelitian yang membahas bagaimana dampaknya *Mindfulness* terhadap *Body image*. Seringkali di temukan penelitian mengenai bagaimana dampak penerimaan diri terhadap *body image*, sementara penerimaan diri adalah salah satu bagian dari *mindfulness*. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti Studi *Mindfulness* Terhadap *Body Image* Pada Remaja Putri yang lebih rentan untuk memiliki *body image* negatif.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penelitian ini bermaksud untuk mengetahui:

1. Bagaimana gambaran *mindfulness* pada remaja putri?
2. Bagaimana gambaran *body image* pada remaja putri?
3. Bagaimana pengaruh *mindfulness* terhadap *body image* pada remaja putri?

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik analisis kausalitas dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah remaja putri berusia 15-17 tahun di Kota Bandung. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Child and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM) yang disusun oleh Baer, et al (2006) yang diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh Savitri dan Listiyandini (2017) (10 item, $\alpha = .709$) dan *MBSRQ (Multidimensional Body Self Relation Questionnaire)* yang dikonstruksikan oleh Al Kattan (2016) kemudian diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh Hasanah (2019) (19 item, $\alpha = .951$).

Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Cluster Random Sampling* diperoleh remaja

putri yang berusia 15-17 Tahun di 6 SMAN Kota Bandung Zona A sebanyak 374 partisipan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji asumsi dan uji regresi sederhana dengan bantuan SPSS versi 25.0.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengaruh *Mindfulness* (X) Terhadap *Body Image* (Y)

Berikut adalah penelitian mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap *body image* remaja putri, yang diuji menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1 dan tabel 2.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Dependent Variable	B	SE	β	t	Sig
<i>Body Image</i>	8.425	1.889		4.461	.000
	1.633	.079	.730	20.623	.000

a. Independent Variable: *Mindfulness*

Dalam hasil analisis regresi linier sederhana dengan menggunakan SPSS, didapatkan hasil $B = 1.633$. Bertanda positif pada koefisien regresi menunjukkan pengaruh *mindfulness* terhadap *body image* memiliki arah yang positif. Artinya jika *mindfulness* tinggi akan menyebabkan *body image* yang positif. Hasil ini sesuai dengan teori bahwa *mindfulness* ditemukan mempunyai pengaruh positif terhadap *body image* karena melalui *mindfulness*, perubahan dari sikap menghakimi ke sikap penerimaan mengenai diri secara utuh dapat terjadi (Stewart, 2004). Sehingga pada mulanya, remaja yang menghakimi kondisi tubuhnya, mulai menerima dirinya secara utuh. Selain itu juga didapatkan nilai thitung sebesar 20.623 yang dimana nilai ini lebih besar dari nilai ttabel yaitu 1.966. Nilai thitung $20.623 > ttabel 1.966$ dengan nilai positif pada thitung yang menunjukkan arah pengaruh yang positif, memberi simpulan bahwa *mindfulness* berpengaruh terhadap positifnya *body image*. Artinya, saat remaja putri mengimplementasikan *mindfulness*, dapat meningkatkan *body image* yang dimiliki menjadi positif.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan jika seorang remaja memiliki *mindfulness* yang tinggi mampu untuk menunjukkan adanya penerimaan diri, maka hal ini dapat mempengaruhi kondisi *body image* yang mana mereka akan merasa lebih mencintai diri sendiri, tidak membandingkan dirinya dengan standar kecantikan dilingkungan sosial, menerima dirinya sendiri dsb. Hal ini juga didukung dengan teori yang mengatakan bahwa *mindfulness* dapat membawa efek yang menguntungkan yaitu dapat meningkatkan *body image* lebih positif, hal ini bisa terjadi karena saat seseorang *mindfulness*, orang tersebut harus menerima terlebih dahulu untuk bisa sadar dan penerimaan (*self-acceptance*) harus diiringi oleh kesadaran agar tidak menjadi suatu penghindaran defensive. Belas kasih diri (*Self compassion*) dan penerimaan diri adalah "sarana terampil" untuk menjadi sadar dalam situasi yang sulit. (Shumlich, E. J., & Bourdage, J. S. 2020).

Tabel 2. Hasil Uji Determinasi Mindful Parenting Terhadap Stres Pengasuhan

Dependent Variable	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
<i>Body Image</i>	.730^a	.533	.532	8.87430

a. Predictors: (Constant), *Mindfulness*

Berdasarkan tabel di atas, maka didapatkan hasil koefisien determinasi yang ditunjukkan dengan nilai *Rsquare* sebesar .533 atau 53.3%, hal ini menunjukkan bahwa sebesar 53.3% kontribusi pengaruh dari *mindfulness* terhadap *body image* pada remaja putri, sedangkan sisanya sebesar 46.7%, merupakan kontribusi terhadap terhadap *body image* diluar penelitian ini.

Remaja putri masih sulit melakukan penerimaan diri (*self accptence*) dengan baik karena ia belum *mindfulness* yaitu tidak menyadari apa yang ia miliki, dan tidak menerima dirinya sendiri jadi terus melakukan perbandingan dengan pihak yang menurutnya lebih baik. Terlebih dalam bentuk fisik, remaja putri memiliki standar pada umumnya atau seringkali disebut dengan “*body goals*”. Sehingga pada saat remaja belum *mindfulness*, ia akan melihat bahwa *body goals* itu adalah suatu keharusan. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Refnadi et al (2021) yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja pertengahan berada di kategori rendah, dan remaja laki-laki mempunyai tingkat penerimaan diri lebih tinggi dibandingkan dengan remaja putri.

Gambaran *Mindfulness* pada Remaja Putri

Berikut adalah hasil penelitian mengenai gambaran *mindfulness* terhadap *body image* remaja putri, Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 3.

Tabel 3. Kategori *Mindfulness* Remaja Putri

Nilai Mean	Frekuensi	%	Kategori
< 23.14	285	76.2	Rendah
≥ 23.14	89	23.8	Tinggi

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *mindfulness* pada kategori rendah yang berjumlah sebanyak 285 orang (76.2%) dari 374 orang remaja putri, sementara jumlah terkecil memiliki *mindfulness* pada kategori tinggi yang berjumlah sebanyak 89 orang (23.8%) dari 374 orang remaja putri. Dari hasil tersebut, sehingga dapat dinyatakan bahwa *mindfulness* yang dimiliki remaja putri berada pada kategori rendah. Pada saat remaja memiliki kategori *mindfulness* yang rendah, remaja mungkin kurang memiliki kejelasan emosi, pengendalian diri dan penerimaan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan realisasi emosi yang buruk dan mudah tenggelam dalam reaksi emosional disfungsi seperti impuls dan perilaku agresif terhadap orang lain atau menyalahkan diri sendiri (Jimenez et al., 2010).

Mindfulness membantu remaja untuk sadar akan dirinya sendiri dan bersedia untuk hidup dengan karakter, kelebihan dan kelemahannya dari beberapa hal yang membentuk dirinya di masa lalu (Jannah, 2019). Remaja yang lebih memiliki kesadaran utuh dan memberi perhatian penuh mengenai diri dan kehidupannya sehari-hari, akan mampu untuk mengatur lingkungan, memiliki kontrol terhadap aktivitas yang dijalani, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih, serta menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai yang dimilikinya (Savitri & Listiyandini, 2017).

Hal itu berarti remaja putri masih belum bisa menerapkan prinsip *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu contohnya adalah melakukan kegiatan dengan *autopilot*, saat melakukan pembelajaran remaja hanya melakukannya karena sudah terbiasa dan seperti robot,

sehingga remaja seringkali tidak mendapatkan insight dari pelajaran tersebut. Jika diibaratkan peristiwa tersebut seperti “raga dimana, pikiran dimana” (Dzung X. V. 2015).

Gambaran Body Image pada Remaja Putri

Tabel 4. Kategori Body Image Remaja Putri

Nilai Mean	Frekuensi	%	Kategori
< 46.21	202	54	Rendah
≥ 46.21	172	46	Tinggi

Sebagian besar responden memiliki *body image* pada kategori rendah (46.21) yang berjumlah sebanyak 202 orang (54%) dari 374 orang remaja putri, sementara jumlah terkecil memiliki *body image* pada kategori tinggi yang berjumlah sebanyak 172 orang (46%) dari 374 orang remaja putri. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa partisipan dalam penelitian ini memiliki *body image* yang rendah. *Body Image* merupakan bagian dari *self concept* dan *self concept* ini mempengaruhi kesejahteraan emosional. Bagaimana orang melihat, mencintai, dan berpikir tentang diri mereka sendiri berdampak pada fungsi psikologis (Brown K, et al., 2007). Perubahan *body image* terkait dengan harga diri rendah, ketidakpuasan terhadap penampilan dan perilaku dan emosi negatif yang memungkinkan gangguan psikologis, seperti depresi atau beberapa gangguan makan seperti *anoreksia* atau *bulimia*. *Mindfulness* efektif untuk menurunkan emosi dan pikiran negatif terkait *body image* dan disosiasi; dan dapat meningkatkan pikiran positif (Pintado, Sheila., et al. 2017).

Body image yang negatif ini bisa dipengaruhi berbagai faktor, contohnya adalah jenis kelamin. Menurut hasil penelitian Husni dan Indrijati (2014) mendapatkan hasil sekitar 50-80% remaja putri memiliki perasaan negatif mengenai bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki, hal ini disebabkan oleh memiliki tubuh ideal, ramping, dan menarik adalah impian bagi setiap remaja, khususnya remaja putri. Oleh karena itu, remaja putri lebih rentan mempunyai *body image* negatif sesuai dengan yang didapatkan pada penelitian ini.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. *Mindfulness* pada Remaja Putri pada penelitian ini tergolong rendah, dengan persentase sebesar 76.2 %.
2. *Body Image* pada Remaja Putri pada penelitian ini tergolong rendah dengan persentase sebesar 54%.
3. Terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *body image* pada remaja putri, hal ini didasarkan pada hasil pengujian hipotesis dengan uji t, diperoleh hasil thitung sebesar 20.623 (20.623 > 1.966) dan signifikansi 0.000 < 0.05, maka H0 ditolak dan H1 diterima.

Acknowledge

Penelitian ini dapat diselesaikan karena dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Andhita Nurul Khasanah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang senantiasa dengan sabar membimbing dan memberikan banyak ilmu serta masukan yang bermanfaat dalam penelitian ini. Kedua orang tua peneliti, Bapak Sarif Hidayat dan Ibu Sumiarsih Bahrudin. Serta adik-adik peneliti. Peneliti juga mengucapkan terima kasih banyak kepada berbagai pihak sekolah dan seluruh partisipan yang terlibat dalam penelitian ini. Tidak lupa ucapan terimakasih peneliti ucapkan pada rekan sejawat yang telah membantu selama penelitian ini berlangsung hingga penelitian ini selesai.

Daftar Pustaka

- [1] Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa

- kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(4).
- [2] Amalia, L. (2007). Citra tubuh (body image) remaja putri. *Musawa Jurnal Studi Gender dan Islam*, 5(4), 441-464. DOI: <https://doi.org/10.14421/musawa.2007.54.441-464>.
- [3] Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27- 45. DOI: 10.1177/1073191105283504.
- [4] Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329- 342. DOI: 10.1177/1073191107313003.
- [5] Berk, Laura E. 2012. *Development Through The Lifespan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [6] Cash, T.F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1, 1–5.
- [7] Cash, T.F., Pruzinsky, Thomas. (2002). *BODY IMAGE A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. Guilford Press: New York.
- [8] Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of body image and human appearance*. Academic Press.
- [9] Damayanti, A. A. M., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). Peran Citra Tubuh Dan Penerimaan Diri Terhadap Self Esteem Pada Remaja Putri di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 424-433.
- [10] Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61. DOI: <https://doi.org/10.29210/116500>.
- [11] Dianovinina, K. (2018). Depresi pada remaja: gejala dan permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 69-78.
- [12] Dion, J., Blackburn, M.-E., Auclair, J., Laberge, L., Veillette, S., Gaudreault, M., & Touchette, É. (2015). Development and aetiology of body dissatisfaction in adolescent boys and girls. *International Journal of Adolescence and Youth*, 20(2), 151–166. DOI: <https://doi.org/10.1080/02673843.2014.985320>.
- [13] Dzung X. VO, MD, FAAP. (2015). *The Mindful Teen: Powerful Skills to Help You Handle Stress One Moment at a Time*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- [14] Germer, C. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22(3), 24-29.
- [15] Hasanah, N. S., & Halimah, L. (2019). Studi Deskriptif Mengenai Body Image pada Remaja Awal di MTs Negeri 6 Subang. *Prosiding Psikologi*, 227-233.
- [16] Hasmalawati, N. (2018). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(2), 107-115. DOI: <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i2.1892>
- [17] Husni, H., Indrijati, H. (2014). Pengaruh komparasi sosial pada model dalam iklan kecantikan di televisi terhadap body image remaja putri yang obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(3).
- [18] Jannah, A. M. (2019). *Hubungan mindfulness dan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua tunggal (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang)*.
- [19] Jimenez, S. S., Niles, B. L., and Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personal. Individ. Diff.* 49, 645–650. DOI : 10.1016/j.paid.2010.05.041
- [20] Langer, E. J. (1989a). *Mindfulness*. Reading, MA: Addison-Wesley
- [21] Mission Australia. (2018). *Youth Survey Report 2018*. Retrieved from <https://www.missionaustralia.com.au/what-we-do/research-impact-policy-advocacy/youthsurvey>. Diakses pada 04 Januari 2021.
- [22] Mukhlis, A. (2013). Pengaruh Pelatihan berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh (body Image Dissatisfaction). *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 10(1). DOI: <https://doi.org/10.18860/psi.v10i1.6357>

- [23] Ogden, J., & Evans, C. (1996). The problem with weighing: effects on mood, self-esteem and body image. *International journal of obesity and related metabolic disorders: journal of the International Association for the Study of Obesity*, 20(3), 272-277.
- [24] Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2010). *A child's world: Infancy through adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- [25] Pintado, Sheila., Andrade, Sandra. 2017. Randomized controlled trial of mindfulness program to enhance body image in patients with breast cancer. *European Journal of Integrative Medicine*. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.eujim.2017.05.009>.
- [26] Prihaningtyas, R. A. (2013). *Diet Tanpa Pantangan*. MediaPressindo.
- [27] Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., & Banfield, S. (2000). Body image and body change methods in adolescent boys: Role of parents, friends and the media. *Journal of psychosomatic research*, 49(3), 189-197. DOI: 10.1016/s0022-3999(00)00159-8.
- [28] Ricciardelli, L. A., & Yager, Z. (2015). *Adolescence and body image: From development to preventing dissatisfaction*. Routledge.
- [29] Santrock, J. W. (2002). *Life-span development*.
- [30] Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59. DOI: 10.21580/pjpp.v2i1.1323
- [31] Stewart, T. M. (2004). Light on Body Image Treatment. *Behavior Modification*, 28(6), 783–811. DOI:10.1177/0145445503259862
- [32] Shumlich, E. J., & Bourdage, J. S. (2020). Mindfulness. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Personality Processes and Individual Differences*, 293-298. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781119547174.ch227>
- [33] [T Chiquita, Elizabeth. 2022. 8 Artis Korea Brand Ambassador Skincare Indonesia Terbaru Kim Soo Hyun. https://www.idntimes.com/korea/knews/elizabeth-chiquita-t/artis-korea-jadi-brand-ambassador-skincare-lokal. Diakses pada 18 Juli 2022.](https://www.idntimes.com/korea/knews/elizabeth-chiquita-t/artis-korea-jadi-brand-ambassador-skincare-lokal)
- [34] Wertheim EH, Paxton SJ. Body image development in adolescent girls. In: Cash TF, Smolak L, editors. *Body image: a handbook of science, practice, and prevention*. 2nd ed. New York: The Guildford Press; 2011.
- [35] Yuliasuti, Desy. 2022. Prospek Industri Kosmetik Kian Cantik di 2022: Peluang baru tumbuh dari pergeseran perilaku konsumen. <https://www.fortuneidn.com/business/desy/prospek-industri-kosmetik-kian-cantik-di-2022>. Diakses pada 20 Juli 2022.
- [36] Al Madya, Ougtsa Fajriana, Aiyuda, Nurul (2022). Benarkah Bullying Victim Mengancam Interaksi Sosial Remaja?. *Jurnal Riset Psikologi* 2(2). 73-78.