

**PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP BODY
DISSATISFACTION PADA REMAJA PEREMPUAN DI
BLOK VIII GRIYA MARTUBUNG
SKRIPSI**

OLEH :

Gayatri Chandra Maulida

18.860.0046



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN**

2025

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 7/7/25

Access From (repository.uma.ac.id)7/7/25

**PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP BODY
DISSATISFACTION PADA REMAJA PEREMPUAN DI BLOK
VIII GRIYA MARTUBUNG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

Oleh :

GAYATRI CHANDRA MAULIDA

188600046



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2025

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Perempuan Di Blok 8 Griya Martubung.

Nama : Gayatri Chandra Maulida

NPM : 18.860.0046

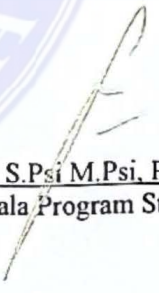
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing


Dr. Farida Hanum Siregar, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Pembimbing




Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Dekan


Faadhil, S.Psi M.Psi, Psikolog
Kepala Program Studi

Tanggal Lulus : 11 April 2025

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapaun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 11 April 2025



Gayatri Chandra Maulida

18860046

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gayatri Chandra Maulida

NPM 188600046

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Pengaruh Self-Compassion Terhadap Body Dissatisfaction Pada Remaja Perempuan di Blok VIII Griya Martubung

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yang menyatakan



(Gayatri Chandra Maulida)

ABSTRAK

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA PEREMPUAN DI BLOK VIII GRIYA MARTUBUNG

Oleh :

Gayatri Chandra Maulida

18.860.0046

Email : Gayatrichandra21@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Perempuan Di Blok VIII Griya Martubung. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 43 remaja perempuan dan sampel penelitian ini berjumlah 43 remaja perempuan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif kausal. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini *total sampling*. Metode pengambilan data ini menggunakan skala *likert* melalui skala *Self-Compassion* dan skala *Body Dissatisfaction*. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil menunjukkan $r_{xy} = -0,685$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, terdapat pengaruh yang signifikan terkait *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Dari hasil analisis ini diketahui bahwa *self-compassion* pada remaja perempuan di blok VIII tergolong rendah dilihat dari hasil nilai rata-rata empirik yang diperoleh sebesar 49,40 lebih kecil dari mean hipotetik 60 dan nilai SD = 9,725 selanjutnya *body dissatisfaction* tergolong tinggi dilihat dari hasil nilai rata-rata empirik yang diperoleh sebesar 92,49 lebih besar dari mean hipotetik 80 dan nilai SD = 10,124. Selanjutnya, adapun kontribusi yang diberikan *Self-Compassion* sebesar 46,9% dalam mempengaruhi *Body Dissatisfaction* pada remaja perempuan di blok VIII Griya Martubung. Dari hasil penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci : Remaja Perempuan, *Body Dissatisfaction*, *Self-Compassion*.

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF SELF-COMPASSION ON BODY DISSATISFACTION AMONG FEMALE ADOLESCENTS IN BLOCK VIII GRIYA MARTUBUNG

This study aims to examine the influence of self-compassion on body dissatisfaction among female adolescents in Block VIII Griya Martubung. The population in this study consists of 43 female adolescents, and the sample size is also 43 female adolescents. The research method used a causal quantitative approach. The sampling technique employed was total sampling. Data collection was done using a Likert scale through the Self-Compassion scale and the Body Dissatisfaction scale. Data analysis was performed using simple linear regression analysis. The results showed an r_{xy} of -0.685 with a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating a significant relationship between self-compassion and body dissatisfaction among female adolescents. From this analysis, it was found that self-compassion among female adolescents in Block VIII was relatively low, with an empirical average score of 49.40, which is lower than the hypothetical mean of 60, and a standard deviation of 9.725. In contrast, body dissatisfaction was relatively high, with an empirical average score of 92.49, which is higher than the hypothetical mean of 80, and a standard deviation of 10.124. Furthermore, self-compassion contributed 46.9% to influencing body dissatisfaction among female adolescents in Block VIII Griya Martubung. Based on these results, the hypothesis proposed in this study is accepted.

Keywords : Adolescent Girls, Body Dissatisfaction, Self-Compassion.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Pribadi

Nama : Gayatri Chandra Maulida

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat & Tanggal Lahir : Medan, 21 Juni 2000

Alamat : Jalan Jala Permai 1 Blok VIII No.65 Medan

Kode Pos : 20251

Email : gayatrichandra21@gmail.com

B. Jenjang Pendidikan

1. Universitas Medan Area-Fakultas Psikologi (2018-2025)
2. SMA Swasta Dharmawangsa Medan (2015-2018)
3. SMP Islam Al-Ulum Terpadu Medan (2012-2015)
4. SD Negeri 068475 (2006-2012)

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala limpahan anugerah dan rahmat yang diberikan-Nya sehingga peneliti menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul **"Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Perempuan Di Blok 8 Griya Martubung."**

Terima kasih peneliti ucapkan kepada ibu Dr. Farida Hanum Siregar, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing dalam penyusunan skripsi ini. Tentunya tidak lupa saya ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada kedua orangtua saya ibu Retno Hartati dan ayah saya Eka Sameta, S.E atas doa dan kasih sayang serta pengorbanannya, sehingga saya dapat menyelesaikan studi hingga ke bangku sarjana. Terima kasih juga kepada kakak-kakak saya Dhini Majestica Savitrie, S.E dan Kirana Dwi Pangestika S.M serta seluruh keluarga besar saya yang selalu memberikan dukungan dan bantuan kepada saya dalam menyelesaikan studi saya.

Peneliti menyadari bahwa masih banyaknya kekurangan dan kelemahan baik dari segi isi maupun tata bahasa. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Medan,

Peneliti



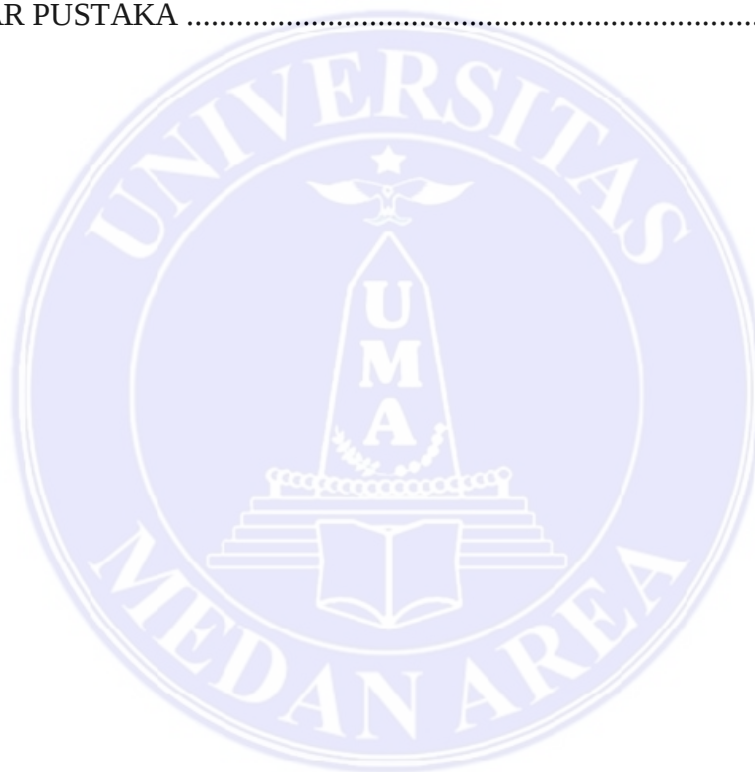
Gayatri Chandra Maulida

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Hipotesis Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II.....	10
LANDASAN TEORI	10
2.1 <i>Body Dissatisfaction</i>	10
2.1.1 Pengertian <i>Body Dissatisfaction</i>	10
2.1.2 Faktor Penyebab <i>Body Dissatisfaction</i>	11
2.1.3 Dimensi <i>Body Dissatisfaction</i>	14
2.1.4 Pengukuran <i>Body Dissatisfaction</i>	15
2.2 <i>Self Compassion</i>	15
2.2.1 Pengertian <i>Self Compassion</i>	15

2.2.2 Komponen Self Compassion.....	16
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	18
2.2.4 Pengukuran <i>Self Compassion</i>	21
2.3 Remaja Perempuan	22
2.4 Pengaruh <i>Self Compassion</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i> pada Remaja Perempuan.....	24
2.5 Kerangka Konseptual.....	26
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN	27
3.1 Tipe Penelitian.....	27
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	27
3.3 Defenisi Operasional Penelitian	27
3.3.1 <i>Self Compassion</i>	28
3.3.2 <i>Body Dissatisfaction</i>	28
3.4 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	28
3.4.1 Populasi	28
3.4.2 Sampel	29
3.4.3 Teknik Pengambilan Data.....	29
3.5 Metode Pengambilan Data	29
3.5.1 <i>Body Dissatisfaction</i>	30
3.5.2 <i>Self Compassion</i>	30
3.6 Validitas dan Reliabilitas.....	31
3.6.1 Uji Validitas	31
3.6.2 Uji Reliabilitas.....	31
3.7 Metode Analisis Data.....	32
3.7.1 Uji Asumsi	32
3.8 Prosedur Kerja.....	33
3.8.1 Persiapan Administrasi	33
3.8.2 Persiapan Alat Ukur	33

BAB IV	39
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1 Hasil.....	39
4.2 Pembahasan.....	48
BAB V.....	51
SIMPULAN DAN SARAN.....	51
5.1 Simpulan	51
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi Skala <i>Self-Compassion</i> Sebelum Uji Coba	34
Tabel 2 Distribusi Skala <i>Body Dissatisfaction</i> Sebelum Uji Coba	37
Tabel 3 Distribusi Skala <i>Self-Compassion</i> Setelah Uji Coba	39
Tabel 4 Distribusi Skala <i>Body Dissatisfaction</i> Setelah Uji Coba	41
Tabel 5 Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 6 Hasil Uji Linearitas.....	43
Tabel 7 Hasil Analisis Regresi Sederhana.....	44
Tabel 8 Hasil Analisis Koefisien Determinan.....	44
Tabel 9 Mean Hipotetik dan Empirik.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 2 Kurva Variabel <i>Self-Compassion</i>	44
Gambar 3 Kurva <i>Body Dissatisfaction</i>	44



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah waktu dimana individu mulai mengeksplorasi dan mengembangkan identitas diri mereka sendiri, termasuk citra tubuh dan persepsi tentang diri mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi selama masa remaja, seperti pertumbuhan cepat, perkembangan organ seksual, dan perubahan berat badan, dapat memengaruhi persepsi tubuh remaja perempuan. Mereka mungkin mulai membandingkan diri mereka dengan citra tubuh yang disajikan dalam media atau dengan teman sebaya. Penggunaan media sosial yang luas di kalangan remaja perempuan dapat memperkuat citra tubuh yang tidak realistis dan menyebabkan perasaan tidak puas terhadap tubuh. Konten media sosial yang sering menekankan kecantikan yang sempurna dan tubuh yang ideal dapat meningkatkan tekanan untuk mencapai standar yang tidak realistis.

Adanya stereotip bahwa cantik harus berkulit putih, kurus, tinggi, dan berambut lurus, yang sepertinya mengarah pada persyaratan bahwa perempuan harus berpenampilan sempurna. Kenyataannya, tidak semua wanita Indonesia memiliki sosok tersebut, sehingga satu-satunya cara untuk memenuhi standar kecantikan tersebut adalah dengan memodifikasi tubuhnya, baik melalui riasan, diet, operasi, atau bedah kosmetik, faktanya mereka melakukan segalanya untuk memenuhi kecantikan yang ada. Di Indonesia, standar kecantikan dipengaruhi oleh beberapa budaya dari beberapa negara yang pernah tinggal di Indonesia. Meskipun kecantikan bersifat subjektif dan dapat berbeda dari satu individu ke individu lainnya, beberapa karakteristik umum yang sering dianggap sebagai standar kecantikan di Indonesia yaitu berkulit putih atau cerah, serta tubuh yang langsing dan tinggi.

Salah satu cara yang bisa kamu lakukan untuk menghitung berat badan ideal, yaitu menggunakan rumus Broca. Rumus yang ditemukan oleh Paul Broca pada tahun 1871 ini membedakan cara penghitungan antara pria dan wanita. Hal ini disebabkan karena pria dan wanita memiliki komposisi tubuh yang berbeda. Meskipun pria dan wanita memiliki cara yang berbeda dalam menghitung berat badan ideal, rumus ini tidaklah rumit. Berikut adalah rumusnya: Pria: Berat badan ideal (kilogram) = [tinggi badan (sentimeter) – 100] – [(tinggi badan (sentimeter) – 100) x 10 persen]. Wanita: Berat badan ideal (kilogram) = [tinggi badan (sentimeter) – 100] – [(tinggi badan (sentimeter) – 100) x 15 persen] Misalnya untuk pria, jika kamu memiliki tinggi badan 170 sentimeter, cara menghitungnya adalah $(170-100)-[(170-100)\times 10\%]$, $70-7= 63$. Jadi, berat badan ideal kamu adalah 63 kilogram. Sedangkan, jika kamu seorang wanita dengan tinggi badan 158, cara menghitungnya adalah $(158-100)-[(158-100)\times 15\%]$, $58-8,7= 49,3$. Jadi, berat badan kamu adalah 49,3 kilogram.

Lalu ada juga *Body Mass Indexs (BMT)* atau Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan pengukuran yang dipakai untuk memastikan kategori berat badan yang sehat maupun yang tidak sehat. Metode perhitungan tersebut dipopulerkan oleh Adolphe Quetelet pada abad ke-19. Melalui IMT, kalian dapat memastikan beberapa kriteria berat badan, yaitu kurus, sehat, berat badan berlebihan, dan obesitas. Dalam beberapa kasus, IMT dapat digunakan sebagai alat identifikasi dini untuk mengetahui risiko kesehatan. *World Health Organization (WHO)* menyatakan jika hasil dari perhitungan *BMI* yang tinggi, menunjukkan tingginya angka resiko untuk beberapa macam penyakit. Rumusnya adalah $IMT = \text{Berat Badan (Kg)} / \text{Tinggi Badan (m)}^2$, kamu mempunyai berat badan sebesar 80 kg dan

tinggi 175 cm (1,75m). Pertama-tama, kalikanlah tinggi badanmu dalam kuadrat, yaitu $1,75 \times 1,75 = 3,06$. Selanjutnya, bagilah angkat berat badan dengan hasil kuadrat tinggi badan, yaitu $80/3,06 = 26,1$. Terakhir, bandingkanlah angka IMT (26,1) dengan standar tipe berat badan laki-laki dan wanita menurut WHO, 18,5 = Berat badan dikatakan kurang, 18,5 – 22,9 = Berat badan dikatakan normal, 23 – 29,9 = Berat badan dikatakan berlebihan (kecenderungan obesitas), dan 30 ke atas = obesitas. Jika dibandingkan, hasil perhitungan tadi 26,1 termasuk ke dalam kategori berat badan yang berlebihan. Namun demikian, perhitungan tersebut dapat dimaknai berbeda untuk anak-anak maupun remaja, meskipun memakai rumus IMT yang sama dengan orang dewasa. IMT anak-anak maupun remaja harus disesuaikan dengan umur dan jenis kelamin. Pasalnya, jumlah lemak akan berubah seiring dengan bertambahnya umur dan hasilnya akan berbeda antara anak laki-laki dengan wanita.

Pandangan tubuh yang ideal menjadi efek negatif untuk para remaja dan menimbulkan kecemasan pada remaja, terutama remaja perempuan yang seringkali resah dengan kondisi fisik mereka, tidak jarang para remaja perempuan mengeluh dan merasa tidak puas terhadap kondisi fisik mereka. Hal ini menimbulkan rasa tidak percaya diri, mereka juga sering membandingkan tubuh mereka dengan orang lain. Sebuah penelitian oleh Kartika (2013) melaporkan bahwa *body dissatisfaction* akan mempengaruhi kesehatan seseorang baik secara fisik maupun mental. *Body dissatisfaction* yang tinggi akan berpengaruh pada kepercayaan diri dan berkurangnya kepuasan hidup.

Menurut Gross dalam Santrock (2003) menyatakan bahwa remaja

perempuan lebih sering merasa tidak puas terhadap tubuhnya jika dibandingkan dengan remaja laki-laki. Terlebih lagi saat ini standart kecantikan atau standart fisik yang ideal menjadi acuan para remaja perempuan kepada fisik mereka. Standart kecantikan di Indonesia sendiri yang paling umum adalah berkulit putih, tinggi dan kurus. Individu yang bentuk tubuhnya kurang ideal dan tidak sesuai kriteria yang berlaku akan cenderung timbul perasaan negatif pada tubuhnya sendiri, berfikir bahwa tubuhnya jelek dan bahkan merasa tidak pantas karena tidak sesuai kriteria yang berlaku di masyarakat. Ketika sedang bersama teman-temannya mereka cenderung akan membandingkan tubuh mereka dengan tubuh teman seusianya, terutama remaja perempuan yang seringkali membandingkan tubuh mereka, dan menimbulkan rasa tidak pantas atau kurangnya rasa percaya diri. Fenomena ini disebut dengan *body dissatisfaction*. Rosen dan Riter (2015) memberikan pendapatnya tentang *body dissatisfaction*, yaitu keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif akan tampilan fisik serta perasaan malu dengan keadaan fisiknya ketika berada di lingkungan sosial. Marshall & Lengyel (2012) mengungkapkan bahwa *body dissatisfaction* adalah evaluasi negatif seorang individu mengenai penampilan, hal ini disertai ketidaksesuaian persepsi mengenai tubuh yang dimiliki dengan tubuh yang ideal menurut pandangannya. Sama halnya dengan pendapat Thompson (2008) yang menyatakan bahwa *body dissatisfaction* adalah bagian dari *body image* yang menunjukkan perbedaan antara persepsi tubuh yang ideal dengan tubuhnya saat ini. Dalam jurnal Program Studi Psikologi pada penelitian Ellen R. Albertson & Kristin D. Neff & Karen E. Dill-Shackleford (2014) yang berjudul

“*Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention*” menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif dalam meningkatkan self-compassion dan mengurangi body dissatisfaction, penelitian ini melibatkan uji coba acak terkontrol dari intervensi meditasi singkat yang bertujuan untuk meningkatkan *self-compassion* dan mengurangi *body dissatisfaction* pada perempuan.

Sebuah penelitian Anggraheni, R. D. (2019) yang berjudul Hubungan antara *Self-Compassion* Dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang menunjukan bahwa sebagian besar mahasiswi memiliki citra tubuh yang negatif. Individu perlu meningkatkan pemikiran secara positif mengenai diri sendiri dan menghilangkan emosi negatif agar memahami kemanusiaannya. *Self-compassion*, atau kemampuan untuk merasakan kasih sayang dan pengertian terhadap diri sendiri dalam menghadapi kesulitan atau kegagalan, dapat berperan penting dalam mengurangi *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. *Self-compassion* membantu remaja perempuan untuk mengembangkan hubungan yang lebih sehat dengan diri mereka sendiri, menerima tubuh mereka apa adanya, dan mengurangi perasaan tidak puas terhadap penampilan fisik.

Pemikiran secara positif menurunkan rasa tidak puas dalam diri individu. Individu yang mengelola pikiran secara positif memiliki sikap optimisme, bersyukur, dan menghargai tubuhnya (Neff, 2003). Sikap optimisme, bersyukur dan menghargai keadaan yang dimiliki biasa disebut dengan istilah *self-compassion*. Neff dan Vonk (2009) menyatakan bahwa *self-compassion* adalah salah satu aspek kematangan kepribadian dan

berhubungan dengan kecerdasan emosional.

Neff (2003) menyatakan bahwa *self-compassion* adalah sikap terbuka dalam diri seseorang untuk menerima dan peduli terhadap kekurangan, penderitaan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Penelitian Neff (2007) menjelaskan seseorang yang memiliki *self-compassion* akan dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima diri secara apa adanya. Individu dengan *self-compassion* tidak mudah menyalahkan diri sendiri bila menghadapi kegagalan, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan menghadapi tantangan baru. Individu dengan *self-compassion* termotivasi melakukan sesuatu, atas dorongan yang bersifat intristik, bukan hanya karena berharap penerimaan lingkungan (Neff, 2015). Secara khusus *self-compassion* terdiri dari tiga komponen yang saling berhubungan yaitu; *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003). *Self-kindness* adalah keadaan individu dalam memahami kelemahan dan kegagalan dengan tidak menghakimi diri sendiri. *Common humanity* adalah keadaan individu yang mampu memandang kegagalan dan kekurangan sebagai sesuatu yang manusiawi. Lalu *Mindfulness* adalah sikap individu dalam memandang kejadian saat ini secara jelas dan menerima kenyataan. *Self-compassion* berpotensi meningkatkan kemampuan regulasi emosi, pengkhayatan positif diri sendiri, pemecahan masalah, dan rasa keterhubungan dengan orang lain (Neff, 2003). Individu dengan *self-compassion* yang rendah cenderung mencemaskan kekurangan yang dimiliki dan tidak mampu memahami ketidaksempurnaan manusia (Neff, 2012).

Peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan beberapa remaja perempuan sehingga di dapatkan fenomena, para remaja perempuan di Blok VIII Griya Martubung mengatakan bahwasannya mereka sering membandingkan diri mereka dengan teman perempuannya terutama dalam hal fisik, bahkan mereka juga mengatakan saat mereka berkumpul dengan teman-teman mereka, mereka cenderung berbicara tentang fisik mereka, seperti membicarakan tentang bentuk tubuh ataupun kondisi wajah mereka dan juga kadang kala teman-teman mereka ikut mengomentari bentuk tubuh mereka. Para remaja perempuan ini juga mengatakan mereka sering merasa tidak percaya diri terhadap kondisi fisik mereka, terlebih lagi saat berhadapan dengan lawan jenis mereka, mereka cenderung berpikiran negatif terhadap bentuk tubuh mereka.

Berdasarkan hasil wawancara di atas maka dapat disimpulkan bahwasannya masih banyaknya remaja perempuan yang belum bisa menghargai tubuhnya atau menerima bentuk fisiknya, dan sering kali membanding-bandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain atau teman-temannya.

Hal ini sejalan dengan pendapat Rahmawati (2012) mengungkapkan bahwa salah satu alasan terjadinya ketidakpuasan bentuk tubuh adalah karena individu mencoba untuk mengikuti standar ideal yang ada dan di miliki orang lain. Menurut Sumali dkk (2008) *Body Dissatisfaction* adalah suatu bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang merupakan hasil dari pengalaman individu dan juga merupakan hasil dari interaksi dengan lingkungan.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian

“Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Body Dissatisfaction* Dikalangan Remaja Perempuan Di Blok VIII Griya Martubung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, di dapatkan rumusan masalah dari penelitian ini yaitu apakah ada Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Body Dissatisfaction* Dikalangan Remaja Perempuan Di Blok VIII Griya Martubung?

1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Body Dissatisfaction* Dikalangan Remaja Perempuan Di Blok VIII Griya Martubung.

1.4 Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas hipotesis yang diajukan dalam penelitian yaitu ada pengaruh antara *Self-Compassion* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja Perempuan, dengan asumsi semakin tinggi *Self-Compassion* maka semakin rendah *Body Dissatisfaction*, begitu pula sebaliknya semakin rendah *Self-Compassion* maka semakin tinggi *Body Dissatisfaction* pada Remaja Perempuan.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Psikologi Perkembangan, yaitu yang berkaitan dengan masalah *Self-Compassion* dan *Body Dissatisfaction*. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan

kontribusi dalam memperkaya ilmu pengetahuan yang berkenaan dengan mata kuliah Psikologi Perkembangan.

1.5.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Akademis

Bagi Akademis, penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah penelitian mengenai Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Body Dissatisfaction* Dikalangan Remaja Perempuan.

2) Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya pembaca, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Body Dissatisfaction* Dikalangan Remaja Perempuan.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Body Dissatisfaction

2.1.1 Pengertian Body Dissatisfaction

Body dissatisfaction diartikan sebagai ketidakpuasan tubuh. *Body dissatisfaction* merupakan bagian dari *body image* (Thompson dalam Grogan, 2008) berpendapat bahwa *body image* adalah persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang bentuk tubuh yang dimiliki. Schilder dalam Grogan (2008) mengungkapkan para ahli melakukan penelitian lebih dalam lagi tentang *body image* untuk menghasilkan konsep yang lebih jelas dengan kaitan konsep psikologi seperti persepsi dan perilaku terhadap tubuh yang dimiliki seseorang. Setelah dilakukan penelitian *body image* kemudian para ahli menemukan konsep lain dari *body image*, salah satunya adalah *body dissatisfaction*.

Grogan (2008) juga menjelaskan bahwa wanita dari berbagai usia mengalami gejala serius dalam segi kognitif, afektif, dan perilaku yang dipicu dari *body dissatisfaction*. Thompson, Heinberg, Altabe, dan Tantleff-Dunn (1999) menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* secara umum mengarah pada ketidakbahagiaan subjektif individu terhadap penampilan tubuhnya. Cooper, Taylor, dan Fairburn dalam Pietro dan Silveira (2008) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* disebabkan oleh individu membandingkan persepsi citra tubuhnya dengan orang lain, orientasi berlebih terhadap bentuk tubuh, dan perubahan drastis terhadap persepsi tubuhnya. *Body dissatisfaction* merupakan perasaan tidak senang dengan berat badan dan

bentuk tubuh (Bearman, Martinez, dan Stice, 2006). *Body dissatisfaction* menurut Arthur dan Emily (2010) 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.

Berdasarkan pandangan *body dissatisfaction* dari berbagai tokoh tersebut, maka disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* merupakan sikap individu berupa pikiran dan perasaan negatif, serta kecenderungan perilaku individu yang menunjukkan bahwa individu tidak pernah puas terhadap tubuhnya.

2.1.2 Faktor Penyebab Body Dissatisfaction

Body Dissatisfaction disebabkan oleh faktor-faktor sebagai berikut Grogan (1999) :

1. Budaya

Dalam budaya barat tubuh yang ideal diasosiasikan dengan kebahagiaan, kesuksesan, dan penerimaan secara sosial. Seiring dengan berkembangnya modernisasi budaya barat sangat mempengaruhi budaya timur. Tubuh yang langsing diartikan sebagai kekuatan dan memiliki energi daya tahan tubuh yang lebih. Seorang perempuan yang menarik adalah mereka yang memiliki bentuk tubuh langsing yang ideal.

2. Media Sosial

Media menjadi alat yang berpengaruh untuk individu dalam memperhatikan bagian tubuhnya. Melalui media sosial, tentu saja

seseorang dapat melihat gambar dan video model tubuh ideal yang sesuai dengan standar yang berlaku di masyarakat. Misalnya, dalam periklanan tidak hanya memberikan informasi tentang standart fisik ideal yang berlaku di masyarakat, tetapi juga menciptakan tekanan sosial yang dapat menyebabkan pemikiran dan persepsi masyarakat terkait dengan ketidakpuasan fisik.

3. Usia

Setiap tingkat usia manusia berpotensi menunjukkan reaksi yang berbeda terhadap *body dissatisfaction*. Pada usia dewasa awal perempuan akan cenderung lebih banyak memperhatikan bentuk tubuhnya dibandingkan ketika ia masih remaja atau saat sudah dewasa. Hal ini dapat terjadi karena pada masa pubertas tubuh seseorang akan mengalami perubahan yang cukup signifikan. Usia dewasa awal cenderung lebih peka akan segala macam hal perubahan yang terjadi ditubuhnya, sehingga menimbulkan munculnya ketidakpuasan bentuk tubuh yang ia miliki. Remaja merasa bahwa tubuh mereka terlalu gemuk sehingga ingin menurunkan berat badannya.

4. Kelas Sosial

Penelitian Wardle dan Marsland dalam Grogan (1999) menunjukkan bahwa seorang individu dengan kelas sosial yang tinggi memiliki kecenderungan tidak merasa puas terhadap citra tubuhnya. Individu dengan kelas sosial tinggi mudah dalam mengakses segala bentuk informasi terkait dalam menunjang

penampilan fisiknya.

5. Hubungan Interpersonal

Individu dalam suatu kelompok dengan mudah terpengaruh dan cenderung mengikuti pendapat ataupun keputusan kelompok. Pendapat tentang persepsi tubuh ideal dari teman-teman sebaya dapat mempengaruhi sejauh mana individu merasa puas atau tidak puas dengan tubuhnya.

6. Kepribadian

Kepribadian individu terbentuk oleh pola asuh dari lingkungan yang berbeda antara satu dan lainnya. Lingkungan yang berbeda menyebabkan individu memiliki kepribadian berbeda. Kepribadian seorang individu sangat mempengaruhi cara pandangnya dalam melihat citra tubuhnya. Kepercayaan diri adalah atribut dari kepribadian. Individu dengan kepercayaan diri tinggi cenderung berfikir positif pada citra tubuhnya. Individu yang memandang dirinya secara negatif memiliki kepercayaan diri yang rendah.

7. Perkembangan Pubertas

Pubertas mengakibatkan remaja harus menyesuaikan diri dengan perubahan tubuh. Masa pubertas menjadikan kekhawatiran bagi remaja perempuan. Setiap individu memiliki rentang waktu berbeda dalam mengalami kematangan. Bagi remaja yang mengalami perubahan fisik lebih awal membandingkan dengan teman sebayanya dan mengakibatkan body dissatisfaction akibat perbedaan bentuk tubuh.

2.1.3 Dimensi Body Dissatisfaction

Cooper, Taylor, dan Fairburn dalam Pietro & Silveira (2008) menyatakan beberapa persepsi dan sikap yang berhubungan dengan *body dissatisfaction* sebagai berikut :

1. Self Perception of Body Shape

Persepsi yang dimiliki individu tentang bentuk tubuhnya. Individu ingin mengurangi berat badan melalui diet maupun hanya dengan membayangkan mampu menghilangkan beberapa lemak di bagian tubuhnya.

2. Comparative Perception of Body Image

Individu membandingkan persepsi tubuhnya dengan orang lain. Individu berpikir menjadi gemuk maupun terlalu gemuk. Individu lebih fokus terhadap ranah kognitifnya terkait pikiran menjadi semakin gemuk.

3. Severe Alterations in Body Perception

Individu mengalami persepsi yang buruk atau parah terhadap tubuhnya. Individu merasa lebih buruk dari orang lain, individu menarik diri dan menghindari dari lingkungan yang mengekspos tubuhnya secara berlebih.

4. Attitude Concerning Body Image Alteration

Sikap yang ditunjukkan oleh individu terhadap citra tubuhnya. Individu merasa gemuk setelah makan, sehingga sikap yang ditunjukkan oleh individu menjadi merasa bersalah

setelah makan.

2.1.4 Pengukuran Body Dissatisfaction

Untuk mengukur *body dissatisfaction* peneliti menggunakan skala *body shape questionnaire* (Cooper, 1987). Skala *body shape questionnaire* mampu secara luas mengukur kekhawatiran tentang bentuk tubuh dan *body dissatisfaction*. Peneliti menggunakan skala *body shape questionnaire* 34-item versi bahasa Indonesia yang sudah diterjemahkan oleh Sitepu, F. H. (2020) hasil adaptasi dari terjemahan dari skala Body Shape Questionnaire milik Cooper (1987). Item pada skala diberi kata dengan makna negatif untuk mengukur *body dissatisfaction*. Item dirata-ratakan untuk menghasilkan nilai rata-rata. Skor yang lebih tinggi untuk menunjukkan bahwa tingkat *body dissatisfaction* lebih tinggi. *Body shape questionnaire* menjadi salah satu alat yang disarankan dan digunakan untuk mengukur *body dissatisfaction* karena telah memenuhi standart validitas dan realibilitas.

2.2 Self Compassion

2.2.1 Pengertian Self Compassion

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self compassion* merupakan suatu bentuk sikap dan perilaku untuk mengurangi penderitaan akibat individu mengalami kekurangan, kegagalan, dan kesulitan. Kekurangan, kegagalan, dan kesulitan memunculkan pemikiran dan perasaan negatif yang mengakibatkan penderitaan diri. Individu perlu menerima dan terbuka terhadap pikiran dan perasaan akibat kekurangan dan kegagalannya agar mampu bersikap lebih baik terhadap dirinya.

Reyes (2011) juga mengatakan bahwa *self compassion* adalah

kemampuan mencintai dan bermurah hati pada diri sendiri ketika mengalami kejadian yang tidak menyenangkan. *Self compassion* berarti terbuka dan sadar terhadap penderitaan diri sendiri, memberikan kegagalan dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri sendiri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia Neff (2003).

Gilbert dan Procter (2006), menjelaskan bahwa *self compassion* adalah sikap menenangkan diri dan mengkritisi diri ketika mengalami kejadian yang tidak diinginkan. Perlakuan berbelas kasih pada diri sendiri dilakukan dalam sebuah aksi nyata dengan berhenti sejenak dari aktivitas dan memberikan waktu istirahat secara emosional. Aksi mental juga dilakukan dengan memberikan kata-kata positif yang mampu memicu semangat dan penerimaan diri.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa tokoh diatas, peneliti menyimpulkan bahwa *self compassion* adalah sikap dan perilaku yang dimiliki oleh individu untuk mampu terbuka baik secara pikiran maupun perasaan ketika mengalami penderitaan dan kegagalan diri, sehingga individu mengurangi penderitaan dan bersikap lebih baik pada diri sendiri.

2.2.2 Komponen Pembentuk Self Compassion

Neff (2011) menyatakan bahwa seorang individu yang memiliki *self compassion* tinggi pasti memiliki derajat yang tinggi dalam ketiga komponen pembentuk *self compassion*. Namun jika salah satu dari ketiga komponen memiliki derajat yang rendah maka dipastikan bahwa individu memiliki *self compassion* yang rendah.

1. Self Kidness vs Self Judgement

Self kidness adalah pemahaman yang diberikan terhadap diri sendiri ketika mengalami kekurangan, kegagalan, dan penderitaan dengan tidak mengkritik atau menghakimi diri sendiri (*self judgement*). *Self kidness* menyadarkan individu mengenai ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesulitan hidup yang tidak bisa dihindari, sehingga individu memahami kondisi diri (Gilbert, Clarke, Kemple, Miles & Isons, 2004). Individu dengan *self judgement* menyerang dan menghakimi diri sendiri secara keras atas kekurangan dan kegagalan yang dimiliki. Individu juga merendahkan dan mengkritik aspek-aspek dalam diri (Neff, 2003).

2. Common Humanity vs Isolation

Common humanity merupakan suatu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh individu dalam memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan sebagai sesuatu yang manusiawi dan dialami oleh semua orang. Menurut (Neff, 2003) *common humanity* adalah sikap individu untuk memandang pengalaman secara luas dan tidak melihat hal tersebut sebagai suatu pengalaman yang mengakibatkan individu merasa terisolasi. Individu yang merasa terisolasi cenderung memiliki pandangan sempit dan berfokus terhadap ketidaksempurnaan

diri. Individu merasa tidak adil karena hanya dirinya yang menderita dan mengalami penderitaan (Neff, 2009).

3. Mindfulness vs Overidentification

Mindfulness adalah cara seorang individu untuk melihat secara jelas, mampu menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa ahrus menghakimi. Individu melihat sesuatu secara apa adanya, tidak lebih, tidak kurang dalam merespon situasi dengan cara efektif (Neff, 2011). Individu menyadari perasaan dan pikiran yang menyakitkan namun tidak menjadikan hal tersebut sebagai *over-identifying*, yaitu tidak melebih-lebihkan sesuatu yang dirasakan (Neff, 2003). *Mindfulness* mencegah individu melakukan *over-identification* dengan cara merenungkan keterbatasan diri (Neff & Vonk, 2009)

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion*

(Neff, 2007) Banyak hal yang dapat berpengaruh terhadap *self compassion*. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self compassion* antara lain :

1. Jenis Kelamin

Menurut penelitian, wanita jauh lebih penuh pemikiran dibandingkan laki-laki sehingga perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan pria. Meskipun beberapa perbedaan gender dipengaruhi oleh peran tempat asal dan budaya. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki

self compassion sedikit lebih rendah dari pada pria, terutama karena perempuan memikirkan mengenai kejadian negatif di masa lalu. Oleh karena itu, perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lebih sering daripada pria.

2. Budaya

Hasil penelitian di Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa perbedaan latar budaya mengakibatkan adanya perbedaan derajat *self compassion*. Menurut penelitian berbeda, orang di Asia yang memiliki budaya *collectivistic* dikatakan memiliki *self concept interdependent* yang menekankan pada hubungan dengan orang lain, peduli kepada orang lain, dan keselarasan dengan orang lain (*social conformity*) dalam bertindak laku, sedangkan individu dengan Budaya Barat yang *individualistic* memiliki *self concept independent* yang menekankan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, dan keunikan individu dalam tingkah laku. Karena *self compassion* menekankan pada kesadaran akan *common humanity* dan berkaitan dengan orang lain, dapat diasumsikan bahwa *self compassion* lebih sesuai pada budaya yang menekankan *interdependent* daripada *independent*. Meskipun negara Asia memiliki budaya *collectivist* dan bergantung dengan orang lain, namun masyarakat dengan budaya Asia lebih mengkritik diri sendiri dibandingkan masyarakat dengan budaya barat sehingga derajat *self compassion* tidak lebih tinggi dari budaya barat.

3. Usia

Pengaruh faktor usia dikaitkan dengan teori tentang tahap perkembangan Erikson menjelaskan bahwa individu akan mencapai tingkat *self compassion* yang tinggi apabila telah mencapai tahap integrity karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif.

4. Kepribadian

Kepribadian turut berpengaruh terhadap adanya *self compassion* dalam diri individu seperti tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*. *Extraversion* memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya. Pada kepribadian *extraversion* individu mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru sehingga akan terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa menerima diri sendiri. *Agreeableness* berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap lebih baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang positif bagi semua manusia. *Conscientiousness* menggambarkan perbedaan keteraturan dan disiplin diri individu. *Conscientiousness* mendeskripsikan control terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, sehingga individu dapat mengontrol diri dalam menyikapi masalah.

5. Peran Orangtua

Seseorang yang memiliki derajat *self compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki ibu yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi, dan menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat *self compassion* yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang tumbuh dengan orangtua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Model dari orang tua juga dapat memengaruhi *self compassion* yang dimiliki individu. Perilaku orangtua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut saat mengalami kegagalan yang menunjukkan derajat *self compassion* yang rendah.

2.2.4 Pengukuran Self Compassion

Untuk mengukur *self compassion* peneliti menggunakan *self compassion scale* (Neff, 2003), 26 item *self compassion scale*, mencakup enam sub-skala : meliputi komponen *self kindness vs self judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*. Peneliti menggunakan skala *self compassion scale* yang sudah diterjemahkan ke dalam versi Bahasa Indonesia “Skala Welas Diri” oleh Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S.H. (2020) hasil adaptasi terjemahan dari skala

Self-Compassion Scale (SCS) milik Neff. Individu yang memiliki *self compassion* tinggi ditunjukkan oleh hasil skor yang semakin tinggi dengan memilih jawaban pada ketika komponen yaitu *selfkindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Sedangkan, skor yang semakin rendah menunjukkan bahwa individu memiliki *self compassion* yang rendah dengan memilih jawaban pada ketiga komponen yaitu *self judgement*, *isolation* dan *overidentification*.

2.3 Remaja Perempuan

Remaja dalam bahasa Inggris dikenal sebagai istilah *adolescence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (Hurlock, 2006). Santrock (2003) mengartikan remaja sebagai masa perkembangan antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan secara biologis, kognitif, sosial-emosional. Sigmund Freud dan Erik Erikson dalam Santrock (2007) menyatakan bahwa remaja laki-laki maupun remaja perempuan diklasifikasikan berdasarkan gender. Gender adalah dimensi sosio-budaya dan psikologis mengenai keberadaan individu sebagai seorang laki-laki dan perempuan.

Hurlock (2006) menyatakan bahwa remaja merupakan individu yang berumur 13-16 tahun yang disebut dengan masa remaja awal. Remaja dalam rentang umur 17-18 tahun disebut remaja akhir. Menurut Papalia (2008) masa remaja dimulai 11-12 tahun hingga masa remaja akhir pada awal usia dua puluhan. Monk (2004) menyatakan bahwa masa remaja secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun dengan pembagian 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 adalah masa dewasa pertengahan dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir.

Santrock (2007) menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara remaja laki-laki dan perempuan. Remaja laki-laki memiliki kemampuan yang lebih rendah dalam hal emosi baik itu dalam mengekspresikan maupun merasakan emosi orang lain. Remaja laki-laki kurang peka atau terlibat dalam situasi yang bersifat emosional. Sebaliknya, remaja perempuan lebih mampu mengekspresikan dan merasakan emosi orang lain. Remaja wanita peka dalam menghadapi situasi-situasi emosional maupun kepekaan dalam memahami situasi orang lain. Gross dalam Santrock (2003) menyaran bahwa remaja perempuan lebih sering merasa tidak puas terhadap keadaan tubuhnya jika dibandingkan dengan remaja laki-laki. Remaja perempuan memiliki sifat yang pasif menerima, cenderung untuk menerima perlindungan, mengagumi pujaan pribadinya, minat tertuju pada hal yang bersifat emosional konkrit, berusaha mengikuti, dan menyenangkan orang lain. Remaja perempuan juga mengalami perkembangan fisik lebih cepat dibandingkan dengan remaja laki-laki (Gunarsa, 1981).

Berdasarkan definisi remaja perempuan dari beberapa tokoh diatas, peneliti menyimpulkan bahwa remaja perempuan adalah individu dalam tahap perkembangan yang mengembangkan sikap emosional konkrit untuk berusaha mengikuti dan menyenangkan orang lain, memiliki kepekaan yang tinggi dalam situasi-situasi emosional, dan mengalami perkembangan biologis lebih cepat dibandingkan dengan laki-laki sehingga lebih merasa tidak puas terhadap perubahan keadaan tubuhnya.

2.4 Pengaruh Self Compassion Terhadap Body Dissatisfaction pada Remaja Perempuan

Pada jurnal penelitian Riset Aktual Psikologi pada penelitian Caesar Intan Permata Hati yang berjudul "Hubungan *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction* pada Dewasa Awal Pengguna Instagram" menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna Instagram dimana semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna Instagram. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka akan semakin tinggi *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna Instagram, penelitian ini juga menunjukkan bahwa rata-rata partisipan memiliki *self compassion* yang cukup baik meskipun masih adanya *body dissatisfaction* dalam diri individu.

Pada riset penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental penelitian Tsabita Hanifa, yang berjudul "Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Kecenderungan Bulimia Nervosa Pada Remaja Wanita" menunjukkan adanya kecenderungan bulimia nervosa yang secara signifikan di pengaruhi oleh *self compassion* seseorang dengan arah hubungan yang negatif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* seseorang maka kecenderungan bulimia nervosa akan semakin menurun, *self compassion* pada bulimia nervosa ini mampu mencegah gangguan makan pada seseorang.

Lalu jurnal Psikologi Teori dan Terapan pada penelitian Happy Yuanita, yang berjudul "Fenomena *Body Dissatisfaction* pada Perempuan

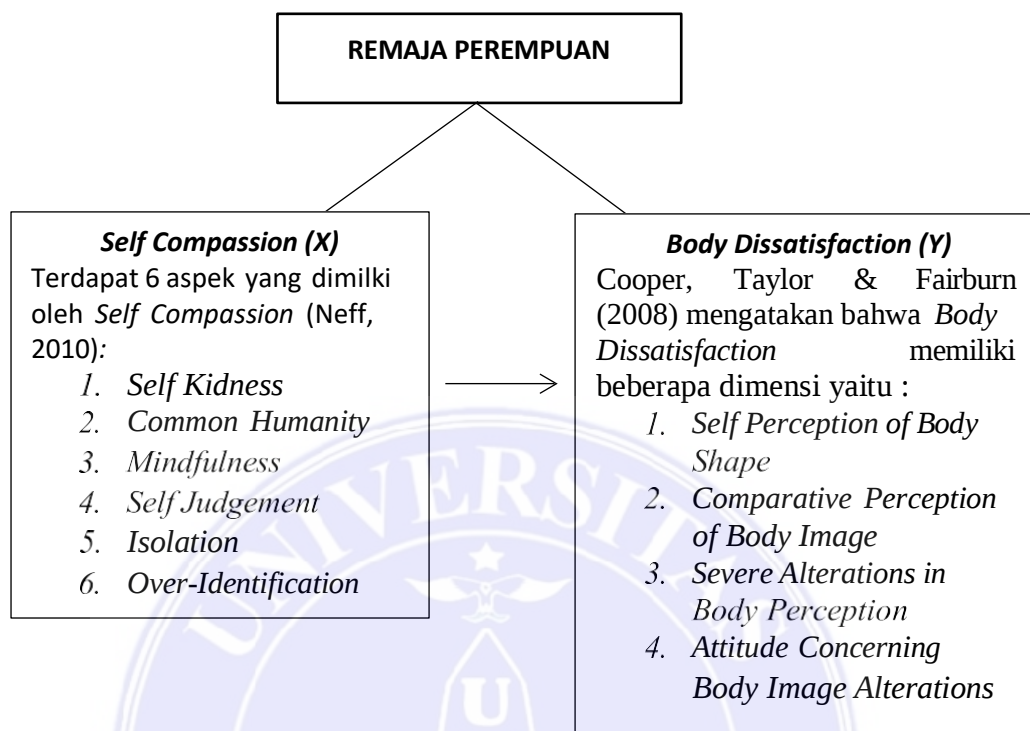
Anggota *Fitness Centre*” menunjukkan adanya perbedaan *body dissatisfaction* pada perempuan anggota *fitness centre* ditinjau dari tahapan perkembangan dan tingkat kegemukan. *Body dissatisfaction* tertinggi dialami oleh subjek dengan tingkat kegemukan obesitas I dan *overweight*.

Lalu dalam jurnal Program Studi Psikologi pada penelitian Diah Nourva, yang berjudul “Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas” menunjukkan adanya faktor ketidakpuasan tubuh pada seseorang yang mengalami obesitas, seperti membenci lingkungan karena sikap buruk yang selalu mereka terima, marah dan terlahir dengan obesitas, subjek melakukan penurunan berat badan dan mengontrol pola makan dengan tujuan agar mereka terlihat menarik. Artinya seseorang yang mengalami obesitas memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi.

Selanjutnya dalam jurnal Empati pada penelitian Rina Dwi A yang berjudul “Hubungan Antara *Self Compassion* Dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Seogijapranata Semarang” menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self compassion* dan citra tubuh, semakin tinggi *self compassion* maka semakin positif citra tubuh. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin negatif pula citra tubuh. *Self compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 21.5% terhadap citra tubuh.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa adanya pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* seseorang, terutama pada kalangan remaja perempuan yang paling banyak mengalami *body dissatisfaction*.

2.5 Kerangka Konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2017), metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan skala Likert sebagai metode pengambilan data. (Supratiknya, 2015) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan memecahkan masalah berupa isu atau praktek yang berdampak negatif sehingga perlu diselesaikan. Permasalahan dirumuskan kembali dalam kajian hipotesis. Peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif kausal (sebab-akibat). Penelitian kuantitatif kausal bertujuan untuk meneliti hubungan sebab-akibat antara satu variabel dari variabel lain.

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Adapun variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Independent/Bebas (Variabel X) : *Self Compassion*
2. Variabel dependent/Terikat (Variabel Y) : *Body Dissatisfaction*

3.3 Defenisi Operational Variabel

Operasional menjadi suatu langkah dalam merumuskan definisi variabel-variabel secara persisi. Operasionalisasi dilakukan dengan menspesifikasikan secara persisi operasi-operasi atau langkah-langkah untuk mengukur variabel yang bersangkutan (Howitt, 2011). (Azwar, 2015) juga menyatakan bahwa variabel dalam sebuah penelitian harus diberikan batasan dengan definisi operasional agar tidak terjadi ambiguitas.

3.3.1 *Self Compassion*

Self compassion adalah sikap dan perilaku yang dimiliki oleh individu untuk mampu terbuka baik secara pikiran maupun perasaan ketika mengalami penderitaan dan kegagalan diri, sehingga individu mengurangi penderitaan dan bersikap lebih baik pada diri sendiri. Variabel *Self Compassion* pada penelitian ini di ukur dengan menggunakan skala *Self Compassion Scale* menurut Neff, 2003, berdasarkan aspek-aspek *Self Kindness, Common Humanity, Mindfulness, Self Judgement, Isolation* dan *Over-Identification*.

3.3.2 *Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction merupakan sikap individu berupa pikiran dan perasaan negatif, serta kecenderungan perilaku individu yang menunjukkan bahwa individu tidak pernah puas terhadap tubuhnya. *Body dissatisfaction* di ukur dengan skala *Body Shape Questionnaire* (Copper, 1987), berdasarkan aspek-aspek *Self Perception of Body Shape, Comparative Perception of Body Image, Severe Alterations In Body Perception*, dan *Attitude Concerning Body Image Alterations*.

3.4 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut (Sugiyono, 2017) menyatakan bahwa Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian di Blok VIII Griya Martubung sebanyak 43 remaja perempuan berumur 15 sampai 21 tahun, dan belum menikah.

3.4.2 Sampel

Menurut (Sugiyono, 2017) Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak memungkinkan mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang di ambil dari populasi tersebut. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan keseluruhan total sampling yaitu sebanyak 43 remaja perempuan.

3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik yang dilakukan dalam pengambilan sample pada remaja perempuan di Blok VIII Griya Martubung menggunakan *total sampling* yang bertujuan agar sample bisa memenuhi tujuan dari penelitian ini.

Menurut (Sugiyono, 2014) mengatakan bahwa *total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel ini digunakan jika jumlah populasi relatif kecil, dimana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Maka dari uraian di atas, teknik penarikan sampel yang digunakan sebagai penelitian sebanyak 43 remaja perempuan.

3.5 Metode Pengambilan Data

Pengumpulan data digunakan dengan menyebarkan skala penelitian pada subjek. Skala yang digunakan yaitu skala *body dissatisfaction* dan skala *self compassion*. Kedua skala ini disusun dalam bentuk skala *Likert*. Subjek diminta untuk memberikan jawaban pada pilihan yang tersedia sesuai

dengan keadaannya. Skala *Likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur atribut psikologis individu atau sikap individu terhadap atribut psikologis tertentu (Supratiknya, 2014). Pengambilan data menggunakan metode survey melalui Angket.

3.5.1 *Body Dissatisfaction*

Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data *Body Dissatisfaction* adalah skala *body shape questionnaire-34* (BSQ-34). Skala *body shape questionnaire* terdiri dari 34 item menggunakan konstruk Cooper (1987) berdasarkan pada dimensi *Self Perception of Body Shape*, *Comperative Perception of Body Image*, *Attitude Concerning Body Image Alteration*, dan *Severe Alterations in Body Perception*. Skala variabel menggunakan skala Likert, dengan lima kategori jawaban interval yang terdiri dari : Tidak Pernah (TP), Jarang (JR), Kadang-kadang (KD), Sering (SR) dan Selalu (SL). Bobot penilaian untuk pernyataan adalah SL=5, SR=4, KD=3, JR=2, TP=1.

3.5.2 *Self Compassion*

Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data *self compassion* adalah skala adaptasi dari Neff, K. D. (2003) yaitu *self compassion scale*. *Self compassion scale* terdiri dari 26 item. Pada komponen *self kindness vs self judgement*, *common humanity vs isolation*, dan dimensi *mindfulness vs over-identification*. Jumlah item pada tiap masing-masing berjumlah 7. Alat ukur ini menggunakan skala Likert, dengan lima kategori jawaban interval yang terdiri dari : Hampir Tidak Pernah (HTP), Tidak Pernah

(TP), Netral (N), Selalu (S), Hampir Selalu (HS). Bobot penilaian untuk pernyataan adalah HS=1, S=2, N=3, TP=4, HTP=5.

3.6 Validitas dan Reliabilitas

3.6.1 Uji Validitas

(Supratiknya, 2014) menyatakan bahwa validitas merupakan taraf sejauh mana bukti-bukti empiris maupun teoritis mendukung atau membenarkan cara dalam menafsirkan skor hasil tes sesuai dengan tujuan penggunaan tes. Validitas menunjukkan ketepatan alat ukur. Alat ukur dikatakan valid jika alat ukur tersebut mampu mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki dengan tepat. (Azwar, 2015) menyatakan bahwa validitas merupakan proses pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah suatu skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan pengukurannya.

Penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi adalah kemampuan alat ukur dalam menyajikan atribut dari konstruk yang diukur. Validitas diperoleh melalui penilaian oleh pakar atau ahli terhadap kesesuaian antara isi bagian-bagian tes dan konstruk yang diukur (Supratiknya, 2014). Untuk mengetahui validitas dari *Self Compassion dan Body Dissatisfaction* adalah dengan menggunakan SPSS.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Menurut (Ghozali, 2016) *reliabilitas* sebenarnya adalah alat untuk mengukur suatu kuisioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Suatu kuisioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke

waktu. (Azwar, 2012), reliabilitas berhubungan dengan akurasi instrumen dalam mengukur apa yang diukur, kecermatan hasil ukur dan seberapa akurat seandainya dilakukan pengukuran ulang. Uji reliabilitas perlu dilakukan untuk memastikan alat ukur yang digunakan mampu dipercaya kecermatannya.

3.7 Metode Analisis Data

3.7.1 Uji Asumsi

1. Uji Normalitas Residu

Normalitas residu digunakan untuk mengetahui distribusi normal data residu variabel self compassion (Independent Variabel). Normalitas data residu terpenuhi jika taraf signifikansi memiliki nilai $p \geq 0,05$, maka sebaran data tidak terdistribusi secara normal. Penelitian ini menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui normalitas distribusi sebaran data menggunakan program IBM SPSS Statistic 21.

2. Uji Linearitas

(Santoso, 2010) menyatakan bahwa uji linearitas dilakukan dengan maksud untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel yang hendak di analisis mengikuti garis lurus atau tidak. Sehingga peningkatan atau penurunan kuantitas di satu variabel, diikuti secara linear oleh peningkatan atau penurunan kualitas di variabel lainnya. Suatu hubungan variabel dikatakan linear jika memiliki nilai $p < 0,05$. Sedangkan nilai $p > 0,05$ menunjukkan bahwa hubungan antar variabel tidak linear (Santoso, 2010). Uji linearitas dilakukan dengan

menggunakan program IBM SPSS Statistics 21.

3. Uji Hipotesis Regresi Linear

Penelitian ini menggunakan metode statistik regresi linear sederhana. Regresi linear sederhana digunakan untuk menguji pengaruh antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen (Santoso, 2014). Analisis regresi linear sederhana menunjukkan kenaikan atau penurunan variabel dependen yang didasarkan pada perubahan variabel independen.

3.8 Prosedur Kerja

3.8.1 Persiapan Administrasi

Sebelum melakukan penelitian ini, terlebih dahulu dilakukan persiapan-persiapan yang berkaitan dengan administrasi penelitian yaitu masalah perizinan yang meliputi pengambilan data uji coba alat ukur (skala) dan data penelitian dengan memberikan surat pengantar dari pihak Fakultas Psikologi kepada Kepala Lingkungan Blok VIII dengan nomor surat 2650/FPSI/01.10/VIII/2024, selanjutnya peneliti melaksanakan penelitian setelah peneliti mendapatkan izin persetujuan dari pihak Kepala Lingkungan Blok VIII. Setelah selesai melakukan pengambilan data, peneliti meminta surat bukti selesai pengambilan data dari pihak Kepala Lingkungan Blok VIII dengan nomor surat 457/640/BLOK VIII/2024.

3.8.2 Persiapan Alat Ukur

Persiapan yang di maksud adalah persiapan alat ukur yang nantinya

digunakan, alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Self-Compassion* dan *Body Dissatisfaction*.

1. Skala *Self Compassion*

Skala *Self-Compassion* di susun berdasarkan aspek-aspek yang di ungkapkan oleh Neff (2010), terdiri dari 6 aspek yaitu *Self Kindness*, *Common Humanity*, *Mindfulness*, *Self Judgement*, *Isolation*, *Over-Identification*.

Dalam penelitian ini jenis yang digunakan adalah skala *Likert*. Butir aitem pernyataan kemudian dibagi menjadi beberapa aitem favorable dan aitem unfavorable. Setiap aitem pernyataan disediakan 5 alternatif pilihan jawaban. Penilaian untuk aitem yang mendukung (favorable) adalah 5 untuk pilihan jawaban Hampir Selalu (HS), 4 untuk pilihan jawaban Selalu (S), 3 untuk pilihan jawaban Netral (N), 2 untuk pilihan jawaban Tidak Pernah (TP), dan 1 untuk pilihan jawaban Hampir Tidak Pernah (HTP).

Pernyataan untuk aitem yang tidak mendukung (unfavorable) adalah 5 untuk jawaban Hampir Tidak Pernah (HTP), 4 untuk jawaban Tidak Pernah (TP), 3 untuk jawaban Netral (N), 2 untuk jawaban Selalu (S), dan 1 untuk jawaban Hampir Selalu (HS).

Tabel 1 Distribusi Skala *Self-Compassion* Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Mengasihi Diri (<i>Self-Kindness</i>)	-Memiliki kecenderungan peduli	5, 12, 19, 23, 26	-	5

	terhadap diri sendiri. -Memiliki kecenderungan untuk mendukung diri sendiri.			
Menghakimi Diri (<i>Self-Judgement</i>)	-Menghakimi diri sendiri atas kejadian buruk yang di alami. -Mengkritik diri sendiri secara berlebihan.	-	1, 8, 11, 16, 21	5
Kemanusiaan Universal (<i>Common Humanity</i>)	-Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap orang. -Mengakui kegagalan pernah di alami oleh setiap orang.	3, 7, 10, 15	-	4
Isolasi (<i>Isolation</i>)	-Merasa terasingkan saat merasakan kesulitan. -Cenderung menarik diri saat merasakan kesedihan.	-	4, 13, 18, 25	4
Kewawasan (<i>Mindfulness</i>)	-Tidak mengabaikan perasaan yang menyakitkan. -Tidak mengabaikan pengalaman	9, 14, 17, 22	-	4

	yang menyakitkan.			
Overidentifikasi (<i>Overidentification</i>)	-Terbawa pada situasi yang sulit. - Berpandangan sempit mengenai pengalaman yang tidak menyenangkan.	-	2, 6, 20, 24	4
Total Aitem		13	13	26

2. Skala *Body Dissatisfaction*

Skala *Body Dissatisfaction* disusun berdasarkan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Cooper, Taylor dan Fairburn (2008), terdiri dari 4 aspek yaitu Persepsi terhadap diri sendiri, membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain, sikap yang fokus terhadap citra tubuh, perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh.

Dalam penelitian ini jenis yang digunakan adalah skala Likert. Butir aitem pernyataan kemudian dibagi menjadi beberapa aitem favorable. Setiap aitem pernyataan disediakan 5 alternatif pilihan jawaban. Penilaian untuk aitem yang mendukung (favorable) adalah 5 untuk jawaban Selalu (SL), 4 untuk jawaban Sering (SR), 3 untuk jawaban Kadang-kadang (KD), 2 untuk jawaban Jarang (JR), dan 1 untuk jawaban Tidak Pernah (TP).

Tabel 2 Distribusi Skala *Body Dissatisfaction* Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah Valid
		Favorable	
Persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh (<i>Self-Perception of Body Shape</i>)	Persepsi terhadap bentuk tubuh dengan merasa tidak puas	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	22
Membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain (<i>Comparative Perception of Body Image</i>)	Merasa tidak puas dengan tubuhnya sendiri karena citra tubuh orang lain	23, 24, 25, 26, 27	5
Sikap yang fokus terhadap citra tubuh (<i>Attitude Concerning Body Alteration</i>)	Individu memandang tubuhnya tidak puas dengan afektif	28, 29, 30, 31, 32	5
Perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh (<i>Severe Alteration in Body Perception</i>)	Merasa tubuhnya lebih buruk dari pada orang lain serta malas beraktifitas dengan orang lain	33, 34	2
Total Aitem		34	34

3.8.3 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dimulai pada tanggal 20-30 Agustus 2024. Ini dilakukan dengan jumlah subjek penelitian 43 remaja perempuan. Setelah dilakukan penyebaran skala, maka langkah selanjutnya adalah memberikan skor atas jawaban yang diberikan untuk skala dengan langkah-langkahnya yaitu memberikan nomor urut subjek pada berkas skala Self-Compassion dan Body Dissatisfaction, selanjutnya memisahkan berkas skala untuk memudahkan skoring, melakukan skoring pada

masing-masing variabel.

Setelah diketahui nilai masing-masing subjek untuk kedua variabel tersebut, langkah berikutnya adalah memindahkan nilai yang diperoleh tiap subjek dari skala ke dalam program Microsoft Excel dan dilanjutkan dengan pengolahan data agar mengetahui uji normalitas, linieritas, dan uji hipotesis dengan menggunakan SPSS 21.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil korelasi dengan jumlah sampel sebesar 34 responden. Diketahui bahwa korelasi *Self-Compassion* terhadap *Body Dissatisfaction* memiliki pengaruh positif dimana $r_{xy} = -0,685$ dengan nilai signifikansi yakni $0,000 < 0,05$ yang artinya variabel *Self-Compassion* memiliki korelasi yang negatif.
2. Dari hasil penelitian ini diketahui juga bahwa *Self-Compassion* pada remaja perempuan di blok VIII Griya Martubung tergolong Rendah sebab mean hipotetiknya (60) > mean empirik (49,40) dan selisihnya melebihi nilai satu SD (9.725) dan *Body Dissatisfaction* pada remaja perempuan di blok VIII Griya Martubung tergolong Tinggi sebab mean hipotetiknya (80) < mean empirik (92,49) dan selisihnya melebihi nilai satu SD (10.124).
3. Adanya kontribusi *Self-Compassion* dalam mempengaruhi *Body Dissatisfaction* yakni sebesar 46,9%. Dan 53,1% terdapat faktor lain yang mempengaruhi *Body Dissatisfaction* seperti budaya, media sosial, usia, kelas sosial, hubungan interpersonal, dan perkembangan pubertas.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang diperoleh maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Remaja Perempuan di Blok VIII Griya Martubung

Diharapkan agar remaja perempuan di Blok VIII Griya Martubung untuk lebih menghargai tubuhnya atau menerima bentuk fisiknya, dan memotivasi diri sendiri dengan banyak melakukan kegiatan-kegiatan positif seperti ikut serta atau aktif dalam kegiatan di sekolah ataupun di kampus, dan juga perbanyaklah melakukan kegiatan positif dengan orang di sekitar mereka, seperti keluarga ataupun teman. Remaja perempuan di Blok VIII Griya Martubung diharapkan mampu untuk menemukan cara yang lebih sehat untuk mencapai berat tubuh ideal sesuai dengan perhitungan medis untuk menghindari perasaan tidak puas pada tubuh.

Remaja perempuan di Blok VIII Griya Martubung diharapkan mampu untuk mengembangkan kemampuan *self-compassion* dalam memenuhi tugas perkembangannya, sebagaimana *self-compassion* mampu membantu individu untuk memberikan kehangatan dan semangat yang dibutuhkan selama menjalani proses kehidupan

2. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini sangatlah jauh dari kesempurnaan, bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti *Body Dissatisfaction* pada remaja, maka disarankan untuk tidak hanya menghubungkannya variabel dengan *Self-Compassion* saja, melainkan masih banyak variabel lainnya yang dapat mempengaruhi maupun berhubungan misalnya faktor lain seperti media sosial, budaya, usia ataupun secara jenis kelamin, reaksi dari orang lain, peranan seseorang dan identifikasi dari orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan Antara *Self-Compassion* Dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. 8, 7.
- A. I., & Ambarini, T. K. (2017). Hubungan *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Perempuan. 6, 8.
- Dwiputeri, L., & Maulina, V. V. R. (2015). Kontribusi *Body Comparison* Dengan Artis K-Pop Perempuan Terhadap *Body Dissatisfaction* (Studi pada Remaja Perempuan Indonesia Fans K-Pop). *Jurnal Perkotaan*, 7 (1–2), 58–76. <https://doi.org/10.25170/perkotaan.v7i1-2.271>
- Evahani, L. (2012). Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Ibu dan *Body Dissatisfaction* Anak Perempuan. 16.
- Hanifa, T., & Paramita, P. P. (2022). Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kecenderungan *Bulimia Nervosa* pada Remaja Wanita. 2, 9.
- Hati, C. I. P., & Seotjiningsih, C. H. (2022). Hubungan *Self Compassion* Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 13(2), 99-114. <http://ejournal.unp.ac.id/index.pjp/psikologi/>
- Jin, Y. Y., Sinnappan, S., Nair, G. V., & Wilson, S. (n.d.). *Slimming The Body: Slimming Advertisements, Body Dissatisfaction and Eating Disorders among Malaysian women*. 17.
- Kusumaningtyas, D. N. (2019). *Body Dissatisfaction* Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4806>
- Liu, W., Lin, R., Guo, C., Xiong, L., Chen, S., & Liu, W. (2019). *Prevalence of body dissatisfaction and its effects on health-related quality of life among primary school students in Guangzhou, China*. *BMC Public Health*, 19(1), 213. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6519-5>
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana *Self-Compassion* Memoderisasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh? *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 56–69. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22346>

- Rachmaniar, A., Riastuti, M., & Saefudin, M. (2022). Sistem Informasi Berat Badan Ideal Menggunakan Perbandingan Metode Konvensional, BMI dan Broca Berbasis Web. *Jurnal Ilmiah SIKOMTEK*, 12(2), 1-6. <https://sikomtek.jakstik.ac.id/index.php/jurnalsikomtek/article/view/14>
- Rahmawati, A. D. (2013). Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kontrol Diri Pada Pola Makan Remaja Putri di SMK Negeri 2 Godean (*Doctoral dissertation*, UIN SUNAN KALIJAGA).
- Sejцова, L. (2008). *Body Dissatisfaction*. *Human Affairs*, 18, 171-182. doi : 10.2478/v10023-008-0017-1.
- Sitepu, F. H., Effendy, E., & Amin, M. M. (2020). *Validity And Reliability Of Instrument Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34) Based On Indonesian Version*. *PJAE*, 17 (6).
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S.H (2020) Reliabilitas Dan Validitas *Self-Compassion Scale* Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat* 7(2), 177-191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sumali, E., Sukanto, M. E., & Mulya, T. W. (2008). Efektivitas hipnoterapi terhadap penurunan *Body Dissatisfaction* pada Remaja akhir. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 5(1), 47-57.
- Yuanita, H., & Sukanto, M. E. (2013). Fenomena *Body Dissatisfaction* Pada Perempuan Anggota *Fitness Centre*. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 4(1), 12

LAMPIRAN I

SKALA

PENELITIAN



I. PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Gayatri Chandra Maulida salah satu mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang saat ini sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir.

Saya mohon bantuan kepada teman-teman remaja perempuan Masjid Blok VIII Griya Martubung untuk berpartisipasi dalam mengisi beberapa pernyataan. Angket ini diedarkan kepada anda dengan maksud untuk mendapatkan informasi sehubungan dengan penelitian tugas akhir saya tentang Pengaruh Self-Compassion Terhadap Body Dissatisfaction Pada Remaja Perempuan Di Blok VIII Griya Martubung.

Hasil penelitian ini hanya untuk penelitian saya dan tidak untuk bermaksud lain. Oleh karena itu, teman-teman hanya perlu menjawab sesuai dengan yang teman-teman alami dengan sejujur-jujurnya, karena saya sebagai peneliti akan menjamin kerahasiaan jawaban. Semua jawaban memiliki makna dalam penelitian ini.

Partisipasi anda memberikan informasi sangat kami harapkan. Atas kesediaan dan partisipasi teman-teman untuk mengisi angket ini saya ucapkan banyak terima kasih. Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

II. PETUNJUK PENGISIAN

1. Sebelum mengisi pernyataan, bacalah petunjuk pengisian dengan cermat.
2. Berilah tanda (√) pada kolom Hampir Selalu (HS), Sering (S), Netral (N), Tidak Pernah (TP), dan Hampir Tidak Pernah (HTP) pada jawaban untuk skala Self-Compassion. Sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
3. Semua jawaban benar tidak ada yang salah, oleh karena itu jawablah semua pernyataan sesuai dengan keadaan yang kamu alami dengan jujur.

III. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Usia :
4. Pendidikan :
5. Alamat :

NO.	PERNYATAAN	HS	S	N	TP	HTP	NILAI
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya						
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku dalam segala hal						
3.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang						
4.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia						
5.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional						
6.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu						
7.	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya						
8.	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya						
9.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil						

NO	PERNYATAAN	HS	S	N	TP	HTP	NILAI
10.	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang						
11.	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai						
12.	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan						
13.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya						
14.	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang						
15.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya						
16.	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya						
17.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar						
18.	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup						
19.	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan						
20.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan						
21.	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan						
22.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan						

NO	PERNYATAAN	HS	S	N	TP	HTP	NILAI
23.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya						
24.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut						
25.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut						
26.	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai						



I. PETUNJUK PENGISIAN

1. Sebelum mengisi pernyataan, bacalah petunjuk pengisian dengan cermat.
2. Berilah tanda (√) pada kolom Selalu (S), Sangat Sering (SS), Kadang-kadang (KD), Jarang (JR), dan Tidak Pernah (TP) pada jawaban untuk skala Body Dissatisfaction. Sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
3. Semua jawaban benar tidak ada yang salah, oleh karena itu jawablah semua pernyataan sesuai dengan keadaan yang kamu alami dengan jujur.

ITEM	PERNYATAAN	S	SS	KD	JR	TP	NILAI
1.	Apakah rasa bosan pernah membuat anda tidak bahagia dengan bentuk tubuh anda?						
2.	Apakah anda pernah merasa sangat khawatir tentang bentuk tubuh anda sehingga merasa harus menjalani diet?						
3.	Apakah anda pernah berpikir bahwa paha, panggul, dan bokong anda terlalu besar untuk ukuran tubuh anda?						
4.	Apakah anda pernah merasa takut bahwa anda dapat menjadi gemuk atau lebih gemuk?						
5.	Apakah anda pernah merasa khawatir bahwa badan anda tidak cukup kencang?						
6.	Pernahkah rasa kenyang seperti setelah makan banyak membuat anda merasa gemuk?						
7.	Pernahkah anda merasa sangat tidak bahagia dengan bentuk tubuh anda sehingga anda menangis?						
8.	Pernahkah anda menghindar untuk berlari karena khawatir lemak tubuh anda akan bergoyang-goyang saat anda berlari?						

ITEM	PERNYATAAN	S	SR	KD	JR	TP	NILAI
9.	Apakah berada bersama dengan perempuan langsing pernah membuat anda merasa sensitif akan bentuk tubuh anda?						
10.	Apakah anda pernah merasa khawatir tentang paha anda yang tampak melebar saat sedang duduk?						
11.	Apakah makan walaupun sedikit pernah membuat anda merasa gemuk?						
12.	Pernahkah anda memperhatikan bentuk tubuh perempuan lain dan merasa bahwa bentuk tubuh anda kurang bagus dibandingkan orang tersebut?						
13.	Apakah berpikir tentang bentuk tubuh anda pernah mengganggu kemampuan anda untuk berkonsentrasi (contoh : ketika menonton televisi, membaca, mendengarkan percakapan)?						
14.	Apakah saat anda telanjang, seperti ketika sedang mandi, pernah membuat anda merasa gemuk?						
15.	Apakah anda pernah menghindar untuk mengenakan pakaian yang membuat anda makin sadar akan bentuk tubuh anda?						
16.	Pernahkah anda membayangkan untuk mengoperasi bagian tubuh anda yang berlemak?						
17.	Apakah makan permen, kue-kue, atau makanan berkalori tinggi lainnya pernah membuat anda merasa gemuk?						
18.	Apakah anda tidak menghadiri acara-acara sosial (seperti pesta-pesta) karena merasa tidak bahagia dengan bentuk tubuh anda?						
19.	Apakah anda pernah merasa malu dengan bentuk tubuh anda?						
20.	Apakah anda pernah merasa sangat amat besar dan bulat?						

ITEM	PERNYATAAN	S	SR	KD	JR	TP	NILAI
21.	Apakah rasa khawatir terhadap bentuk tubuh pernah membuat anda menjalani diet?						
22.	Apakah anda pernah merasa paling bahagia dengan bentuk tubuh anda saat perut anda belum terisi (contoh : di pagi hari)?						
23.	Apakah anda pernah berpikir bahwa tubuh anda dalam bentuk sekarang ini terjadi karena anda kurang memiliki pengendalian diri?						
24.	Pernahkah anda khawatir orang lain melihat timbunan lemak di daerah pinggang dan perut anda?						
25.	Pernahkah anda merasa bahwa tidak adil jika perempuan-perempuan lain lebih langsing daripada anda?						
26.	Pernahkah anda sengaja muntah agar merasa lebih kurus?						
27.	Saat bersama orang lain, pernahkah anda merasa khawatir akan menghabiskan banyak tempat (misalnya saat duduk di sofa atau di dalam bus)?						
28.	Pernahkah anda merasa khawatir badan anda akan banyak selulit?						
29.	Apakah anda melihat bayangan anda (contoh : di depan kaca, atau jendela toko) pernah membuat anda merasa tidak bahagia dengan bentuk tubuh anda?						
30.	Apakah anda pernah mencubit bagian-bagian tubuh anda untuk melihat seberapa banyak lemak yang ada disitu?						
31.	Apakah anda pernah menghindari situasi-situasi dimana orang dapat melihat tubuh anda (contoh : tempat ganti baju umum atau kolam renang)?						
32.	Apakah anda pernah mengonsumsi obat pencahar untuk membuat anda merasa lebih kurus?						

ITEM	PERNYATAAN	S	SR	KD	JR	TP	NILAI
33.	Apakah anda lebih merasa terganggu akan bentuk tubuh anda saat anda bersama orang lain?						
34.	Apakah kekhawatiran terhadap bentuk tubuh anda pernah membuat anda merasa haus olahraga?						





LAMPIRAN II

DATA PENELITIAN

HASIL DATA SELF-COMPASSION

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Jumlah
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	47
2	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	56
3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	41
4	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	3	2	2	5	76
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	51
7	3	3	2	3	2	5	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	5	2	64
8	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	40
9	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	38
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
12	1	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	3	2	55
13	1	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	41
14	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	36
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47
17	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	54
18	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	36
19	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	38
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47
22	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	54
23	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	35
24	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	40
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
26	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	46
27	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	55
28	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	42
29	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	2	1	36
30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
32	2	3	3	2	2	2	5	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	5	2	62
33	5	5	5	5	2	2	2	5	2	2	2	3	2	2	5	5	5	5	5	5	2	2	2	5	82
34	2	2	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	5	5	5	5	2	2	84
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
36	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	54
37	3	2	3	2	3	3	2	2	5	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	5	64
38	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	40
39	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	2	2	39
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
41	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	65
42	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	37
43	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	42

HASIL DATA BODY DISSATISFACTION

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	Jumlah	
1	3	2	3	2	5	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	4	5	4	90	
2	2	2	5	5	2	5	5	5	2	2	2	2	5	2	2	2	2	5	2	2	3	2	2	5	2	2	2	2	2	2	5	5	95	
3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	5	3	91	
4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	5	2	2	3	3	2	2	3	2	2	87	
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	5	70	
6	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	81	
7	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	3	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	3	78	
8	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	93	
9	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	5	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	5	3	3	3	2	2	90	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	67	
11	5	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	5	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	87	
12	2	5	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	5	5	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	82	
13	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	88
14	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	90
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	65	
16	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	80	
17	2	2	2	2	2	2	5	2	2	3	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	5	5	2	80	
18	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	93
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	5	3	2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	5	2	2	5	2	92
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64	
21	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	5	2	84	
22	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	5	2	2	3	2	2	5	2	77	
23	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	5	3	96	
24	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	5	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	5	2	2	3	94
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64	
26	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	5	3	83	
27	2	2	5	2	2	3	2	2	5	2	2	2	3	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	78	
28	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	93	
29	3	3	3	5	2	2	5	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	5	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	88	
30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64	
31	3	2	3	3	3	2	3	5	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	5	2	2	2	3	3	2	3	5	2	87	
32	2	2	2	2	2	5	2	2	5	5	5	2	5	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	5	5	5	2	2	2	2	5	2	94	
33	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	5	3	91	
34	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	94
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64	
36	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	81
37	2	3	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	3	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	3	79	
38	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	92	
39	2	2	5	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	5	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	87	
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	67	
41	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	84	
42	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	2	2	91	
43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	95	



LAMPIRAN III

UJI VALIDITAS

DAN

RELIABILITAS

Reliability Scale: Self-compassion

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	43	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	43	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.929	24

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	1.98	.707	43
VAR00002	2.07	.669	43
VAR00003	2.12	.823	43
VAR00004	2.07	.828	43
VAR00005	2.00	.787	43
VAR00006	2.09	.811	43
VAR00007	2.14	.804	43
VAR00008	2.12	.931	43
VAR00009	2.09	.840	43
VAR00010	2.09	.840	43
VAR00011	2.05	.653	43
VAR00012	2.09	.750	43
VAR00013	1.84	.652	43
VAR00014	1.93	.593	43
VAR00015	2.00	.690	43
VAR00016	2.07	.856	43
VAR00017	2.07	.799	43
VAR00018	2.16	.924	43
VAR00019	2.12	.956	43
VAR00020	2.12	.851	43
VAR00021	2.14	.743	43
VAR00022	1.95	.688	43
VAR00023	2.09	.947	43
VAR00024	2.00	.816	43

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	79.03	72.999	.435	.852
VAR00002	79.00	73.586	.304	.856
VAR00003	78.63	74.654	.302	.856
VAR00004	79.33	71.678	.570	.849
VAR00005	79.20	70.993	.529	.849
VAR00006	79.13	70.602	.618	.847
VAR00007	78.77	78.944	-.124	.868
VAR00008	79.40	70.869	.481	.850

VAR00009	78.50	73.155	.442	.852
VAR00010	78.87	75.844	.424	.861
VAR00011	79.33	71.678	.440	.852
VAR00012	79.20	70.993	.529	.849
VAR00013	79.13	70.602	.618	.847
VAR00014	79.30	67.597	.669	.843
VAR00015	79.03	70.999	.494	.850
VAR00016	79.10	70.369	.471	.850
VAR00017	79.40	69.972	.591	.847
VAR00018	79.33	71.678	.570	.849
VAR00019	79.20	70.993	.529	.849
VAR00020	78.87	75.844	.124	.861
VAR00021	79.27	71.582	.478	.850
VAR00022	79.00	73.586	.304	.856
VAR00023	79.27	71.651	.438	.852
VAR00024	79.00	71.034	.492	.860
VAR00025	78.90	76.921	.458	.862
VAR00026	78.63	74.654	.302	.856

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
49.40	138.102	9.752	24

Reliability

Scale: Body Dissatisfaction

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	43	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	43	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.832	32

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.53	.735	43
VAR00002	2.53	.667	43
VAR00003	2.77	.895	43
VAR00004	2.58	.763	43
VAR00005	2.56	.734	43
VAR00006	2.63	.757	43
VAR00007	2.60	.760	43
VAR00008	2.67	.837	43
VAR00009	2.58	.731	43
VAR00010	2.56	.734	43
VAR00011	2.58	.698	43
VAR00012	2.63	.757	43
VAR00013	2.63	.757	43
VAR00014	2.53	.797	43
VAR00015	2.65	.783	43
VAR00016	2.56	.700	43
VAR00017	2.56	.666	43
VAR00018	2.74	.902	43
VAR00019	2.58	.731	43
VAR00020	2.53	.767	43
VAR00021	2.56	.734	43
VAR00022	2.58	.663	43
VAR00023	2.58	.763	43
VAR00024	2.63	.817	43
VAR00025	2.63	.846	43
VAR00026	2.51	.668	43
VAR00027	2.56	.700	43
VAR00028	2.53	.702	43
VAR00029	2.63	.846	43
VAR00030	2.60	.760	43
VAR00031	3.00	1.414	43
VAR00032	2.65	.783	43

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	80.95	98.093	.465	.830
VAR00002	80.95	97.283	.362	.827
VAR00003	80.72	96.016	.323	.828
VAR00004	80.91	95.134	.455	.824
VAR00005	80.93	97.876	.481	.829
VAR00006	80.86	93.551	.572	.820
VAR00007	80.88	95.058	.463	.824
VAR00008	80.81	95.155	.406	.825
VAR00009	80.91	96.801	.358	.827
VAR00010	80.93	96.733	.362	.827
VAR00011	80.91	96.229	.422	.825
VAR00012	80.86	96.266	.381	.826
VAR00013	80.86	93.551	.572	.820
VAR00014	80.95	96.236	.359	.827
VAR00015	80.84	98.711	.504	.832
VAR00016	80.93	95.685	.461	.824
VAR00017	80.93	96.924	.391	.826
VAR00018	80.74	97.719	.422	.832
VAR00019	80.91	96.515	.379	.826
VAR00020	80.95	98.664	.513	.831
VAR00021	80.93	96.733	.362	.827
VAR00022	80.91	94.944	.550	.822
VAR00023	80.91	96.420	.366	.827
VAR00024	80.86	97.551	.565	.830
VAR00025	80.86	95.361	.388	.826
VAR00026	80.98	96.118	.453	.825
VAR00027	80.93	95.685	.461	.824
VAR00028	80.95	96.760	.380	.826
VAR00029	80.86	98.504	.495	.832
VAR00030	80.88	98.534	.424	.831
VAR00031	80.49	101.780	.445	.852
VAR00032	80.84	98.092	.544	.831

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
92.49	102.494	10.124	32



LAMPIRAN IV

HASIL UJI

NORMALITAS

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Self-compassion	Body Dissatisfaction
N		43	43
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	49.40	92.49
	Std. Deviation	9.752	10.124
Most Extreme Differences	Absolute	.222	.171
	Positive	.222	.111
	Negative	-.110	-.171
Test Statistic		.222	.171
Asymp. Sig. (2-tailed)		.110 ^c	.103 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.





LAMPIRAN V

HASIL UJI

LINEARITAS

Means

Case Processing Summary

	Included		Cases Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Body Dissatisfaction * Self-compassion	43	100.0%	0	0.0%	43	100.0%

Report

Body Dissatisfaction Self-compassion	Mean	N	Std. Deviation
35	96.00	1	.
36	90.33	3	2.517
37	91.00	1	.
38	91.00	2	1.414
39	87.00	1	.
40	93.00	3	1.000
41	89.50	2	2.121
42	94.00	2	1.414
46	83.00	1	.
47	84.67	3	5.033
48	69.90	10	9.219
51	81.00	1	.
54	79.33	3	2.082
55	80.00	2	2.828
56	95.00	1	.
62	94.00	1	.
64	78.50	2	.707
65	84.00	1	.
76	87.00	1	.
82	91.00	1	.
84	94.00	1	.
Total	83.49	43	10.124

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Body Dissatisfaction * Self-compassion	Between Groups	(Combined)	3448.844	20	172.442	4.432	.001
		Linearity	31.185	1	31.185	5.802	.001
		Deviation from Linearity	3417.659	19	179.877	24.624	.175
	Within Groups		855.900	22	38.905		
	Total		4304.744	42			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Body Dissatisfaction * Self-compassion	-.685	.469	.895	.801



Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Self-compassion ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Body Dissatisfaction

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	-.685 ^a	.469	-.617	10.209

a. Predictors: (Constant), Self-compassion

b. Dependent Variable: Body Dissatisfaction

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	31.185	1	31.185	23.299	.002 ^b
	Residual	4273.559	41	104.233		
	Total	4304.744	42			

a. Dependent Variable: Body Dissatisfaction

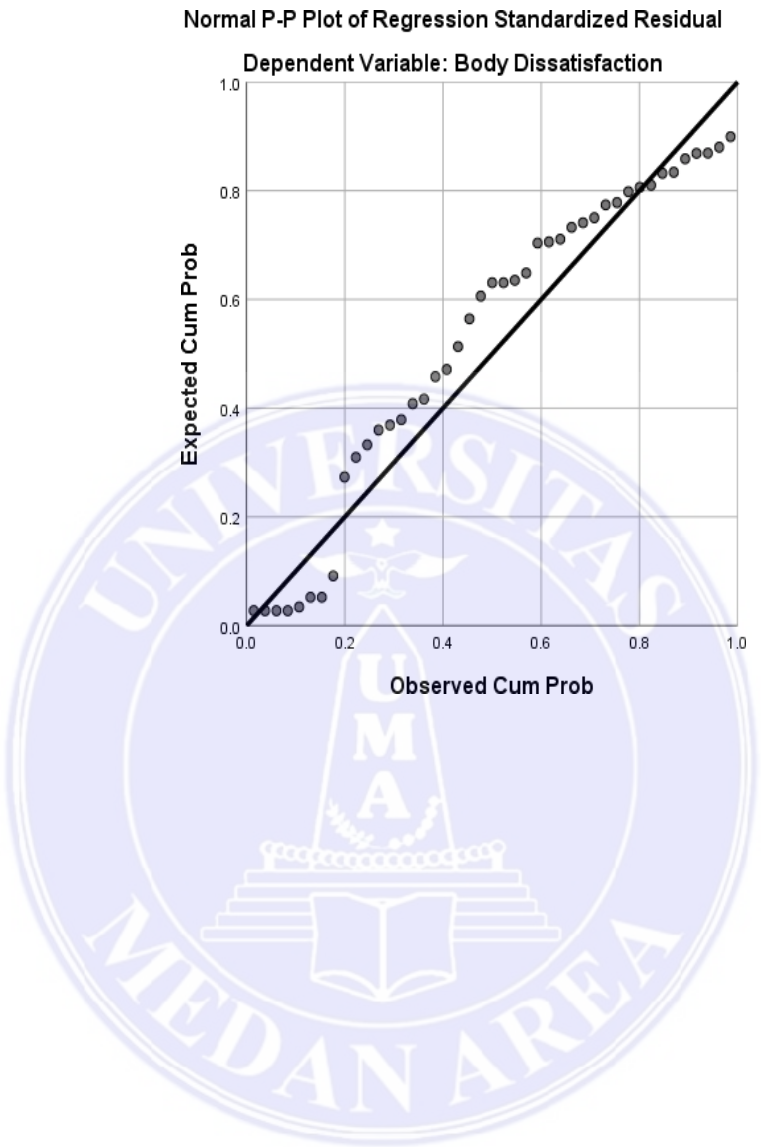
b. Predictors: (Constant), Self-compassion

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	27.110	6.802		12.806	.000
	Self-compassion	-3.073	1.134	-1.085	-1.547	.000

a. Dependent Variable: Body Dissatisfaction

Charts



LAMPIRAN VII
SURAT IZIN
PENELITIAN DAN
PENGAMBILAN DATA



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I Jalan Kiliang Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 73901492 Medan 20222
Kampus II Jalan Setiabudi Nomor 75 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42412264 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 2650/FPSI/01.10/VIII/2024
Lampiran : -
Hal : Penelitian

7 Agustus 2024

Yth. Bapak/Ibu Kepala Lingkungan
Perumahan Griya Martubung
di -

Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Gayatri Chandra Maulida
NPM : 188600046
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

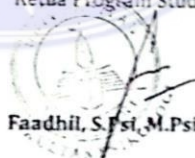
untuk melaksanakan pengambilan data di Perumahan Griya Martubung, Blok VIII, Kelurahan Besar, Kecamatan Medan Labuhan, Kota Medan guna penyusunan skripsi yang berjudul *"Pengaruh Self-Compassion Terhadap Body Dissatisfaction pada Remaja Perempuan di Blok VIII Griya Martubung"*.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Lingkungan yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Ketua Program Studi Psikologi


Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip





PEMERINTAH KOTA MEDAN KECAMATAN MEDAN LABUHAN

Jalan Medan Belawan Km. 16 Telp. 061-6850773 Medan

SURAT KETERANGAN
No: 45760/BLOK VIII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Lingkungan Blok VIII menerangkan bahwa :

Nama : Gayatri Chandra Maulida
NPM : 188600046
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi
Universitas : Universitas Medan Area

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa nama yang tertera di atas, adalah benar telah selesai melaksanakan pengambilan data di Blok VIII Griya Martubung untuk keperluan penulisan Karya Ilmiah dan Penyusunan Skripsi. Pengambilan data tersebut dilaksanakan pada

Hari/ Tanggal : Senin, 20 s/d 30 Agustus 2024
Tempat : Blok VIII Griya Martubung
Pukul : 15.00 Wib – 17.00 Wib

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 30 Agustus 2024

Kepala Lingkungan 20 Blok VIII



(RAHMAD EFRUJAYA)

CS Digibidit dengan Ocrbiner