



Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa  
Volume 3, No 3, Februari 2024  
e-ISSN 2807-789X



## Persepsi Sosial Generasi Z dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Normal terhadap Positivitas Tubuh

Musdalifa\*

*Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin,  
Indonesia*

*\*E-mail: fahhhmusdalifa@gmail.com*

### Abstract

*This research is based on the many cases of individuals who view themselves negatively and do not accept the condition of their bodies. So, the aim of this research is to reveal the perceptions of generation z individuals who have a normal Body Mass Index (BMI) in viewing themselves positively. This research uses a qualitative approach. The sample collection technique uses purposive sampling technique. The subject in the research were 3 people. Data collection uses the interviews, analyzing it, then drawing conclusions. The results of this research state that body positivity is indeed felt by those as generation z, who already love and accept love and accept the condition of their bodies, so that the three respondents can conclude that their perception of their body image is positive about it, and are grateful for the condition of their bodies.*

**Keyword:** *Gen Z, Body Positivity, Body Image, BMI*

### Abstrak

*Penelitian ini didasarkan oleh banyaknya kasus individu yang memandang negatif dirinya, kurang menerima keadaan tubuhnya. Jadi, tujuan dari penelitian ini untuk mengungkap persepsi individu generasi Z yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal dalam memandang dirinya secara positif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Subjek dalam penelitian sebanyak 3 orang. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara. Analisis data dilakukan dengan mengumpulkan data dari hasil wawancara, dianalisis, lalu ditarik kesimpulan. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa positivitas tubuh memang dirasakan oleh mereka sebagai generasi Z, yang sudah mencintai dan menerima kondisi tubuh mereka, sehingga ketiga reponden dapat disimpulkan bahwa persepsi mereka terhadap body image mereka memandang positif terhadap hal tersebut, dan mensyukuri sebagaimana adanya kondisi tubuh mereka.*

**Kata kunci:** *Citra Tubuh, Gen Z, IMT, Positivitas Tubuh*

### PENDAHULUAN

Pertumbuhan populasi global yang terus berlanjut menghasilkan beberapa generasi (Firamadhina and Krisnani, 2021). Generasi manusia seiring berjalannya waktu membawa

**Doi:** <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i3.53495>

perbedaan dari masa ke masa. Ada banyak pendapat mengenai pembagian generasi serta tahun mulainya satu generasi. Menurut Mannheim (1952) (Komalasari *et al.*, 2022), generasi adalah hasil dari perkembangan sosial di mana terdapat sekelompok individu dengan usia dan pandangan yang serupa.

Graema Codrington & Sue Grant Marshall, dalam buku “Penguin” mereka tahun 2004, mengusulkan teori generasi yang mengidentifikasi lima kelompok umur berdasarkan tahun kelahiran. Khususnya, generasi baby boomer meliputi individu yang lahir antara tahun 1946 hingga 1964. Generasi X, yang mencakup mereka yang lahir antara tahun 1965 hingga 1980. Generasi Y, yang sering disebut sebagai generasi milenial, melahirkan pada periode tahun 1981 hingga 1995. Generasi Z (yang juga dikenal sebagai iGeneration, GenerasiNet, atau Generasi Internet) meliputi individu yang lahir antara tahun 1996 dan 2010. Generasi terbaru, yang disebut generasi Alpha, melahirkan pada periode tahun 2011 hingga 2025. Terdapat perbedaan karakteristik yang signifikan antara kelima generasi tersebut (Komalasari *et al.*, 2022).

Generasi Z merupakan kelompok dengan jumlah populasi yang paling mendominasi dari berbagai pengelompokan generasi, baik di Indonesia dengan 27,94% populasi, maupun di seluruh dunia (SMAN 1 Sikur *et al.*, 2022). Generasi Z dikenal sebagai individu yang tumbuh dalam era digital, mereka telah terbiasa dengan teknologi seperti perangkat elektronik sejak usia dini (Sharp *et al.*, 2023). Generasi ini juga memiliki kemampuan untuk mengekspresikan diri baik dalam dunia nyata maupun di dunia virtual (Burnette, Kwitowski and Mazzeo, 2017). Keahlian dalam berkolaborasi bersama adalah salah satu keunggulan yang dimiliki oleh generasi ini dibandingkan dengan generasi milenial (Alfaruqy, 2022).

Generasi Z mengharapkan perhatian terhadap kebutuhan informasi yang individual, memberikan kesempatan untuk memberikan umpan balik langsung mengenai apa yang mereka terima, berpartisipasi dalam kolaboratif aktif dengan semua yang terlibat, menggunakan metode yang kontemporer dan menghibur, serta mengakses serta memahami informasi dengan mudah (Sissoko and Prasetyawati, 2022).

Generasi ini berada pada satu masa perkembangan manusia yang cukup menarik, di mana dalam hal ini salah satu fase yang sedang dijalani oleh generasi Z yaitu tahap remaja akhir atau dewasa awal yang merupakan tahapan di mana suatu individu mendapatkan beberapa pengajaran nilai dan norma, belajar mengenai peranan sosial sebagaimana kondisi diri masing-masing individu, bagaimana menerima kenyataan fisik serta mampu mempergunakannya secara efisien, mencapai kebebasan ekonomi, serta kebergantungan terhadap orang dewasa yang lain, menyiapkan diri memasuki dunia pekerjaan sesuai *skill* yang dimiliki, mendapat

informasi mengenai perkawinan, serta mengembangkan *skill* intelektual yang dimiliki (Prima Dewi and Widiasavitri, 2018). Semua hal itu yang perlu diperhatikan bagi para individu yang sedang berada di fase tersebut, sehingga dengan adanya pemahaman atas tugas-tugas tersebut secara perlahan remaja akan mulai memikirkan sesuatu yang sifatnya abstrak seperti persepsi akan *body image* mereka dan pemahaman mengenai identitas dan penilaian dirinya (Yusuf, 2022).

*Body image* atau citra tubuh dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (Cash, 2011) merupakan gambaran dari pengalaman suatu individu yang dibentuk berupa persepsi terhadap penampilan tubuh meliputi bentuk dan berat tubuh (Putri, 2007), serta perilaku yang mengarah kepada penilaian individu terhadap penampilan fisiknya (Ramanda, Akbar and Wirasti, 2019). *Body image* ialah bagaimana suatu individu menggambarkan tubuhnya dari penilaiannya sendiri yang menghasilkan suatu perasaan yang puas dan tidak puas mengenai kondisi tubuhnya (Fernando, 2019). Dalam penilaian fisik seseorang ini bisa berupa penilaian yang sifatnya positif atau negatif (Wirmadani and Vidya Putra, 2019).

Perkembangan *body image* suatu individu itu bergantung pada bagaimana hubungannya dengan sekitar, yang mana *body image* tidak hanya terproyeksi secara positif saja tapi juga bisa dengan negatif (Wirmadani and Vidya Putra, 2019). *Body positivity* memiliki arti mengapresiasi tubuh sendiri sebagaimana adanya terlepas dari kekurangannya, nyaman dengan tubuh sendiri, mencintai diri sendiri apa adanya, dan menerima tubuh tanpa peduli bentuk dan ukurannya (Ramanda, Akbar and Wirasti, 2019). *Body image* yang positif ditandai dengan adanya kepuasan dalam diri suatu individu terkait tubuhnya, dengan adanya rasa puas ini individu akan menghargai dan lebih bersyukur dan menjaga dengan baik tubuh yang dimilikinya (Gazali and Fauzia, 2019). Mempunyai *body image* yang sehat dan positif sangat memberikan dampak yang besar, termasuk dalam pembentukan nilai diri, perasaan dihargai, dan membangun bonding positif kepada orang di sekitar (Heppy, 2008).

Dalam meningkatkan citra tubuh yang positif tentu dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk yang paling berpengaruh yaitu keadaan tampilan tubuh, bagaimana indeks massa tubuh (IMT) seseorang (Lasabuda, Wowor and Mewo, 2015). *Body Mass Index* (BMI) ATAU Indeks Massa Tubuh ialah satu parameter yang ditetapkan oleh WHO (World Health Organization) untuk melihat status seseorang dalam aspek gizi, termasuk di dalamnya *overweight* dan *underweight* (Yusuf, 2022). IMT ditentukan dengan cara mengukur tinggi dan berat badan, yang kemudian berat dan tinggi tersebut dibagi untuk memperoleh hasil IMT dalam satuan kg/m. Indeks massa tubuh manusia diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori

yaitu kurus berat (<17 kg/m), kurus ringan (17,0-18,4 kg/m), normal (18,5-25,0 kg/m), gemuk ringan (25,1-27,0 kg/m), dan gemuk berat (>27 kg/m) ('1291-3018-1-PB.pdf', no date).

Seseorang dengan IMT normal cenderung senantiasa berpikiran positif, termasuk dalam merepresentasikan *body image* mereka (Juliadilla, 2017). Sekalipun individu masih ada yang sesekali berkaca dan mengadopsi citra tubuh yang ideal dengan ketentuan harus memiliki tubuh kurus dan berkulit putih layaknya tubuh wanita di negara Barat/ Asia kebanyakan (Young, Smith and Batten, 2022), yang hal ini seringkali dijadikan cerminan akan *body image* yang ideal bagi kebanyakan orang (Hidayati, Sumarwiyah and Lestari, 2023). Indeks massa tubuh yang normal menjadi salah satu faktor yang menjadi pendorong suatu individu memiliki persepsi yang positif akan citra tubuhnya (Yusuf, 2022).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu satu teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu yang berkaitan dengan tema kajian penelitian (Komalasari, 2022). Subjek dalam penelitian ini merupakan 3 orang wanita dari generasi Z dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tergolong normal. Pengumpulan data utama menggunakan metode wawancara. Kemudian untuk analisis hasil data yang terkumpul dari kegiatan wawancara yang dilakukan peneliti yaitu dengan mengumpulkan data, yang kemudian dianalisis lalu ditarik kesimpulan.

## **HASIL**

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan dengan subjek penelitian yang terdiri dari 3 orang wanita yang tergolong generasi Z dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) normal. Satu subjek penelitian lahir di tahun 2002, dan dua subjek penelitian lainnya lahir di tahun 2003. Wawancara dilakukan dalam 2 hari kepada ketiga subjek untuk memperoleh informasi yang nantinya akan dikelola oleh peneliti untuk dianalisis menjadi suatu data yang sesuai dengan fakta lapangan. Pelaksanaan wawancara dilakukan secara terstruktur yaitu berdasarkan pada pedoman wawancara yang berdasarkan beberapa indikator yang menjadi tujuan dari pelaksanaan kegiatan penelitian. Wawancara menjadi salah satu teknik dalam mengumpulkan data/ informasi yang relevan untuk menjadi data pendukung dalam keberhasilan kegiatan penelitian tersebut.

Ada beberapa hal yang didapatkan dari penelitian ini terkait informasi mengenai *body positivity* individu dengan IMT normal, yaitu:

## A. Hasil Asesmen

### 1. Subjek pertama

#### a. Identitas subjek

- 1) Nama : Mch
- 2) Jenis Kelamin : Perempuan
- 3) Tahun Lahir : 2003 (20 tahun)
- 4) Berat badan : 42
- 5) Tinggi badan : 150
- 6) Status IMT : Normal (18,6 kg/m)

#### b. Hasil wawancara

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan subjek sebanyak satu kali pada tanggal 4 Oktober 2023 pukul 17.30-18.00, didapatkan hasil bahwa subjek bernama Mch menyatakan dia memandang positif terhadap tubuhnya. Sebenarnya subjek memang memiliki impian tubuh yang berbeda dengan yang dimilikinya saat ini, subjek menyatakan tipe ideal tubuh menurut pandangannya itu haruslah wanita dengan proporsi tinggi, langsing, serta memiliki kulit putih. Namun sekalipun subjek menyebutkan tubuh ideal dari persepsinya tersebut dia tetap memandang dirinya dengan positif.

Subjek menyatakan beberapa kekurangan yang dia rasa ada di tubuhnya yang sekarang, yang mana subjek di sini merasa dirinya kurang tinggi (pendek), padahal sejatinya subjek sudah memiliki proporsi yang normal sesuai antara tinggi dan berat badannya. Dalam mencapai pandangan tubuh yang positif subjek melakukan beberapa hal, yaitu menjaga pola makan, pola tidur, senantiasa dibarengi dengan olahraga, serta minum air putih yang cukup.

Kepedulian terhadap citra tubuh ini muncul karena subjek menyadari bahwa dalam kehidupan bermasyarakat, individu yang menarik itu tergantung bagaimana individu itu menilai dirinya sendiri, yang mana kendala sepenuhnya berada di tangan individu yang bersangkutan. Subjek cenderung tidak peduli dengan orang lain yang memandang atau menilai kondisi tubuhnya yang sekarang, tidak mudah terpengaruh dengan adanya tren-tren dari media massa, ataupun dari faktor keluarga, karena di mana di lingkungan keluarga subjek sendiri tidak ada yang sering membanding-bandingkannya dengan orang lain, "Saya oke saja dengan tubuh saya".

Persepsi sosial dari lingkungan tempat tinggalnya, lingkungan sekolah, dan keluarga itu tidak memberi dampak terhadap subjek. Subjek menyatakan bahwa

itu semua tidak masalah, “Hmm kalau untuk berpengaruh itu tidak lah, cuman kalau pendapat menurutku sih memang perempuan itu tuh bukannya harus langsung, tapi paling tidak sesuai antara tinggi dan berat badannya tuh harus sesuai”.

Pernyataan yang subjek berikan selama proses wawancara semuanya mengarah kepada hal yang positif, yang menandakan subjek memandang positif dirinya sebagaimana adanya, yang menerima apapun kekurangan dan menonjolkan apapun kelebihan yang dimilikinya.

## 2. Subjek kedua

### a. Identitas subjek

- 1) Nama : Svm
- 2) Jenis Kelamin : Perempuan
- 3) Tahun Lahir : 2003 (20 tahun)
- 4) Berat badan : 62
- 5) Tinggi badan : 159
- 6) Status IMT : Normal (24,5 kg/m)

### b. Hasil wawancara

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan subjek sebanyak satu kali yaitu pada tanggal 4 Oktober 2023, pukul 20.04-20.54, didapatkan hasil bahwa subjek bernama Svm ini menyatakan dia memandang positif dirinya. Subjek memiliki pandangan tubuh ideal yang berbeda dari tubuh yang dimilikinya, namun masih menerima sebagaimana apa adanya dirinya.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi positivitas tubuh pada subjek yaitu media massa (Putri and Ninin, 2023) (Chatzopoulou, Filieri and Dogruyol, 2020), subjek cenderung mengambil tolak ukur kecantikan dan ideal tubuh dari artis dan tokoh idola yang mempengaruhi persepsinya akan tubuh yang ideal layaknya artis ideal, namun kembali lagi subjek merasa percaya diri dengan tubuh yang dia miliki saat ini sekalipun tidak mengikuti tubuh ideal menurutnya, “Menurut aku gak terlalu berpengaruh si di aku tren, mungkin tadi seperti di awalan aku bilang kan tipe ideal aku tuh putih, tinggi, kurus, mungkin di masyarakat juga sedang tren yah ideal tubuh perempuan dijadikan seperti itu. Tapi hal itu gak membuat aku harus merubah penampilan aku harus putih, tinggi, kurus, dan lain sebagainya. Karena pandangan setiap orang itu kan berbeda-beda, jadi menurut aku pandangan dalam tubuh aku mungkin sekarang udah baik gitu, walaupun gak mengikuti bentuk tubuh ideal aku”. Ada juga dari faktor keluarga, yang mana

subjek sering mendapat banding-bandingan dengan kakaknya karena memiliki tubuh yang ideal, subjek juga mengungkapkan bahwa jika ia dibanding-bandingkan ia malah justru balas membanding-bandingkan kakaknya dengan artis idola. Sementara dari faktor lingkungan atau pertemanan, subjek cenderung jarang menerima kritikan terkait tubuhnya, sehingga menjadikan subjek lebih percaya diri dengan tubuhnya.

Subjek sekalipun biasa dibanding-bandingkan terkait kondisi tubuhnya, namun ia tetap memandang positif terhadap tubuh yang ia miliki sekarang. Subjek cenderung bersyukur dan menerima sebagaimana adanya dirinya. Banyak hal yang dilakukan subjek dalam menunjukkan kecintaannya terhadap tubuhnya, salah satunya yaitu subjek sering bercermin dan mengatakan kalimat-kalimat positif terhadap tubuhnya, membeli barang-barang yang lucu seperti baju, tas, sepatu, selalu menjaga pola makan, pola tidur, serta dibarengi dengan olahraga. Dengan melakukan hal positif tadi, menjadikan subjek dapat menimbulkan persepsi yang positif terhadap tubuh yang ia miliki.

### 3. Subjek ketiga

#### a. Identitas subjek

- 1) Nama : Hsn
- 2) Jenis Kelamin : Perempuan
- 3) Tahun Lahir : 2002 (21 tahun)
- 4) Berat badan : 40
- 5) Tinggi badan : 147
- 6) Status IMT : Normal (18,5 kg/m)

#### b. Hasil wawancara

Berdasarkan hasil dua kali wawancara yang telah dilakukan dengan subjek yaitu pada tanggal 4 oktober 2023 pukul 22.25-23.10 dan pada tanggal 5 Oktober pukul 20.30-21.40, didapatkan hasil bahwa subjek Hsn menyatakan dia memandang positif terhadap dirinya. Subjek memiliki tipe tubuh ideal dalam pandangannya yang tidak dimiliki pada tubuhnya yang sekarang, yang mana menurutnya tubuh ideal itu tubuh yang relatif proporsional tidak gemuk dan juga tidak kurus, namun melihat kembali tubuhnya subjek mensyukurinya, terbukti dengan pernyataannya, “Saya merasa bangga karena tak semua orang bisa memiliki tubuh seperti saya”.

Adapun faktor yang mempengaruhi persepsi subjek kadang teralihkan, yaitu dari faktor lingkungan, yaitu dari orang-orang yang membandingkan tubuhnya

dengan orang lain, yang mana menurut subjek hal tersebut tidak ia senangi, karena setiap orang itu memiliki ciri khasnya masing-masing, jadi tidak semua orang bisa memiliki tubuh seperti subjek miliki sekarang. Sementara dari faktor keluarga, dan media sosial itu tidak memberikan pengaruh terhadap subjek akan persepsinya terhadap tubuhnya. Subjek tidak peduli dengan tren yang viral terkait tubuh ideal wanita yang seharusnya seperti apa, namun cenderung fokus pada dirinya.

Dalam menunjukkan kecintaannya terhadap tubuhnya, subjek merawat diri dengan menjaga pola makan, pola tidur, memakai baju yang nyaman sesuai dengan postur tubuh yang ia miliki yang mampu mendatangkan rasa bahagia terhadap subjek, dan juga senantiasa minum air putih. Pernyataan subjek selama wawancara cenderung ke arah yang positif, menandakan subjek dalam memandang dirinya itu dengan persepsi yang positif.

## **DISKUSI**

Hasil dari penelitian ini memiliki arti bahwasanya permasalahan yang terjadi akibat persepsi individu yang masih cenderung negatif dalam menanggapi sesuatu hal. Justru seharusnya individu senantiasa memandang positif akan dirinya (Wood-Barcalow, Tylka and Augustus-Horvath, 2010). Namun, sekalipun banyak individu yang memiliki persepsi negatif terhadap *body* nya, masih banyak juga yang memiliki persepsi yang positif. Terbukti hal ini diungkapkan melalui proses wawancara yang telah dilakukan.

Faktor luar menjadi salah satu hal yang menjadikan persepsi individu berbeda, terlebih kondisi fisik yang dimiliki individu itu sendiri. Dalam penelitian ini memiliki arti bahwa penting persepsi individu terhadap tindakan yang dilakukan untuk menciptakan tubuh yang ideal (Prima Dewi and Widiasavitri, 2018).

Dalam beberapa data dari penelitian terdahulu mengenai *body image* memiliki pandangan dan hasil yang berbeda tergantung bagaimana variabel di setiap penelitian yang dilakukan. Misalnya dalam satu penelitian membahas bahwasanya orang dengan obesitas (kelebihan berat badan) itu cenderung memandang fisiknya tidak menarik sama sekali, merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri, yang mana hal ini tentu erat kaitannya dengan individu yang memiliki fisik yang tergolong normal, yang tentu akan berkemungkinan besar mendatangkan persepsi yang positif akan kondisi tubuhnya (Fernando, 2019).



Dalam satu penelitian lain yang juga membahas *body image* yang dikaitkan dengan obesitas juga menyatakan bahwa individu dengan kondisi fisik obesitas (kelebihan berat badan) itu cenderung merasa minder, malu, dan memiliki rasa percaya diri yang kurang saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Kusumaningtyas, 2019). Dalam satu kajian dijelaskan bahwa memang terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan positivitas tubuh, itu jelas bahwa individu merasa puas dengan bentuk tubuh mereka yang tergolong normal (Brilliantari, 2019).

Beberapa penelitian terdahulu juga ada menyatakan persepsi terhadap *body image* itu dipengaruhi oleh jenis kelamin, yang mana perempuan lebih negatif dalam memandang *body image* daripada laki-laki, namun kembali lagi kondisi tubuh yang mereka anggap proporsional menurut mereka itu tidak berpatokan pada jenis kelamin maupun rentang indeks massa tubuh, melainkan berdasarkan *image* yang terbentuk di dalam pikiran individu masing-masing (Rosidawati, Pudjiati and Prayetni, 2019).

Indeks Massa Tubuh dengan *body image* banyak dikaitkan serta dianalisis hubungan antara kedua hal tersebut. Di mana memang terdapat data yang menyatakan bahwa memiliki citra tubuh yang positif itu memberikan pengaruh terhadap status gizi seorang individu, khususnya dalam Indeks Massa Tubuh (IMT). Individu memiliki peran penting sebagai penentu untuk memiliki asupan gizi yang baik bagi kesehatannya, yang mana hal ini didorong dengan baik ketika individu tersebut memiliki IMT yang normal. Jika dianalisis lebih dalam lagi, ada hal yang sama juga bahwa individu dengan IMT yang normal akan melahirkan persepsi yang positif terhadap citra tubuhnya. Jadi dari data yang diperoleh atas penelitian-penelitian terdahulu yang membahas terkait dua variabel ini dapat dipahami bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan citra tubuh yang positif bagi suatu individu itu saling berkaitan (Lionita *et al.*, 2020).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam meneliti mengenai persepsi individu dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) normal terhadap *body positivity* dapat diketahui bahwasanya individu cenderung memandang positif terhadap tubuh yang dimilikinya terlepas dari bagaimana bentuk tubuh yang dimilikinya, atau dari persepsi orang lain saat memandang dirinya. Individu cenderung memandang tubuh ideal wanita itu haruslah yang tinggi, kurus, langsing, berkulit putih (Brunet, Price and Harris, 2021). Namun terlepas dari tubuh ideal tersebut, individu cenderung menerima dan menghargai kondisi tubuh yang dimilikinya, terlepas dari sesuai tidaknya dengan tubuh idealnya.

Individu terlebih dengan Indeks Massa Tubuh normal dalam memandang dirinya itu ke arah yang positif, senantiasa berpikiran terbuka dan menerima kondisi apa adanya dirinya, yang menjadikannya lebih menghargai tubuhnya, dan tidak menanggapi komentar negatif dari lingkungan luar.

Body positivity memang dirasakan oleh mereka sebagai generasi Z, yang dimana kebanyakan dari mereka memang saat ini sudah mulai mencintai diri mereka apa adanya, dan sudah mulai menerima bagaimanapun kondisi/ keadaan/ tampilan dirinya sebagaimana adanya. Mereka mengerti bagaimana menerima dan berdamai dengan apapun kondisi tubuh mereka, sehingga dari ketiga subjek responden dapat disimpulkan bahwa persepsi mereka terhadap *body image*, mereka memandang positif terhadap hal tersebut, dan mensyukuri sebagaimana adanya kondisi tubuh mereka.

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi sebuah informasi dan pembelajaran bagi peneliti, responden, dan institusi dalam memahami terkait persepsi yang dirasakan individu dengan Indeks Massa Tubuh normal terkait positivitas tubuh. Hasil penelitian ini disarankan untuk digunakan sebagai referensi dan pengetahuan bagi peneliti di masa depan dalam upaya meningkatkan kualitas hasil penelitian mereka.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menginterpretasi kecenderungan BDD pada mahasiswa bimbingan dan konseling dinyatakan keseluruhan responden merasa memiliki kekurangan atau kecacatan pada bagian tubuh yang merusak penampilannya. Hal ini berdasarkan pernyataan responden takut diberikan komentar negatif, selalu memperhatikan penampilan secara berulang, hingga menetapkan standar ideal kecantikan atau ketampanan pada dirinya dan menimbulkan harga diri yang rendah, kurang percaya diri, tidak berani tampil apa adanya serta tidak mensyukuri anugerah fisik yang diberikan Tuhan. Diperlukan penelitian lanjutan dan layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi kecenderungan BDD.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang terkait dalam pelaksanaan penelitian ini, yaitu kepada para subjek yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya dalam memberikan informasi guna menunjang hasil dari penelitian ini

## **REFERENSI**

Alfaruqy, M.Z. (2022). Generasi Z dan Nilai-Nilai yang Dipersepsikan dari Orang Tuanya. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*. 4(1). pp. 84–95. Available at: <https://doi.org/10.36269/psyche.v4i1.658>.

- Brilliantari, D. (2019). Hubungan Body Image terhadap Indeks Massa Tubuh Siswa di SZ Management Surabaya. *Antropologi, FISIP, Universitas Airlangga*. Available at: <https://repository.unair.ac.id/90464/4/Fis.ANT.71-19%20Bri%20h%20jurnal.pdf>.
- Brunet, J., Price, J. and Harris, C. (2021). Women's Preferences for Body Image Programming: A Qualitative Study to Inform Future Programs Targeting Women Diagnosed with Breast Cancer. *Frontiers in Psychology*. 12. p. 720178. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720178>.
- Burnette, C.B., Kwitowski, M.A. and Mazzeo, S.E. (2017). I Don't Need People to Tell Me I'm Pretty on Social Media: A Qualitative Study of Social Media and Body Image in Early Adolescent Girls. *Body Image*. 23. pp. 114–125. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.001>.
- Cash, T.F. (2011). Understanding Body Image. *Body Image: a Handbook of Science, Practice, and Prevention, Second Edition. The Guilford Introduction*. Available at: [www.gulford.com/p/cash2](http://www.gulford.com/p/cash2).
- Chatzopoulou, E., Filieri, R. and Dogruyol, S.A. (2020). Instagram and Body Image: Motivation to Conform to the “Instabod” and Consequences on Young Male Wellbeing. *Journal of Consumer Affairs*. 54(4). pp. 1270–1297. Available at: <https://doi.org/10.1111/joca.12329>.
- Fernando, M.L. (2019). Gambaran Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 7(1). pp. 101–118. Available at: <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.6369>.
- Firamadhina, F.I.R. and Krisnani, H. (2021). Perilaku Generasi Z terhadap Penggunaan Media Sosial Tiktok: Tiktok sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Share: Social Work Journal*. 10(2). p. 199. Available at: <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>.
- Gazali, A.H. and Fauzia, R. (2019). Decriptive Study of Body Image in Spinal Cord Injury's (SCI) Patient atau Gambaran Citra Tubuh pada Penderita Spinal Cord Injury (SCI). *Jurnal Kognisia*. 2(1). Available at: <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/download/1604/1277>.
- Heppy, P. (2008). Citra Tubuh dan Harga Diri pada Remaja (Studi Pemahaman Tubuh pada Santri Putra Pondok Modern Darussalam Gontor Ponorogo). Available at: <http://eprints.umpo.ac.id/2375/>.
- Hidayati, S.N., Sumarwiyah, S. and Lestari, I. (2023). Mengatasi Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal melalui Konseling Realita di Kabupaten Kudus. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*. 2(1). pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.24176/mrgc.v1i2.8771>.
- Juliadilla, R. (2017). Dinamika Psikologis Perubahan Citra Tubuh pada Wanita pada Saat Kehamilan. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*. 9(1). Available at: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>.
- Komalasari, S. (2022). *Observasi dan Wawancara Psikologi*. Banjarmasin: Antasari Press.
- Komalasari, S. et al. (2022). Prinsip Character of A Leader pada Generasi Z. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*. 6(1).p.77. Available at: <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4960>.
- Kusumaningtyas, D.N. (2019). Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 7(3). Available at: <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4806>.
- Lasabuda, T., Wowor, P.M. and Mewo, Y. (2015). Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) Jamaah Mesjid Al-Fatah Malalayang. *Jurnal e-Biomedik*, 3(3). Available at: <https://doi.org/10.35790/ebm.3.3.2015.10146>.

- Lionita, W. *et al.* (2020). Positive Body Image Affect Body Mass Index Among High School. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*. 8(3). Available at: [http://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2020.8\(3\).118-123](http://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2020.8(3).118-123).
- Prima Dewi, I.G.A.J. and Widiyasavitri, P.N. (2018). Citra Tubuh pada Remaja Penyandang Tunadaksa yang Menempuh Pendidikan di Sekolah Umum. *Jurnal Psikologi Udayana*. 4(02).p.333. Available at: <https://doi.org/10.24843/JPU.2017.v04.i02.p09>.
- Putri, B.B.K. and Ninin, R.H. (2023). Dynamics of Body Image Formation in Female Celebrities. *Daengku: Journal of Humanities and Social Sciences Innovation*. 3(3). Available at: <https://doi.org/10.35877/454RI.daengku1688>.
- Putri, D.E. (2007). Citra Tubuh pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi*. 1(1). Available at: <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/286>.
- Ramanda, R., Akbar, Z. and Wirasti, R.A.M.K. (2019). Studi Kepustakaan mengenai Landasan Teori Body Image bagi Perkembangan Remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*. 5(2). p. 121. Available at: <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Rosidawati, R., Pudjiati, P. and Prayetni, P. (2019). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan Body Image Pada Siswa SMA PGRI Jakarta Timur. *JKEP*. 4(2). pp. 114–124. Available at: <https://doi.org/10.32668/jkep.v4i2.283>.
- Sharp, G. *et al.* (2023). Examining Health Professional Perspectives on Social Media Body Image Movements: A Qualitative Exploration. *Body Image*. 46. pp. 230–237. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.06.004>.
- Sissoko, O.A.A. and Prasetyawati, H. (2022). Kebutuhan Gaya Hidup Generasi Z terhadap Perilaku Narsis di Instagram. *Matriks: Jurnal Sosial dan Sains*. 4(1). Available at: <https://matriks.staiku.ac.id/index.php/jmt/article/download/128/151>.
- SMAN 1 Sikur *et al.* (2022). Karakteristik Siswa Generasi Z dan Kebutuhan Akan Pengembangan Bidang Bimbingan dan Konseling. *Educatio*. 17(1). pp. 120–130. Available at: <https://doi.org/10.29408/edc.v17i1.5922>.
- Wirmadani, M. and Vidya Putra, E. (2019). Persepsi Sosial Mahasiswi Berhijab Terhadap Body Image dalam Perspektif Tindakan Sosial. *Culture & Society: Journal of Anthropological Research*. 1(1). pp. 90–95. Available at: <https://doi.org/10.24036/culture/vol1-iss1/13>.
- Wood-Barcalow, N.L., Tylka, T.L. and Augustus-Horvath, C.L. (2010). But I Like My Body: Positive Body Image Characteristics and a Holistic Model for Young-Adult Women. *Body Image*. 7(2). pp. 106–116. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>.
- Young, G., Smith, M. and Batten, J. (2022). Social Media Makes It Inevitable to Feel Bad about Your Body: Examining Self-Presentation and Body Image of Young Collegiate Females. *Youth*. 2(3). pp. 217–235. Available at: <https://doi.org/10.3390/youth2030016>.
- Yusuf, F.M. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Body Image pada Mahasiswa (Usia Remaja Akhir). *Jiksa: Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*. 4(2). available at: <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jiksa>.