

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA SMA NEGERI 1 SEI RAMPAH

SKRIPSI

OLEH :

SEPTIAN ALZAINURI

198600182



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2026

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 29/7/26

Access From (repository.uma.ac.id)29/7/26

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA SMA NEGERI 1 SEI RAMPAH

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area



OLEH:

SEPTIAN ALZAINURI

198600182

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

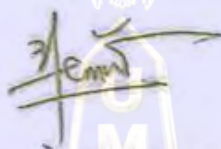
2026

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan *Body Dissatisfaction*
Pada Remaja SMA Negeri 1 Sei Rampah
Nama : Septian Alzainuri
NPM : 198600182
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh

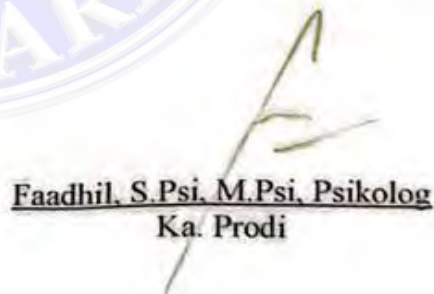
Komisi Pembimbing



Andy Chandra, S.Psi, M.Psi, Psikolog.
Pembimbing



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



Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Ka. Prodi

Tanggal Lulus : 3 Maret 2026

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun 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 dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 3 Maret 2026



Septian Alzainuri
198600182

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademis Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Septian Alzainuri
Npm : 198600182
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : 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 : Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja SMA Negeri 1 Sei Rampah, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal: 3 Maret 2026

Yang menyatakan



Septian Alzainuri

198600182

ABSTRAK
HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *BODY*
***DISSATISFACTION* PADA REMAJA SMA NEGERI 1 SEI RAMPAH**

Oleh :

SEPTIAN ALZAINURI

NPM : 198600182

Email : septianalzainuri8458@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan body dissatisfaction pada remaja di SMA Negeri 1 Sei Rampah. Masalah persepsi negatif terhadap tubuh menjadi krusial di masa remaja, dan *self-compassion* diduga menjadi faktor internal yang dapat meminimalisir kondisi tersebut. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik purposive sampling, melibatkan 241 siswa sebagai sampel. Instrumen pengumpulan data menggunakan Skala *Self-Compassion* (berdasarkan aspek Neff) dan Skala *Body Dissatisfaction* (berdasarkan aspek Cash). Data dianalisis menggunakan korelasi Product Moment dari Pearson melalui program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = -0,637$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$. Hal ini membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki remaja, maka akan semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* yang mereka alami

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

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND BODY DISSATISFACTION AMONG ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 1 SEI RAMPAH

By:

Septian Alzainuri

198600182

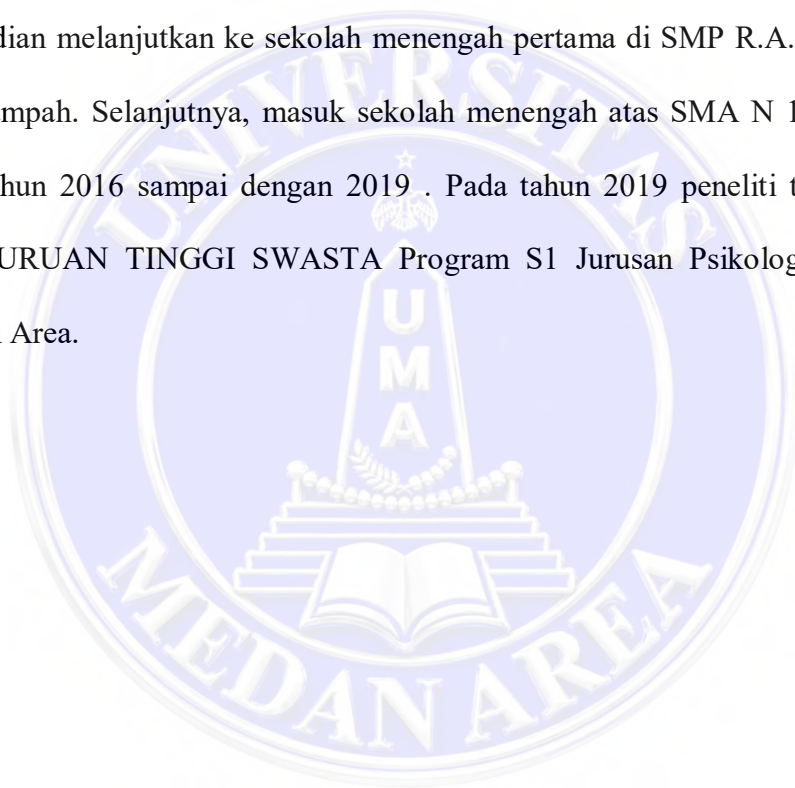
Email: septianalzainuri8458@gmail.com

This study aims to examine the relationship between self-compassion and body dissatisfaction among adolescents at SMA Negeri 1 Sei Rampah. Negative body perception is a crucial issue during adolescence, and self-compassion is assumed to be an internal factor that may reduce body dissatisfaction. This research employed a quantitative approach using a purposive sampling technique, involving 241 students as research participants. Data were collected using the Self-Compassion Scale based on Neff's aspects and the Body Dissatisfaction Scale based on Cash's aspects. The data were analyzed using Pearson's Product Moment correlation through the SPSS program. The results showed a correlation coefficient of $r = -0.637$ with a significance level of $p = 0.000$, indicating a significant negative relationship between self-compassion and body dissatisfaction. Therefore, it can be concluded that higher levels of self-compassion among adolescents are associated with lower levels of body dissatisfaction.

Keywords: Self-Compassion, Body Dissatisfaction, Adolescents.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan di Padang Sidempuan pada tanggal 25 September tahun 2001 dari pasangan bapak Alfian Arbi dan ibu Nur Jannah Nasution. Peneliti merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Peneliti memiliki satu adik Laki-Laki yang bernama Reza Rizki Alzainuri. Adapun riwayat pendidikan peneliti, yaitu pada tahun 2007 peneliti masuk sekolah dasar di AL-AZHAR Medan. Kemudian pindah sekolah di kelas 4 sd ke sekolah R.A. KARTINI di Sei Rampah. Kemudian melanjutkan ke sekolah menengah pertama di SMP R.A. KARTINI di Sei Rampah. Selanjutnya, masuk sekolah menengah atas SMA N 1 Sei Rampah dari tahun 2016 sampai dengan 2019 . Pada tahun 2019 peneliti terdaftar pada PERGURUAN TINGGI SWASTA Program S1 Jurusan Psikologi Universitas Medan Area.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja SMA Negeri 1 Sei Rampah”, sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Terima kasih peneliti sampaikan kepada Bapak Andy Chandra S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing atas bimbingannya selama ini. Teruntuk Siswa di SMA Negeri 1 Sei Rampah terima kasih telah meluangkan waktu untuk membantu peneliti melaksanakan penelitian. Kepada keluarga peneliti terutama orangtua dan sanak saudara terimakasih atas segala doa, materi dan perhatiannya. Kepada teman-teman seperjuangan kepada Krisna Aji, Fahriza, Adam, dan Syuri Terima kasih karena saling memberi bantuan serta menyemangati satu sama lain.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan saran yang bersifat mendidik serta membangun sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik.

MEDAN, 3 Maret 2026



Septian Alzainuri
198600182

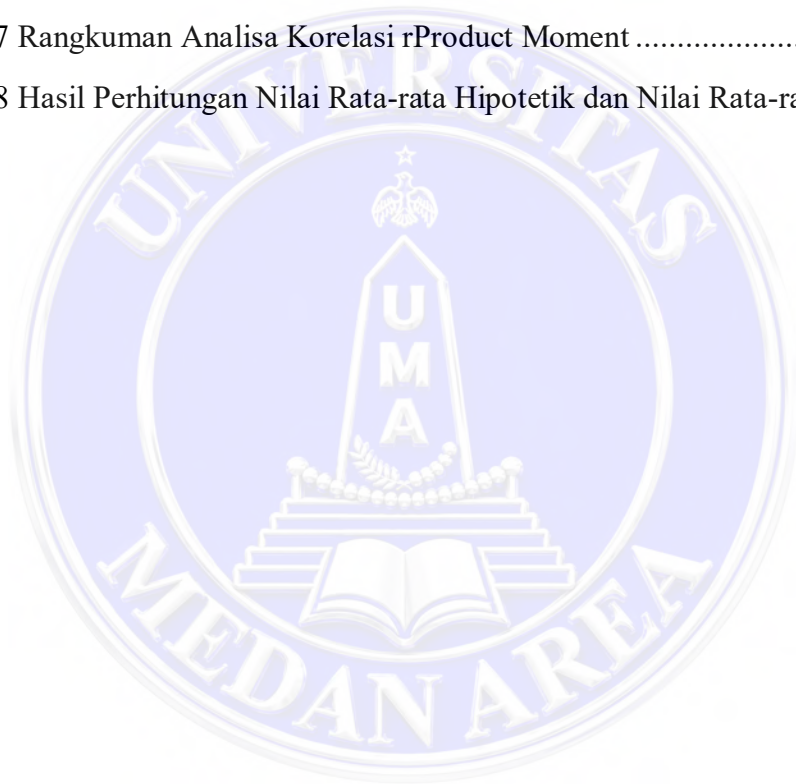
DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	i
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKSI.....	ii
TUGAS AKHIR SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Hipotesis Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.5.1 Manfaat Teoritis	6
1.5.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 <i>Body Dissatisfaction</i>	8
2.1.1 Pengertian <i>Body Dissatisfaction</i>	8
2.1.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i> ...	9
2.1.3 Aspek-Aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	13
2.1.4 Ciri-ciri <i>Body Dissatisfaction</i>	16
2.2 <i>Self-Compassion</i>	18
2.2.1 Pengertian <i>Self-Compassion</i>	18
2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	19
2.2.3 Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i>	23
2.2.4 Ciri-ciri <i>Self-Compassion</i>	27
2.3 Hubungan <i>self-compassion</i> dengan <i>Body Dissatisfaction</i>	28
2.4 Kerangka Konseptual	31
BAB III METODE PENELITIAN	32

3.1	Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
3.2	Bahan dan Alat Penelitian	32
3.3	Metodologi Penelitian	32
3.3.1	Teknik Analisis Data	32
3.3.2	Metode Uji Coba Alat Ukur.....	33
3.3.3	Metode Analisis Data.....	34
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
3.4.1	Populasi.....	35
3.4.2	Sampel.....	36
3.4.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	36
3.5	Prosedur kerja	36
3.5.1	Skala Self-Compassion	37
3.5.2	Skala Body Dissatisfaction	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		39
4.1	Orientasi Kancan Penelitian	39
4.2	Persiapan Penelitian	40
4.2.1	Persiapan Administrasi	40
4.2.2	Persiapan Alat Ukur Penelitian	40
4.3	Pelaksanaan Penelitian	42
4.4	Analisis Data.....	43
4.5	Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN & SARAN		52
5.1	Kesimpulan.....	53
5.2	Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....		56
LAMPIRAN		60

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tabel Body Dissatisfaction Sebelum Uji Validitas	40
Tabel 2 Tabel Self-Compassion Sebelum Uji Validitas	42
Tabel 3 Body Dissatisfaction Sesudah Uji Validitas	43
Tabel 4 Self-Compassion Setelah Uji Validitas.	44
Tabel 5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	45
Tabel 6 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan	46
Tabel 7 Rangkuman Analisa Korelasi rProduct Moment	47
Tabel 8 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik	48



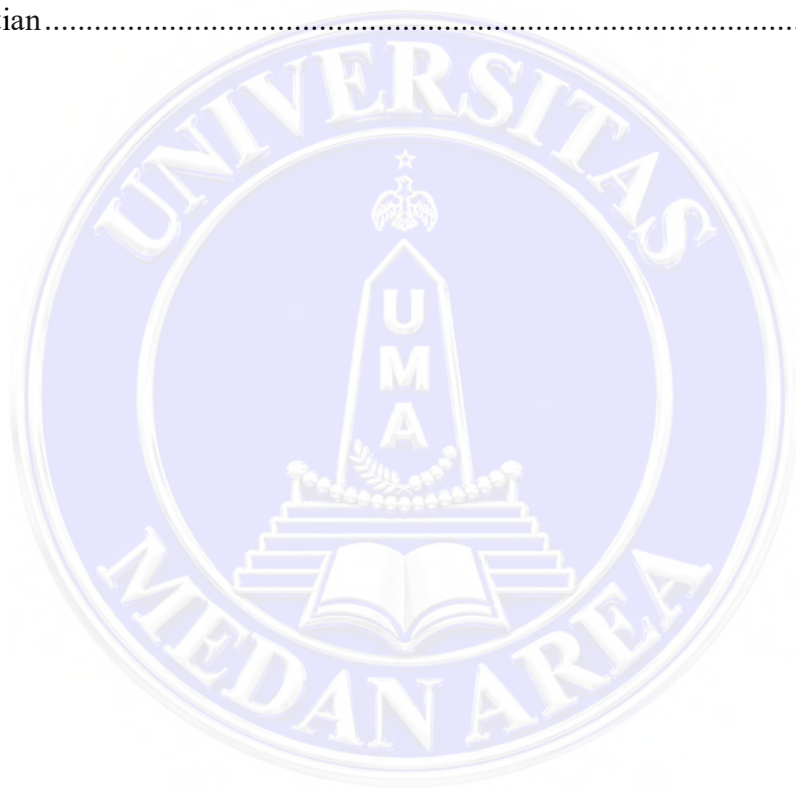
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka konseptual	31
Gambar 2 Kurva Normal Variabel Self-Compasion.....	49
Gambar 3 Kurva Normal Variabel Body Disactifaction.....	49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Alat Ukur Penelitian.....	61
Lampiran 2 Sebaran Data Penelitian	66
Lampiran 3 Uji Validitas & Uji Realibitas.....	85
Lampiran 4 Uji Normalitas	91
Lampiran 5 Uji Linearitas	93
Lampiran 6 Uji Hipotesis	96
Lampiran 7 Surat Pra Survey Penelitian Surat Penelitian Dan Surat Selesai Penelitian.....	98



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa dimana anak mengembangkan rasa ingin tahunya dan mencoba hal-hal baru, khususnya lingkungan. Masa remaja dimulai pada usia 10 atau 12 tahun dan berakhir antara usia 18 dan 22 tahun (Santrock, 2003). Masa remaja merupakan masa dimana sebagian besar perubahan fisik dan psikis terjadi. Seseorang bertumbuh sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan tugas-tugasnya, dan seiring dengan perkembangannya, ia menjadi seorang remaja yang tangguh, mampu, dan siap menghadapi tugas berikutnya, tanpa merasa telah melewatkan sesuatu atau kehilangan tahap yang sangat hebat.

Pada fase ini remaja menghadapi beragam permasalahan khususnya kepuasan pada tubuh dan dirinya sendiri. Ketidakpuasan terhadap tubuh menjadi permasalahan yang banyak dialami oleh remaja saat ini. Remaja perempuan sebanyak 48,1% dan remaja laki-laki sebanyak 44,1% di Malaysia dengan rentang usia 18-25 tahun mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya dan menginginkan bentuk tubuh yang lebih kurus dan berotot dari bentuk dan ukuran tubuhnya saat ini (Karamia, 2016). Ketidakpuasan tubuh merupakan keadaan yang berbeda antara keadaan ideal dengan keadaan yang sebenarnya (Melching dkk, 2016). Hal ini dikarenakan karakteristik tubuh ideal dinilai memberikan makna cantik dan menjadi sebuah standar sosial (Martin, 2018).

Salah satu tugas masa remaja yang penting adalah menerima kenyataan bahwa tubuhnya mengalami perubahan. Perubahan ini yang sering menimbulkan masalah pada remaja. Hal ini membuat remaja sangat memperhatikan dengan

detail, setiap bagian fisiknya yang sedang berkembang. Mereka tertarik dan berminat dengan segala bentuk hal yang berkaitan dengan penampilan (Indriyati, 2016) Perubahan fisik yang dialami remaja mempengaruhi keadaan psikologis remaja. (Hurlock E. B., 2015) mengatakan sebagian remaja saat ini sulit untuk menerima keadaan fisiknya karena sejak masa kanak-kanak mereka telah mengagungkan konsep tentang penampilan diri pada waktu dewasa nantinya. Selain itu, hampir semua anak membentuk konsep diri fisik yang ideal berdasarkan konsep dari berbagai macam sumber. Dengan kata lain, remaja selalu berusaha sungguh-sungguh untuk mempercantik dirinya (Ibrahim, 2018).

Namun, pada kenyataannya banyak remaja yang tidak mampu mencapai tugas perkembangannya dengan baik. Ada remaja yang tidak menerima serta merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Rasa ketidakpuasan pada bentuk tubuh terjadi karena adanya perubahan fisik, baik perubahan tinggi badan, berat badan dan proporsi tubuh yang menyebabkan bentuk tubuh tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang diinginkan.

Remaja yang merasa tidak yakin dengan kemampuannya untuk berpikir positif akan cenderung mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Penilaian tersebut biasanya berupa pandangan bahwa seseorang telah mengalami kenaikan berat badan yang menjadikan tubuhnya menyimpang dari gambaran “bentuk tubuh ideal”.

Dugaan ini berawal dari tahap perkembangan yang dialami remaja, dimana remaja akan lebih sadar bagaimana mereka dilihat oleh individu lain serta merasa tidak puas dengan tubuh mereka (Santrock, 2016). Ketika individu

mengalami *body dissatisfaction* mereka akan melakukan diet dan pembatasan makanan demi mencapai penampilan yang dirasa lebih ideal.

Individu dapat memiliki bentuk tubuh ideal karena adanya internalisasi yang dilakukan oleh seseorang. Internalisasi merupakan sebuah proses kognitif di mana individu menerima dan menjadikan nilai masyarakat terkait tubuh ideal ke dalam prinsip penampilannya (Hoffmann, 2016). Konteks internalisasi yang dimaksud menjadikan nilai tubuh kurus dan berotot sebagai tubuh ideal.

Ketidakpuasan yang dirasakan seseorang terhadap tubuhnya disebabkan karena orang tersebut mempunyai gagasan tentang tubuh ideal di kepalanya, namun tubuhnya tidak atau tidak memenuhi standar tersebut (Grogan, 2008). Secara teoritis, perempuan, terutama remaja, yang telah menginternalisasikan ideal tubuh masyarakat lebih cenderung merasa tidak puas ketika standar tersebut tidak dipenuhi (Govindarajan, 2015).

Selanjutnya menurut Schilder (dalam Amalia, 2018) bahwa dasar *body dissatisfaction* dibentuk oleh pikiran negatif tentang penampilan seseorang, misalnya pikiran tentang ketidakpuasan pada bagian-bagian tertentu dari tubuhnya, atau keyakinan bahwa orang lain tidak menyukai bentuk tubuhnya.

Fenomena yang sering terjadi pada remaja SMA N 1 Sei Rampah adalah munculnya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*), yang ditandai dengan adanya perasaan tidak puas terhadap penampilan fisik, kekhawatiran berlebihan terhadap berat badan, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Remaja menjadi lebih sensitif terhadap standar penampilan yang berkembang di lingkungan sosial maupun media,

sehingga mudah muncul penilaian negatif terhadap kondisi tubuhnya. Menurut Cooper, body dissatisfaction ditandai dengan adanya evaluasi negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap kondisi fisik, serta munculnya pikiran-pikiran yang berfokus pada kekurangan penampilan. Kondisi ini sering terlihat pada remaja yang merasa tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal, sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri dan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri.

Rasa ketidakpuasan tersebut muncul dalam diri remaja. Selanjutnya, ketika individu tidak dapat mencapai tubuh ideal yang diinginkannya, maka individu akan mengalami kecemasan dan dapat mengalami peningkatan ketidakpuasan terhadap tubuhnya (Geraghty, 2010). Hal ini juga dapat terjadi karena adanya peran media yang memberikan tekanan untuk memiliki tubuh ideal yang kurus dan berotot. Media memberikan pengaruh besar dalam memaparkan bentuk tubuh ideal. Hal ini dikarenakan kemudahan akses internet membuat seseorang dapat dengan cepat menemukan berbagai bentuk tubuh ideal.

Menurut Moffitt dkk. (2018) ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat diatasi dengan *self-compassion* yang memberikan pemahaman tentang berat badan, penampilan, dan bentuk tubuh, serta mendorong individu untuk memikirkan kualitas yang positif yang ada pada dirinya. *Self-compassion* menurut Neff (2016) merupakan keadaan dimana individu berbaik hati dan memberikan pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan, ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal ini merupakan pengalaman manusia pada umumnya. Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Purnawan, 2022), hasil penelitian mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan

antar kedua variabel, dengan nilai koefisien korelasi -0.364 dan signifikansi sebesar 0.000 , $p < 0.05$.

Fenomena yang juga ditemukan pada remaja SMA N 1 Sei Rampah adalah rendahnya kemampuan untuk bersikap positif dan menerima diri sendiri ketika menghadapi kekurangan atau ketidaksesuaian kondisi yang dimiliki, yang dikenal sebagai *self-compassion*. Remaja cenderung lebih mudah mengkritik diri secara berlebihan, merasa tidak puas terhadap diri, serta menganggap kekurangan yang dimiliki sebagai suatu kegagalan pribadi. Menurut Neff, *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan kebaikan (*self-kindness*), memahami bahwa setiap individu memiliki keterbatasan (*common humanity*), serta mampu menyadari pengalaman negatif secara seimbang (*mindfulness*). Namun, dalam kenyataannya masih banyak remaja yang menunjukkan sikap *self-judgment*, merasa terisolasi ketika mengalami kekurangan, dan terlalu larut dalam pikiran negatif terhadap dirinya. Kondisi tersebut menyebabkan remaja menjadi lebih rentan terhadap penilaian diri yang negatif, termasuk dalam menilai penampilan fisik.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan di SMAN 1 Sei Rampah, ditemukan bahwasanya beberapa remaja memiliki penilaian negatif terhadap bentuk tubuhnya. Remaja mengalami perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya, karena merasa menjadi pusat perhatian orang-orang disekitarnya. Selanjutnya remaja mengalami *body checking*, dimana remaja tersebut berulang kali bercermin, mengecek timbangan, mengalami kamuflase tubuh dengan menggunakan sweater atau pakaian longgar untuk menutupi rasa tidak percaya dirinya.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik dengan judul: Hubungan antara *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* remaja SMAN I Sei Rampah.

1.2 Perumusan Masalah

Pertanyaan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja SMAN 1 Sei Rampah?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja SMAN 1 Sei Rampah.

1.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah di paparkan di atas, maka dirumuskan sebuah hipotesis yang berbunyi: Ada hubungan negatif antara *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* dengan asumsi semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *body dissatisfaction* dan sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi *body dissatisfaction*.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi ilmu pengetahuan dan penambahan wawasan, khususnya bidang psikologi terutama untuk mengetahui Hubungan antara *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* remaja SMAN I Sei Rampah, serta dapat bermanfaat sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi bagi masyarakat untuk memberikan dukungan kepada remaja sehingga dapat meningkatkan *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* remaja SMAN I Sei Rampah, dan memberikan pemahaman yang sesuai untuk perkembangan remaja saat ini.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Body Dissatisfaction*

2.1.1 *Pengertian Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction dalam bahasa indonesia diartikan sebagai ketidakpuasan tubuh. *Body dissatisfaction* merupakan bagian dari body image (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*.

Body dissatisfaction merupakan sikap individu terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini meliputi persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berangsur dimodifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru setiap individu. (Stuart, 2014) *Body dissatisfaction* menurut (Cash, 2002) adalah suatu sikap dan penilaian negatif mengenai keadaan tubuh yang dimiliki, dimana individu merasa bahwa tubuhnya tidak ideal dan perlu untuk diubah atau ditutupi.

Rosen dan Riter (dalam Safarina et al, 2015) memberikan pengertian *body dissatisfaction* adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif akan tampilan fisik serta perasaan malu dengan keadaan fisiknya ketika berada di lingkungan sosial. Hall(2009) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai

penilaian subjektif yang negatif tentang bagian tubuh yang di miliki oleh seseorang. Selain itu Grogan (2008) mendefinisikan *body dissatisfaction* adalah pikiran dan perasaan negatif seseorang tentang tubuhnya. Ung dan Szymanski (dalam Grogan,2008) mengungkapkan ketidakpuasan tubuh berhubungan dengan evaluasi negatif dari ukuran tubuh, bentuk, otot, dan berat biasanya melibatkan perbedaan persepsi antara evaluasi seseorang terhadap tubuhnya yang mengacu pada tubuh ideal. Dari beberapa definisi di atas, bisa disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* merupakan penilaian negatif individu tentang bentuk tubuh yang di miliki.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa body dissatisfaction merupakan penilaian negatif individu terhadap bentuk dan kondisi tubuh yang dimiliki, yang ditandai dengan adanya ketidakpuasan terhadap penampilan fisik serta perbedaan antara persepsi tubuh aktual dengan tubuh ideal.

2.1.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Body Dissatisfaction

Terbentuknya *body dissatisfaction* pada individu khususnya remaja dipengaruhi dan didukung oleh beberapa faktor. Menurut Brehm (Iswari & Hartini, 2005), faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya *body dissatisfaction* antara lain:

- a. Standar kecantikan yang tidak mungkin dicapai. Setiap kebudayaan dalam suatu tempat atau wilayah memiliki standar kecantikan yang mungkin dapat berbeda satu dengan yang lain. besar kebudayaan, walaupun berbeda, biasanya menganggap penampilan yang baik dan menyenangkan sebagai status yang lebih tinggi, kesempatan yang lebih baik untuk menarik lawan jenis, dan hal positif yang lain. *Body dissatisfaction* merupakan kesenjangan antara bentuk

tubuh yang ideal dengan bentuk tubuh individu yang sesungguhnya (Esther,2002; Iswari&Hartini,2005).

- b. Kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna Secara teori, salah satu hal yang dapat diubah dari tubuh adalah berat badan (Esther, 2002; Iswari & Hartini, 2005). Hal ini menyebabkan berat badan menjadi sasaran ketika seseorang tidak puas dengan hal lain dari tubuhnya, misalnya wajahnya dan kadang aspek psikologis dari dirinya sendiri. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa berat badan merupakan fungsi dari *self-control*. Lebih lanjut lagi menurut Chrisler, Golden, dan Rozee mitos kecantikan mendorong individu untuk merasa bersalah dan frustrasi ketika berat badan individu tidak memberikan tubuh yang sempurna bagi individu karena mitos kecantikan itu mengatakan bahwa setiap wanita dapat mencapai berat badan yang ideal jika wanita dapat mengontrol dirinya (Esther, 2002; Iswari & Hartini, 2005).
- c. Ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan Ahli citra tubuh atau body image percaya bahwa *body dissatisfaction*, terutama jika meningkat menjadi rasa benci terhadap tubuhnya, merupakan gambaran harga diri yang rendah dan perasaan inadkuat & Hartini, 2005) Hal ini bisa terjadi karena tubuh merupakan bagian diri yang dapat dilihat, sehingga bila individu memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, maka dia juga memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya.
- d. Kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol. Manusia pasti memiliki masalah-masalah dalam hidupnya, dan sebagian masalah tersebut tidak memiliki jawaban kendati orang yang bersangkutan

sangat membutuhkan jawaban atas suatu masalah. Keadaan ini dapat menyebabkan sebagian orang berusaha mengontrol hal-hal yang dapat mereka kontrol, misalnya mengontrol apa yang mereka makan dan mengontrol berat badan. Dengan mengontrol tubuh seperti itu, individu dapat merasa tertolong sebab setidaknya individu tersebut memiliki pengaruh terhadap hidupnya (Esther, 2002; Iswari & Hartini, 2005).

- e. Hidup dalam budaya “*first impressions*” Penampilan seseorang merupakan hal yang sangat penting. Ini dibuktikan dengan adanya penilaian terhadap orang lain yang baru dikenal berdasarkan bagaimana orang tersebut berpakaian, cara berbicara, cara berjalan, dan lain-lain (Esther, 2002; Iswari & Hartini, 2005). O’Sears menegaskan pendapat tersebut dengan mengatakan bahwa bila ada beberapa orang yang memiliki kesamaan dalam segala hal, maka individu yang menarik lebih disukai daripada yang tidak menarik. Jadi rasa tertarik berkaitan dengan daya tarik fisik (Esther, 2002; Iswari & Hartini, 2005).

Menurut Hui dan Brown (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* antara lain :

- a. Mencemaskan kedekatan

Munculnya *body dissatisfaction* pada diri individu berhubungan dengan peristiwa penolakan oleh orang-orang terdekat karena keadaan tubuh yang dimiliki. Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa wanita cenderung memiliki kecemasan yang tinggi mengenai perubahan tubuh dikarenakan wanita lebih memiliki penghargaan terhadap penampilan fisik. Ketika tubuh seorang wanita berubah maka kecemasan akan muncul karena takut orang-orang terdekat akan menjauhinya.

b. Self-compassion

Kemampuan untuk menerima dan menyayangi diri sendiri juga dinilai mampu mempengaruhi munculnya *body dissatisfaction*. Andini (2020) menyatakan bahwa seseorang yang *memiliki body dissatisfaction* kurang mampu menerima tubuh secara apa adanya dan memiliki keinginan untuk merubah bentuk tubuh.

c. Perbedaan individu (differentiation of self)

Perbedaan individu berkaitan dengan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Individu yang terlalu memperhatikan perubahan tubuh akan dapat meningkatkan resiko *body dissatisfaction*.

d. Perbedaan budaya

Perbedaan budaya dimana jika suatu budaya memiliki standar kecantikan tersendiri erat kaitannya dengan *body dissatisfaction*.

e. Perbedaan gender

Pria dan wanita memiliki perbedaan mengenai *body dissatisfaction*. Wanita baik usia remaja maupun dewasa cenderung memiliki resiko *body dissatisfaction* daripada pria. Hal ini dikarenakan wanita lebih memiliki perhatian tinggi terhadap penampilan fisik yang disebabkan oleh faktor dari luar maupun dari dalam diri individu tersebut. Seperti pendapat Chrisler dan McCreary (2010) yang mengatakan bahwa seorang wanita pada umumnya ketika bertemu dengan teman-temannya akan membicarakan hal-hal yang berkaitan dengan penampilan fisik daripada pria.

Ditambah lagi dengan sifat wanita yang lebih menggunakan sudut pandang orang lain sebagai poin penilaian tentang penampilannya. Selain itu, peran media seperti iklan televisi, film, majalah yang lebih mengekspos lebih banyak hal yang

menarik dari wanita dapat menjadikan dorongan bagi wanita untuk dapat mencapai keadaan tubuh yang ideal seperti apa yang ditampilkan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu standar kecantikan yang tidak realistis, keyakinan terhadap kontrol diri untuk mencapai tubuh ideal, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, kebutuhan akan kontrol, faktor sosial budaya, perbedaan individu, serta perbedaan gender.

2.1.3 Aspek-Aspek Body Dissatisfaction

Menurut Cash & Pruzinsky (Brenan, Lalonde, & Bain, 2010) terdapat beberapa aspek mengenai *body dissatisfaction*, yaitu:

a. Afektif

Aspek afektif merupakan aspek yang menunjukkan bagaimana perasaan individu terhadap penampilan tubuhnya. Wanita *menopause* yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung memiliki perasaan negatif, seperti perasaan malu dan tidak percaya diri dengan keadaan tubuh yang dimiliki.

b. Kognitif

Aspek kognitif merupakan aspek yang menjelaskan tentang pikiran dan keyakinan individu terhadap bentuk dan penampilan fisiknya. Wanita *menopause* yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung memiliki keyakinan-keyakinan negatif tentang keadaan tubuhnya, misalnya wanita tersebut berkeyakinan bahwa ketika penampilannya tidak menarik maka orang-orang di sekitar akan menjauhinya.

c. Perilaku

Aspek perilaku adalah aspek yang menjelaskan mengenai dampak dari aspek-aspek lainnya. Hal ini dapat diartikan sebagai upaya yang dilakukan seseorang

untuk mendapatkan tubuh yang ideal menurut dirinya sendiri. Upaya yang dilakukan misalnya dengan melakukan diet ketika individu merasa tubuhnya gemuk atau upaya-upaya lain untuk mencapai tubuh yang ideal menurut dirinya.

Menurut Rosen dan Riter (dalam Safarina et al, 2015) menjelaskan aspek-aspek *body dissatisfaction* antara lain:

- a. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan menilai dan menanggapi secara negatif bentuk tubuh yang di miliknya. Banyak wanita yang beranggapan tidak nyaman dengan tubuh yang di miliki serta memiliki tubuh yang jauh dari kata sempurna, individu akan merasa lebih baik membandingkan diri mereka dengan orang yang di anggap memiliki tubuh yang kurang ideal daripada dirinya.
- b. Perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan merasa malu jika bertemu dengan orang lain. Hal ini di karenakan individu merasa orang lain selalu memperhatikan tampilannya.
- c. *Body checking*. individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali mengecek atau memeriksa kondisi fisik individu, seperti menimbang berat badan dan melihat tampilan fisik individu di depan cermin.
- d. Kamufase tubuh. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya. Hal ini individu lakukan untuk menenangkan hati.
- e. Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Pada umumnya individu yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh individu

sering merasa malas untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain.

Aspek- aspek *body dissatisfaction* menurut Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn (dalam Pietro & Silveira, 2008) antara lain:

a. *Self perception of body shape.*

Self-perception of body shape merupakan persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh. Pikiran dan keyakinan tentang tubuh, pemikiran negatif mengenai bentuk tubuh baik secara keseluruhan tubuh maupun sebagian tubuh serta menyamakan bentuk tubuh mereka dari yang sebenarnya, perasaan yang berupa masa malu, sedih dan kecewa yang dirasakan individu ketika berada di lingkungan sosial. Pada umumnya, individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan merasakan malu terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki apabila berada dalam lingkungan sosial dan merasa kecewa apabila bentuk tubuh mereka tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang mereka inginkan.

b. *Comparative perception of body image.*

Comparative perception of body image merupakan aspek yang mengukur seorang individu membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain. Contoh pernyataan dari *Comparative perception of body image* seperti “Saya kerap membandingkan bentuk tubuh saya dengan orang lain”.

c. *Attitude concerning body image alteration.*

Attitude concerning body image alteration adalah bentuk sikap yang fokus terhadap perubahan citra tubuh. Contoh pernyataan dari *Attitude concerning body image alteration* adalah “Saya memuntahkan makanan demi mendapatkan bentuk tubuh yang kurus”.

d. Severe alteration in body perception.

Severe alteration in body perception adalah bentuk perubahan yang drastis terhadap persepsi mengenai tubuh. Contoh pernyataan dari Severe alteration in body perception adalah “Saya menghindari kegiatan berlari dikeramaian karena takut lemak saya terlihat oleh orang lain”.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* mencakup aspek afektif, kognitif, dan perilaku yang berkaitan dengan evaluasi negatif individu terhadap tubuhnya, serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial dan upaya perubahan bentuk tubuh untuk mencapai standar ideal.

2.1.4 Ciri-ciri Body Dissatisfaction

Adapun ciri dari individu yang memiliki *Body dissatisfaction* menurut (Grogan, 2016) sebagai berikut:

- a. Merasa tidak yakin dengan kemampuan dalam diri yang berkaitan dengan penilaian terhadap penampilan fisik.
- b. Menganggap kesulitan dalam hidup, khususnya terkait penampilan, sebagai sesuatu yang sulit diatasi. Tidak bisa selalu mendapatkan apa yang kita inginkan
- c. Merasa bahwa kondisi tubuh yang dimiliki tidak sesuai dengan harapan atau standar ideal.
- d. Perasaan Mengalami emosi negatif terhadap kondisi tubuh.
- e. Munculnya perasaan tidak nyaman, tidak puas, malu, atau cemas terhadap tubuh secara keseluruhan.

Beberapa ciri-ciri *body dissatisfaction* menurut Tadabbur (2008) yaitu :

- a) Merasa rendah diri dan menilai dirinya kurang berharga dalam lingkungan sosial.
- b) Merasa keberadaannya kurang diterima oleh lingkungan.
- c) Merasa tidak pantas untuk mendapatkan sesuatu karena kondisi diri yang dimiliki..
- d) Merasa tidak disukai oleh orang lain akibat penilaian negatif terhadap dirinya..
- e) Memiliki kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan kegagalan atau penilaian negatif dari orang lain.
- f) Merasa memiliki kekurangan dibandingkan orang lain.
- g) Kurang memiliki dorongan dan semangat hidup, tidak berani memulai sesuatu hal yang baru, selalu khawatir berbuat kesalahan dan ditertawakan orang lain.

Ananta (2016) menjelaskan ciri-ciri individu yang mengalami *body dissatisfaction* di antaranya:

- a) Individu merasa kurang percaya diri terhadap penampilan fisiknya.
- b) Individu merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya sendiri.
- c) Individu sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain yang dianggap lebih ideal.
- d) Individu menjadi sensitif ketika menerima komentar mengenai kondisi tubuhnya.
- e) Memiliki kebutuhan yang tinggi terhadap dukungan sosial dan pujian terkait penampilan.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri *body dissatisfaction* meliputi adanya penilaian negatif terhadap tubuh, rendahnya

kepercayaan diri, kecenderungan melakukan perbandingan sosial, serta munculnya emosi negatif terhadap kondisi fisik yang dimiliki.

2.2 *Self-Compassion*

2.2.1 *Pengertian Self-Compassion*

Definisi *self-compassion* berhubungan dengan definisi yang lebih umum yakni *compassion* itu sendiri. Ketika seseorang merasakan belas kasih pada orang lain, mereka membiarkan diri mereka disentuh oleh pengalaman penderitaan orang lain. Bila ini terjadi, perasaan kebaikan dan kepedulian akan kesejahteraan seseorang secara spontan muncul. *Compassion* melibatkan sikap terbuka, kesabaran, kebaikan, dan pengertian tanpa menghakimi penderitaan orang lain, serta mengakui bahwa semua orang tidaklah sempurna dan tentu pernah membuat kesalahan. *Self-compassion* juga demikian, hanya saja *self-compassion* diarahkan ke dalam diri sendiri (Neff, 2015).

Sedangkan Werner (2017) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan sikap ketika mengalami penderitaan, kegagalan atau kekurangan individu memberikan kehangatan pada dirinya daripada meremehkan rasa sakit atau memberikan *self-criticism*.

Menurut Germer (2009), *self-compassion* juga berarti bahwa kita merawat diri sendiri sama seperti kita memperlakukan orang yang kita cintai. Germer (dalam Rananto & Hidayati, 2017) menjelaskan *self-compassion* sebagai salah satu bentuk dari penerimaan yang mengacu pada situasi atau peristiwa yang dialami seseorang dalam bentuk penerimaan secara emosional dan kognitif.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk memahami, menerima, dan

memperlakukan dirinya secara positif ketika menghadapi kekurangan maupun pengalaman negatif.

2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion*

Faktor yang mempengaruhi *self-compassion* sebagaimana diungkapkan oleh Neff (2015), yaitu sebagai berikut:

a. Lingkungan Keluarga

Pengasuhan dari orang tua dapat mempengaruhi *self-compassion* yang dimiliki individu. Orang tua dengan pengasuhan yang lembut, kehangatan dan juga memiliki pemahaman atau pengertian yang baik pada anak mereka maka akan membuat anak memiliki *self-compassion* yang baik. Sebaliknya, perilaku orang tua yang sering mengkritik pada anak mereka saat menghadapi kegagalan atau penderitaan maka cenderung menjadikan anak sebagai individu yang memiliki *self-compassion* rendah. Kondisi ini sering ditemukan pada keluarga yang disfungsional, di mana mereka cenderung menampilkan kegelisahan dan menghakimi diri daripada memperlakukan dirinya dengan baik.

b. Usia

Terdapat asumsi bahwa masa remaja adalah periode kehidupan di mana level *self-compassion* berada pada level yang terendah dibandingkan dengan periode kehidupan yang lain. Pada tahap perkembangan ini, remaja lebih introspeksi dan lebih bersosialisasi dengan lingkungan sehingga membuat remaja berusaha membangun identitas diri dan juga membuat tugas-tugas baru dimana sebagai peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Lingkungan mulai mengambil perannya untuk berpengaruh pada kehidupan remaja, hal ini akan membuat remaja mencari citra tubuh.

c. Jenis Kelamin

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perempuan memiliki *self-compassion* sedikit lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hal ini sebanding dengan temuan lain yang menyebutkan bahwa perempuan terlalu kritis terhadap diri sendiri dan lebih sering menggunakan *self-talk* negatif daripada laki-laki.

Perempuan lebih sering merenung dan memikirkan masa lalu secara berulang-ulang. Sehingga pikiran negatif bisa saja terus muncul dan berpotensi untuk mengalami kecemasan.

d. Budaya

Kebudayaan kolektif memiliki rasa interdependensi mengenai diri sendiri dibandingkan budaya individualis. Kebudayaan kolektif, seperti contohnya pada orang-orang Asia, juga sudah terpapar oleh ajaran agama Buddha mengenai *self-compassion*. Alasan ini menyebabkan individu dari Asia (yang memiliki kebudayaan kolektif) memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang-orang yang memiliki budaya individualis. Namun, terdapat penelitian lain yang menjelaskan bahwa orang-orang Asia lebih suka bersikap mengkritik diri dibandingkan orang Barat yang individualis, sehingga terdapat kemungkinan sebaliknya bahwa orang Barat yang memiliki *self-compassion* lebih tinggi dibanding dengan orang Asia.

Menurut Massilliana (2018) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *Self-compassion* antara lain:

a. Jenis Kelamin

Dalam penelitian menunjukkan bahwa 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.

b. Budaya

Hasil penelitian pada negara Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa perbedaan latar budaya mengakibatkan adanya perbedaan derajat *self-compassion*. Orang-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 *individualistis* memiliki *self-concept independent* yang menekankan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, dan keunikan individu dalam bertindak laku. Karena *self-compassion* menekankan pada kesadaran akan *common humanity* dan keterkaitan dengan orang lain, dapat diasumsikan bahwa *self-compassion* lebih sesuai pada budaya yang menekankan *interdependent* daripada *indep.*

c. Usia

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

secara lebih positif.

d. Kepribadian

Kepribadian turut berpengaruh terhadap adanya *self-compassion* dalam diri seseorang seperti tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness* dan *conscientiousness*.

- 1) *Extraversion* memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya. Pada kepribadian *extraversion* seseorang mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru sehingga akan terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa menerima diri sendiri.
- 2) *Agreeableness* berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia.
- 3) *Conscientiousness* mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, sehingga seseorang dapat mengontrol diri dalam menyikapi masalah.

e. Peran Orang tua

Individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki orangtua yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi, dan menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi (Neff & McGehee, 2013). Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orangtua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Model dari orangtua juga dapat mempengaruhi *self-compassion* yang dimiliki individu.

Perilaku orangtua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Orang tua yang mengkritik diri akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut saat mengalami kegagalan yang menunjukkan derajat self-compassion yang rendah.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* meliputi lingkungan keluarga, usia, jenis kelamin, budaya, kepribadian, serta pola pengasuhan orang tua. Faktor-faktor tersebut berperan dalam membentuk kemampuan individu untuk menerima diri, memahami kekurangan, serta menghadapi pengalaman negatif secara lebih adaptif.

2.2.3 Aspek-Aspek Self-Compassion

Adapun aspek *self-compassion* menurut Neff (2015) sebagai berikut:

a. *Self-Kindness* (kebaikan diri)

Self-kindness merupakan komponen yang menerangkan diri berhak untuk mendapatkan kebaikan dan kepedulian bukan dari orang lain melainkan dari diri sendiri. Dengan sikap baik yang dilakukan individu memahami penderitaan yang dialami tanpa harus merasa marah pada dirinya. Kegagalan tersebut akan memberikan kesadaran pada diri, ketika itu individu akan lebih ramah, perawatan dan kasih sayang dengan begitu penyembuhan pada diri akan dapat dilakukan. Rasanyaman yang ditimbulkan dari kebaikan diri akan menimbulkan ketenangan diri. Sebaliknya rasa marah, kritik dan rendah diri disebut dengan *self-judgement*. Individu akan merasa gagal dan cenderung menolak perasaan mereka. Kegagalan yang dialami membuatnya merasa marah dan sampai membenci dirinya sendiri. Maka dari itu dengan *self-kindness* seseorang dapat menggantikan *self-judgement*

supaya lebih *compassionate*.

b. *Common humanity*

Common humanity merupakan pandangan bahwa penderitaan atau kegagalan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Hal yang wajar ketika manusia berbuat kesalahan dan mengalami penderitaan karena keterbatasan manusia. Penderitaan yang dialami mampu dilihat secara luas dan memahami bahwa peristiwa ini tidak hanya dialami oleh orang tersebut. Semua orang mengalami penderitaan, yang membedakannya adalah pemicu, derajat dari penderitaan tetapi prosesnya sama, tidak sesuai apa yang diharapkan. Situasi tidak menyenangkan juga bisa menjadikan seseorang berkebalikan dari *common humanity*. Perasaan bahwa hanya dirinya yang menderita, terisolasi dan terpisah sehingga muncul pemikiran bahwa hanya orang lain yang bisa berhasil. Keadaan ini akan mengakibatkan seseorang menarik diri dari lingkungan dan merasa harus bertanggung jawab sendiri.

c. *Mindfulness* (kesadaran penuh)

Konsep dasar *mindfulness* adalah melihat segala sesuatu secara obyektif, tidak membesar-besarkan permasalahan tidak juga mengurangi. Sehingga perspektif yang dimiliki individu sama dengan kondisi yang dialami sebenarnya dalam arti lain memahami kenyataan. *Mindfulness* menjadi komponen yang besar dari dua komponen lainnya. Pertama dari kesadaran penuh seseorang akan mengurangi penyesalan diri. Kedua, keseimbangan perspektif seseorang yang didapatkan dari *mindfulness* akan melawan egosentris yang menyebabkan individu tidak memiliki rasa keterkaitan dengan lingkungan.

Perbandingannya, *over-identification* yang berarti kecenderungan individu untuk

terpaku dalam permasalahan secara berlebihan sehingga tidak mau menerima apa adanya kondisi tersebut. Kesadaran penuh yang dimiliki akan menekan perspektif diri dari rasa penderitaan yang terus menerus muncul di pikiran yang menyebabkan kekecewaan, terjebak dalam alur yang berlebihan tentang aspek-aspek negatif pengalaman dan hilangnya kontrol emosi.

Werner (2017) mengemukakan bahwa *self-compassion* memiliki 3 aspek utama, yakni:

a. *Self-kindness vs Self-judgment*

Mengacu pada kecenderungan untuk mendukung dan simpatik terhadap diri kita sendiri ketika melihat kekurangan pribadi daripada mengkritik dengan kasar (*self-judgment*). Individu ditawarkan kehangatan dan penerimaan tanpa syarat daripada menilai diri sendiri dengan kasar atas kekurangan yang dimiliki, hal ini secara aktif juga melibatkan menghibur dan menenangkan diripada saat-saat sulit (Neff, 2016).

b. *Common humanity vs Isolation*

Common humanity berarti seseorang melihat pengalamannya sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar daripada memisahkan dan mengisolasi diri (Neff, 2003). Daripada individu merasa terisolasi (*isolation*) oleh ketidaksempurnaan yang secara egosentris merasa seolah-olah “sayalah” satu-satunya yang telah gagal atau sedang menderita, lebih baik seseorang mengambil perspektif yang lebih luas dan lebih terhubung berkenaan dengan kekurangan pribadi dan kesulitan yang dialami (Neff, 2016). Individu dengan *common humanity* mengenali dan menyadari pengalaman bersama manusia, memahami bahwa semua manusia pernah gagal dan membuat kesalahan, bahwa semua orang

menjalani kehidupan yang tidak sempurna (Neff, 2016).

c. *Mindfulness vs Over-identification*

Mindfulness berarti menahan pikiran dan perasaan yang menyakitkan dalam kesadaran yang seimbang daripada terlalu mengidentifikasikan diri (*Over-identification*) dengan perasaan yang menyakitkan tersebut (Neff, 2003). Seseorang yang memiliki *mindfulness* melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi (Neff, 2003). Seseorang menyadari penderitaan yang dialami dengan kejernihan dan keseimbangan, tanpa terperangkap dalam alur cerita yang berlebihan tentang aspek negatif dari diri sendiri atau pengalaman hidupnya (Neff, 2016).

Selain itu, Strauss, dkk (2016) mengemukakan beberapa aspek *self-compassion*, yaitu:

- a. Mengenali penderitaan
- b. Memahami secara umum penderitaan dalam pengalaman manusia
- c. Memiliki empati terhadap penderitaan dan kesulitan orang lain
- d. Mentoleransi perasaan tidak nyaman yang timbul sebagai respon terhadap penderitaan orang lain misalnya kesusahan, kemarahan, dan ketakutan sehingga tetap terbuka untuk menerima orang tersebut
- e. Motivasi untuk bertindak meringankan penderitaan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek utama *self-compassion* ialah *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga aspek tersebut membantu individu dalam menerima kekurangan diri serta mengelola pengalaman negatif secara lebih adaptif, sehingga dapat menurunkan

kecenderungan munculnya *body dissatisfaction*.

2.2.4 Ciri-ciri *Self-Compassion*

Ciri-ciri Individu yang Mempunyai *Self-Compassion* Tinggi, Individu yang mempunyai *self-compassion* tinggi mempunyai ciri, antara lain :

- a. Mampu menerima diri sendiri baik itu kelebihan maupun kelemahannya;
- b. Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai sebuah hal umum yang juga dialami oleh orang lain; dan
- c. Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu (Hidayati, 2015).

Ciri-ciri Individu yang Mempunyai *Self-Compassion* Rendah Individu yang mempunyai *self-compassion* rendah mempunyai ciri, antara lain :

- a. Cenderung tidak percaya diri (Fitriani, 2019).
- b. Cenderung mempunyai tingkat stress yang tinggi (Putra, 2016)
- c. Menyerang dan menghakimi diri sendiri secara keras atas kekurangan dan kegagalan yang dimiliki (Rahayu, 2019).
- d. Cenderung memiliki pandangan sempit dan berfokus terhadap ketidaksempurnaan diri (Rahayu, 2019.).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa individu dengan *self-compassion* tinggi mampu menerima diri secara lebih positif dan melihat kegagalan sebagai pengalaman yang wajar, sedangkan individu dengan *self-compassion* rendah cenderung melakukan *self-criticism*, merasa tidak percaya diri, serta lebih rentan terhadap stres.

2.3 Hubungan *self-compassion* dengan *Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction merupakan evaluasi negatif individu terhadap bentuk dan penampilan tubuh yang dimiliki, yang sering muncul akibat adanya perbedaan antara tubuh aktual dengan standar tubuh ideal (Thomas F. Cash, 2002). Ketidakpuasan terhadap tubuh banyak terjadi pada masa remaja karena pada tahap ini individu lebih sensitif terhadap penilaian sosial serta perubahan fisik yang dialami.

Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam menurunkan *body dissatisfaction* adalah *self-compassion*. Menurut Kristin Neff (2015), *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan diri dengan kebaikan (*self-kindness*), memahami bahwa kegagalan merupakan pengalaman umum manusia (*common humanity*), serta memiliki kesadaran penuh terhadap pengalaman yang dialami (*mindfulness*).

Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu menerima kekurangan fisik yang dimiliki tanpa melakukan kritik diri secara berlebihan. Sikap penerimaan diri tersebut membuat individu tidak mudah membandingkan tubuhnya dengan standar ideal maupun dengan orang lain. Sebaliknya, individu dengan *self-compassion* rendah cenderung lebih sering melakukan *self-judgment*, merasa tidak puas terhadap tubuhnya, serta lebih rentan mengalami *body dissatisfaction*.

Selain itu, aspek *mindfulness* dalam *self-compassion* membantu individu melihat kondisi tubuh secara objektif tanpa melebih-lebihkan kekurangan yang dimiliki. Aspek *common humanity* juga membantu individu memahami bahwa perubahan dan ketidaksempurnaan fisik merupakan hal yang wajar dialami oleh

setiap orang. Dengan demikian, *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi munculnya penilaian negatif terhadap tubuh.

Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Purnawan, 2022), hasil penelitian mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan antar kedua variabel, dengan nilai koefisien korelasi -0.364 dan signifikansi sebesar 0.000 , $p < 0.05$. Selain itu diketahui antara laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan pada *body dissatisfaction* dan kemampuan *self-compassion*. Pada penelitian juga diketahui bahwa Indeks Massa Tubuh berpengaruh pada *body dissatisfaction* yang dialami oleh kalangan dewasa awal, dimana kelompok kategori obesitas mengalami *body dissatisfaction* yang lebih besar dibandingkan kategori lainnya.

Penelitian Geraghty (2010) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif dengan *body dissatisfaction*. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa individu yang mampu memperlakukan dirinya dengan penuh penerimaan tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan yang tidak realistis. Individu dengan *self-compassion* tinggi juga lebih mampu mengurangi kebiasaan *social comparison* (membandingkan diri dengan orang lain), yang merupakan salah satu faktor utama munculnya ketidakpuasan terhadap tubuh.

Selanjutnya, penelitian Moffitt et al. (2018) menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan sebagai *buffer* atau pelindung psikologis terhadap munculnya *body dissatisfaction*. Penelitian tersebut dilakukan pada kelompok remaja dan dewasa awal, yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* tinggi memiliki kecenderungan lebih rendah dalam mengalami rasa malu terhadap tubuh (*body shame*) serta lebih mampu menerima perubahan fisik

yang terjadi. Hasil penelitian ini juga menegaskan bahwa aspek *mindfulness* membantu individu untuk tidak melebih-lebihkan kekurangan fisik yang dimiliki.

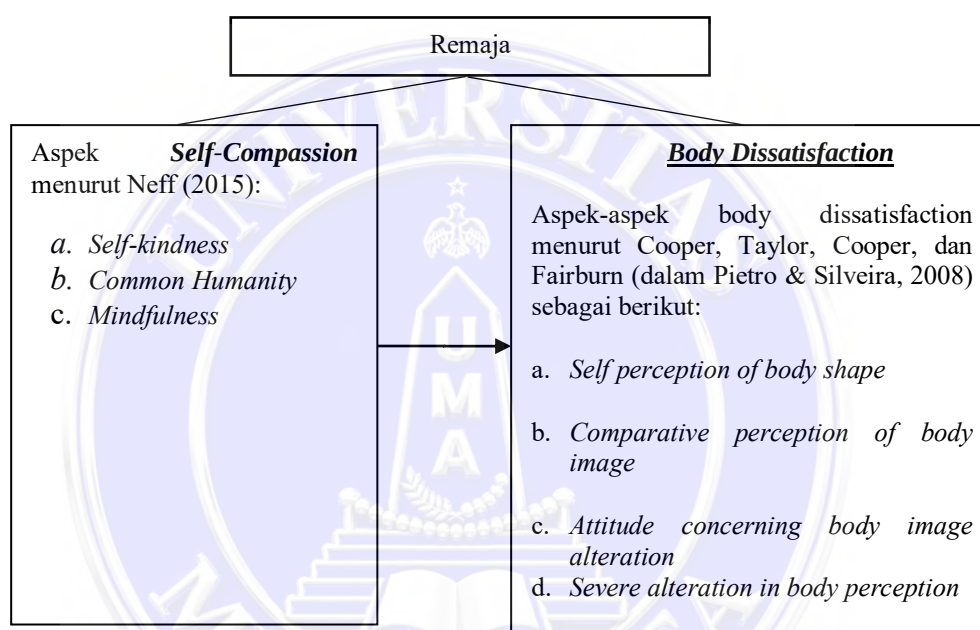
Penelitian Hui dan Brown (2013) menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam menerima dirinya sendiri berhubungan signifikan dengan rendahnya tingkat *body dissatisfaction*, terutama pada perempuan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa perempuan yang memiliki *self-compassion* tinggi tidak terlalu bergantung pada penilaian eksternal terkait penampilan fisik. Sebaliknya, perempuan dengan *self-compassion* rendah cenderung lebih mudah mengalami kecemasan terhadap bentuk tubuh serta lebih sering melakukan evaluasi negatif terhadap dirinya.

Penelitian Andini (2020) juga menemukan bahwa individu yang memiliki *body dissatisfaction* tinggi cenderung kurang mampu menerima kondisi tubuh secara apa adanya. Individu tersebut memiliki keinginan kuat untuk mengubah bentuk tubuh agar sesuai dengan standar ideal yang diyakini. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa rendahnya *self-compassion* berkaitan dengan meningkatnya ketidakpuasan terhadap tubuh.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, yaitu terletak pada karakteristik subjek penelitian yang berfokus pada remaja siswa di SMA Negeri 1 Sei Rampah, serta menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Selain itu, penelitian ini juga dilakukan pada konteks lingkungan sekolah menengah atas yang memiliki dinamika sosial berbeda dibandingkan penelitian sebelumnya yang banyak dilakukan pada mahasiswa atau dewasa awal. Penelitian ini juga menggunakan instrumen *Self-Compassion* berdasarkan konsep Kristin Neff dan

instrumen *Body Dissatisfaction* berdasarkan konsep Thomas F. Cash yang disesuaikan dengan karakteristik responden remaja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris yang lebih spesifik mengenai hubungan *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja sekolah menengah.

2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 1 Kerangka konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini direncanakan dilakukan pada 24 Februari 2025 sampai dengan 26 Februari 2025 dan tempat penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sei Ranpah.

3.2 Bahan dan Alat Penelitian

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan gform yang digunakan sebagai alat mengumpulkan data yang disebar kepada responden kemudian alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah program aplikasi computer yang bernama Statitical Progam for Social Science versi 24.01 (SPSS) dimaana program ini berfugsi untuk menentukan hasil penelitian

3.3 Metodologi Penelitian

3.3.1 Teknik Analisis Data

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut (Azwar, 2017) penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif menekan analisisnya pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika. Penelitian ini termasuk dalam penelitian non-eksperimen, dimana peneliti tidak memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian. Penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian korelasional bila ditinjau dari judul penelitian. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang memiliki kegunaan untuk mencari hubungan antar dua variable yang akan dicari hubungannya, sehingga diperoleh arah dan kuatnya hubungan antara dua variable atau lebih yang diteliti (Sugiyono, 2012). Pada penelitian ini, akan menggunakan

teknik pengambilan sampel purposive sampling. Menurut Sugiyono (2023) menjelaskan bahwa teknik purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel penelitian dengan pertimbangan tertentu.

3.3.2 Metode Uji Coba Alat Ukur

Sebelum instrumen digunakan dalam penelitian utama, terlebih dahulu dilakukan uji coba (try out) kepada 30 siswa yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian namun tidak termasuk dalam sampel penelitian utama. Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Data hasil try out dianalisis menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 24.01.

a. Validitas

Kata valid dalam bahasa Indonesia diartikan juga sebagai sah. Uji ini digunakan agar instrumen yang digunakan benar-benar berfungsi sebagai alat ukur baik, akhirnya mampu mengukur variabel yang akan diuji dengan tepat sehingga dapat menjadi tolak ukur yang baik untuk memprediksi nilai suatu variabel yang akan diukur dalam penelitian. Dalam penelitian ini untuk mengetahui validitas instrumen, digunakan korelasi antara skor setiap item dengan skor total keseluruhan item yang perhitungannya menggunakan *SPSS Viewer 24.01*.

b. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas adalah tingkat kepercayaan hasil pengeluaran yang dilakukan untuk mengetahui derajat kemampuan ketelitian atas keakuratan yang ditunjukkan pada instrument pengukuran. Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan jika alat ukur tersebut digunakan

dua kali untuk konsisten. Menurut Umar (2005) untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 0-1, tetapi merupakan rentangan antara beberapa nilai, misalnya 0-10 atau 0-100 atau bentuk skala 1-3, 1-5 atau 1-7 dan seterusnya dapat menggunakan rumus Cronbach's Alpha.

Untuk mengetahui tiap instrumen pernyataan reliabel atau tidak, maka nilai koefisien reliabilitas (Alpha) tersebut dibandingkan dengan 0,6. dimana jika nilai Alpha lebih besar dari 0,6 maka, instrumen tersebut dinyatakan reliabel, begitu pula sebaliknya.

Sebagaimana yang dinyatakan Nasution dan Usman (2006), Jika koefisien reliabilitas (Alpha) mendekati 1 sangat baik, jika berada diatas 0,8 baik, tetapi bila berada di bawah nilai 0,6 tidak baik. Artinya, bila nilai Alpha berada di bawah 0,6, maka dapat dikatakan bahwa pengukuran yang dilakukan tidak konsisten atau pengukuran kita tidak reliabel.

3.3.3 Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *product moment* dari Karl Pearson. Alasan digunakannya teknik korelasi ini karena pada penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara suatu variabel bebas dengan satu variabel terikat.

Sebelum melakukan analisis data, semua data yang diperoleh dari subjek penelitian terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, yang meliputi:

c. Uji Normalitas

Uji Normalitas yaitu dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara distribusi sebaran variabel terikat dan variabel bebas dalam penelitian ini bersifat normal atau tidak.

d. Uji Linearitas

Yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel terikat memiliki hubungan yang linear dengan variabel bebas.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi

Setiap penelitian, masalah populasi dan sampel yang dipakai merupakan salah satu faktor penting yang harus diperhatikan. (Azwar, 2017) menyatakan bahwa populasi adalah individu yang biasa dikenai generalisasi dari kenyataan-kenyataan yang diperoleh dari sampel penelitian. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah 834 remaja SMA N 1 Sei Rampah.

Adapun karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Merupakan siswa di SMA Negeri 1 Sei Rampah
2. Merupakan individu yang memiliki persepsi terhadap tubuhnya yang dapat diukur menggunakan skala *body dissatisfaction*, serta mampu menilai dan merefleksikan sikap terhadap dirinya sendiri yang berkaitan dengan *self-compassion*.
3. Merupakan individu yang sesuai dengan kategori IMT (Indeks Massa Tubuh) dalam penelitian ini menggunakan standar populasi Asia, yaitu:

- Kurus ($<18,5$)
- Normal ($18,5-22,9$)
- Overweight ($23-24,9$)
- Obesitas I ($25-29,9$)
- Obesitas II (≥ 30)

Penggunaan IMT dalam penelitian ini hanya sebagai data deskriptif karakteristik responden dan tidak dijadikan sebagai variabel utama penelitian.

3.4.2 Sampel

Menurut Yusuf (2014) sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi yang sudah ditetapkan awalnya oleh peneliti. Sampel diartikan sebagai sebagian dari populasi yang terpilih sesuai dengan ketentuan peneliti (Sugiyono, 2019). Warwick (dalam Yusuf, 2014) berpendapat bahwa sampel merupakan sebagian dari suatu generalisasi yang luas yang mana dipilih untuk dapat mewakili populasi. Pemilihan sampel harus dilakukan dengan berbagai pertimbangan agar diperoleh sampel yang benar-benar mewakili populasi.

Berdasarkan jumlah subjek penelitian yang memenuhi kriteria, yaitu sebanyak 241 siswa.

3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling. Teknik purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel untuk memperoleh informasi yang didapat dengan pertimbangan atau karakteristik tertentu (Sugiyono, 2019).

3.5 Prosedur kerja

Dalam penelitian ini peneliti melakukan beberapa persiapan yaitu persiapan administrasi. Persiapan administrasi dalam penelitian ini menyangkut surat menyurat atas izin penelitian dari Universitas Medan Area dan surat selesai penelitian surat izin penelitian dikeluarkan oleh pihak SMA N 1 Sei Rampah.

Skala disusun menggunakan skala Likert dengan 4 Pilihan Jawaban, yakni Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Pernyataan disusun berdasarkan bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Penelitian yang diberikan untuk jawaban *favourable*, yakni Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4, jawaban Setuju (S) diberi nilai 3, jawaban Tidak Setuju (TS) diberi nilai 2, dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 1. Sedangkan untuk item yang *unfavourable*, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS) diberi nilai 1, jawaban Setuju (S) diberi nilai 2, jawaban Tidak Setuju (TS) diberi nilai 3 dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 4.

3.5.1 Skala Self-Compassion

Skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek *Self-Compassion*. Aspek *self-compassion* menurut Neff (2015) yaitu *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness*. Skala disusun menggunakan pernyataan *favourable* (mendukung) dan *unfavourable* (tidak mendukung). Pernyataan akan disusun dalam lima kategori jawaban, terdiri dari jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

3.5.2 Skala Body Dissatisfaction

Skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek *Body Dissatisfaction dissatisfaction* menurut Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn (dalam Pietro & Silveira, 2008) yaitu *self perception of body shape*, *comparative perception of body image*, *attitude concerning body image alteration*, *severe alteration in body perception*. Skala disusun menggunakan pernyataan *favourable* (mendukung) dan *unfavourable* (tidak mendukung).

Pernyataan akan disusun dalam lima kategori jawaban, terdiri dari jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).



BAB V

KESIMPULAN & SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja di SMA Negeri 1 Sei Rampah. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,637$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,010$), yang berarti semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki remaja, maka semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* yang dirasakannya, dan sebaliknya.
2. Nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,405 menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 40,5% terhadap *body dissatisfaction*. Artinya, *self-compassion* merupakan faktor yang cukup berpengaruh dalam menjelaskan ketidakpuasan terhadap tubuh pada remaja.
3. Berdasarkan uji mean, diketahui bahwa *self-compassion* pada remaja tergolong rendah dengan nilai rata-rata empirik 48,61 dibandingkan mean hipotetik sebesar 55. Sementara itu, *body dissatisfaction* tergolong tinggi dengan nilai rata-rata empirik 40,33 dibandingkan mean hipotetik sebesar 35. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum remaja SMA Negeri 1 Sei Rampah kurang mampu menerima diri dan cenderung memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya.

Penelitian ini menguatkan teori dan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung memiliki persepsi tubuh yang lebih positif dan tidak mudah terpengaruh oleh standar

kecantikan yang tidak realistis. *Self-compassion* membantu remaja untuk lebih menerima kekurangan diri dan mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa atau Remaja

Remaja disarankan untuk menghindari kebiasaan membandingkan kondisi fisik atau penampilan diri dengan orang lain. Perbandingan sosial yang berlebihan, terutama terhadap standar kecantikan atau penampilan yang berkembang di lingkungan sekitar maupun media sosial, dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh. Oleh karena itu, remaja diharapkan mampu menyadari bahwa setiap individu memiliki karakteristik fisik yang unik dan tidak dapat disamakan dengan orang lain.

Selain itu, remaja dianjurkan untuk lebih berfokus pada upaya pengembangan dan perbaikan diri secara positif, seperti menjaga kesehatan tubuh melalui pola hidup sehat, berolahraga secara teratur, serta mengembangkan potensi dan kemampuan diri. Upaya perbaikan diri hendaknya dilakukan sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan dan kesejahteraan pribadi, bukan semata-mata untuk memenuhi standar penampilan tertentu.

Dengan mengurangi kebiasaan membandingkan diri dan mengarahkan perhatian pada pengembangan diri yang sehat, diharapkan tingkat body dissatisfaction pada remaja dapat diminimalisir sehingga mereka dapat memiliki pandangan yang lebih positif terhadap tubuh dan dirinya sendiri.

2. Bagi Pihak Sekolah dan Guru Bimbingan Konseling (BK)

Sekolah diharapkan dapat memberikan program pendidikan karakter atau kegiatan pengembangan diri yang berfokus pada peningkatan *self-compassion*, pengelolaan emosi, dan penerimaan diri. Guru BK dapat merancang sesi konseling kelompok maupun individual untuk membimbing siswa yang memiliki kecenderungan *body dissatisfaction* agar tidak berkembang menjadi gangguan citra tubuh yang serius.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat menjadi sumber dukungan emosional yang positif bagi anak-anak mereka. Sikap terbuka, tidak membandingkan, serta memberikan pujian atas kualitas diri anak di luar aspek fisik akan sangat membantu dalam membentuk *self-compassion* yang sehat sejak dini.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya berfokus pada satu faktor yaitu *self-compassion*. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain seperti pengaruh media sosial, kepercayaan diri, dukungan teman sebaya, atau persepsi terhadap standar kecantikan dalam melihat pengaruh yang lebih luas terhadap *body dissatisfaction*. Selain itu, cakupan sampel juga dapat diperluas ke sekolah lain atau wilayah berbeda agar hasil penelitian dapat digeneralisasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2012). *Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Amalia, R. (2018). *Body image dan body dissatisfaction pada remaja*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Ananta, A. (2016). *Psikologi remaja dan permasalahannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Andini, D. (2020). Hubungan penerimaan diri dengan body dissatisfaction pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 112–120.
- Arikunto, S. (2017). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brennan, M. A., Lalonde, C. E., & Bain, J. L. (2010). Body dissatisfaction and health-related behaviors among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 47(2), 131–138.
- Cash, T. F. (2002). Cognitive-behavioral perspectives on body image. Dalam T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (hlm. 38–46). New York: Guilford Press.
- Cash, T. F., & Szymanski, M. L. (1995). The development and validation of the Body Image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64(3), 466–477.
- Chrisler, J. C., & McCreary, D. R. (2010). *Handbook of gender research in psychology*. New York: Springer.
- Cooper, Z., Taylor, M. J., Cooper, P. J., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485–494.
- Curtis, A. C. (2015). Defining adolescence. *Journal of Adolescent and Family Health*, 7(2), 1–39.
- Esther, R. (2002). *Body image dan harga diri*. Jakarta: Gramedia.
- Fitriani, L. (2019). Hubungan self-compassion dengan kepercayaan diri mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 7(1), 45–53.

- Geraghty, A. W. A. (2010). Attrition from self-directed interventions for body dissatisfaction. *Social Science & Medicine*, 71(1), 30–37.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion*. New York: Guilford Press.
- Govindarajan, R. (2015). Internalization of body ideals and body dissatisfaction. *Journal of Health Psychology*, 20(6), 841–850.
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (2nd ed.). London: Routledge.
- Grogan, S. (2016). *Body image* (3rd ed.). London: Routledge.
- Hadi, S., & Pamardiningsih, Y. (2000). *Manual statistik*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hall, C. C. I. (2009). *Culture and mental health*. London: Routledge.
- Hidayati, D. S. (2015). Self-compassion dan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1–10.
- Hoffmann, S. (2016). Media internalization and body image dissatisfaction. *Journal of Social Psychology*, 45(2), 189–201.
- Hui, K., & Brown, J. D. (2013). Attachment, body dissatisfaction, and self-esteem. *Body Image*, 10(3), 360–368.
- Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ibrahim, M. (2018). Konsep diri dan citra tubuh remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(2), 98–106.
- Indriyati, R. (2016). Perubahan fisik dan psikologis pada masa remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 21–30.
- Iswari, D., & Hartini, N. (2005). Body dissatisfaction pada remaja perempuan. *Insan: Jurnal Psikologi*, 7(1), 1–12.
- Karamia, R. (2016). Body dissatisfaction among young adults in Malaysia. *Asian Journal of Psychology*, 4(1), 55–63.
- Martin, K. (2018). Social standards of beauty and body image. *Journal of Cultural Psychology*, 14(2), 101–115.
- Massilliana, R. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi self-compassion. *Jurnal Psikologi Klinis*, 9(2), 77–88.

- Melching, H., et al. (2016). Body dissatisfaction and mental health outcomes. *International Journal of Psychology*, 51(4), 321–329.
- Moffitt, R. L., et al. (2018). Self-compassion as a buffer for body dissatisfaction. *Body Image*, 24, 61–68.
- Nasution, S., & Usman, H. (2006). *Metode penelitian sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D. (2015). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York: William Morrow.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure. *Mindfulness*, 7(1), 264–274.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2013). Self-compassion and psychological resilience among adolescents. *Self and Identity*, 9(3), 225–240.
- Pietro, M., & Silveira, D. X. (2008). Body dissatisfaction and eating behavior. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 30(1), 1–7.
- Purnawan, A. (2022). Hubungan self-compassion dengan body dissatisfaction pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 134–145.
- Putra, A. R. (2016). Self-compassion dan stres akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2), 87–96.
- Rahayu, D. (2019). Self-judgment dan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 8(1), 23–31.
- Rananto, P., & Hidayati, D. S. (2017). Self-compassion dan penerimaan diri. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 6(1), 12–20.
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Assessment of body image disturbance in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 17(1), 81–90.
- Safarina, N., et al. (2015). Body dissatisfaction dan kepercayaan diri. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 67–76.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2016). *Life-span development*. New York: McGraw-Hill.

- Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*. New York: International Universities Press.
- Strauss, C., et al. (2016). What is compassion and how can we measure it? *Clinical Psychology Review*, 47, 15–27.
- Stuart, G. W. (2014). *Principles and practice of psychiatric nursing*. St. Louis: Mosby.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tadabbur, A. (2008). *Psikologi harga diri*. Jakarta: Prenada Media.
- Umar, H. (2005). *Metode penelitian untuk skripsi dan tesis bisnis*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Werner, K. H. (2017). Self-compassion and emotional well-being. *Journal of Positive Psychology*, 12(1), 1–10.



LAMPIRAN

Lampiran 1

Alat Ukur Penelitian



Assalamualaikum wr.wb, Shalom, Om Swastyastu, Namu Buddhaya, Salam sejahtera. Saudara Responden yang terhormat, Perkenalkan Saya Septian Alzainuri mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Medan Area yang sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Psikologi.

Dengan ini saya meminta bantuan Saudara untuk berpartisipasi mengisi skala penelitian berikut. Penelitian ini tidak untuk mencari jawaban benar dan salah. Semua jawaban benar selama sesuai dengan kondisi saudara. Semua jawaban Saudara dijaga kerahasiannya dengan baik dan digunakan semata-mata untuk kepentingan penelitian ilmiah. Atas kesediaan dan kerjasamanya dalam membantu penelitian ini, peneliti mengucapkan terima kasih.

IDENTITAS

Nama (Inisial) :

Usia :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Petunjuk Pengisian :

Berikut ini saya sajikan pernyataan kedalam dua bentuk skala ukur. Saudara diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ukur tersebut dengan cara memilih :

SS: Bila merasa **SANGAT SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.

S : Bila merasa **SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.

TS: Bila merasa **TIDAK SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.

STS: Bila merasa **SANGAT TIDAK SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.

Saudara hanya diperbolehkan memilih satu pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda ceklis (✓) pada lembar jawaban yang tersedia. Contoh nya ada dibawah ini :

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya menaati segala peraturan yang telah ditetapkan	✓			

Tanda ceklis (✓) merupakan seseorang itu merasa SESUAI dengan pernyataan yang diajukan.

--SELAMAT BEKERJA--

Self-Compassion

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya tidak menerima dan menghakimi				

	kelemahan dan kekurangan saya				
2	Saya tidak toleran terhadap kepribadian saya yang tidak saya sukai				
3	saya sadar bahwa tidak mampu melakukan sesuatu juga dirasakan oleh sebagian besar orang				
4	Saya merasa kegagalan adalah kondisi yang dialami manusia pada umumnya				
5	Ketika saya merasa sedih, saya tahu bahwa banyak orang mengalami hal yang sama dengan saya				
6	saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang juga dilewati semua orang				
7	saya cenderung merasa sendiri ketika gagal di hal yang penting				
8	saya merasa terkucilkan dari dunia ketika teringat kekurangan saya				
9	saya merasa orang lain lebih bahagia ketika saya sedih				
10	saya merasa orang lain lebih mudah menjalani hidup ketika saya lelah				
11	saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil ketika saya kesal				
12	saya menanggapi perasaan saya dengan keterbukaan ketika saya terpuruk				
13	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang				
14	saya melihat kegagalan sebagai sesuatu yang wajar				
15	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan				
16	saya terpaksa pada segala hal yang salah ketika saya terpuruk				
17	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut				
18	saya larut dalam perasaan tidak mampu ketika saya gagal				
19	Saya menerima kekurangan saya tanpa menghakimi secara berlebihan				

20	Saya bersikap sabar dengan kelemahan diri saya				
21	Saya menyadari pikiran dan perasaan saya apa adanya				
22	Saya merasa sendirian dalam menghadapi penderitaan saya				
23	Saya jarang bersikap lembut pada diri sendiri saat menghadapi masalah				
24	Saya tidak membiarkan emosi negatif menguasai saya				
25	Saya tidak mampu menunjukkan sikap pengertian terhadap diri sendiri				
26	Saya mampu melihat perasaan saya secara objektif				

Body Dissatisfaction

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa khawatir bahwa saya mungkin akan menjadi gemuk				
2	Saya merasa gemuk setelah makan banyak				
3	Saya merasa bahwa bentuk tubuh mengganggu aktifitas saya				
4	Saya pernah merasa terlalu gemuk dan bulat				
5	Saya selalu memperhatikan bentuk tubuh saya ketika sedang berinteraksi				
6	bentuk tubuh saya mencerminkan kurangnya pengendalian diri saya				
7	Saya merasa terlihat buruk di depan cermin				
8	Saya ingin melakukan operasi pada bagian tubuh saya				
9	Saya mencoba menerima bentuk tubuh saya yang tidak saya sukai				
10	Saya menerima berat badan saya yang belum ideal				
11	Ketika saya melihat bentuk tubuh orang yang ideal saya tetap menerima bentuk tubuh saya				
12	Saya bersikap toleran terhadap kekurangan saya				
13	Saya mencoba mencintai diri saya Ketika saya				

	merasa bentuk tubuh saya kurang disukai				
14	Saya merasa senang terhadap bentuk tubuh saya yang tidak ideal				
15	Saya bersikap lembut terhadap diri saya Ketika bentuk tubuh saya diejek				
16	Saya bisa bersikap tidak peduli Ketika melihat orang yang memiliki bentuk tubuh idaman saya				





Lampiran 2 Sebaran Data Penelitian

Self-Compassion

	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	
1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	72
2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	68
3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	78
4	3	2	3	2	3	2	2	2	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3	2	69
5	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	69
6	3	3	2	4	3	2	1	2	4	3	4	4	3	4	2	2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	79
7	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	3	2	3	4	1	2	2	1	4	2	3	4	2	2	1	2	57
8	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	64
9	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	1	4	4	2	2	3	3	4	4	3	74
10	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	76
11	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	67
12	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	68
13	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	68
14	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	67
15	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	2	4	2	3	1	2	71
16	2	2	2	2	3	2	1	4	4	2	2	2	4	3	4	1	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	65
17	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	4	2	3	3	3	72
18	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	65
19	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	3	3	2	1	2	2	3	3	3	4	1	2	3	1	70
20	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	4	65
21	4	4	1	2	3	4	1	1	3	2	4	4	1	4	1	1	3	1	3	2	3	4	1	1	1	1	63
22	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	3	2	2	2	65
23	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	64
24	3	3	3	2	3	3	1	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	68
25	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	4	2	2	1	2	2	3	3	3	1	2	3	2	70
26	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	3	3	4	4	1	1	2	1	4	4	3	3	1	1	3	2	72
27	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	3	2	3	1	1	2	1	3	3	3	3	3	2	1	1	60
28	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	70
29	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	72
30	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	1	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	74

31	1	4	3	2	4	4	1	1	4	3	1	4	3	4	4	2	1	4	1	1	4	3	4	1	1
32	4	3	4	4	4	4	2	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	
33	3	3	4	4	4	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	
35	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	
36	2	2	3	3	4	1	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
37	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
39	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	1	3	2	3	3	3	3	3	
40	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	
41	1	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	4	4	4	4	4	
42	3	2	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	3	1	1	1	1	3	3	2	1	
43	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	
44	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	
45	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	
46	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	4	4	3	4	4	1	1	3	2	4	3	2	2	2	
47	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
48	4	4	4	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	3	
49	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	
50	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	
51	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	
52	2	3	4	3	3	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	
53	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	
54	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
55	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
56	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
57	3	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	4	4	3	3	2	1	
58	4	4	4	3	3	3	2	2	4	1	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	1	4	4	
59	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	1	4	3	4	3	4	3	4	2	4	2	
60	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	
61	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	

63	3	2	2	2	2	3	1	1	1	2	3	3	3	1	1	3	3	3	4	2	2	3	1	1	2	1
64	4	4	3	4	3	3	3	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3
65	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
66	2	2	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2
67	3	1	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2
68	3	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
69	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2
70	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3
71	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2
72	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	4	4	1	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2
73	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
74	4	4	4	4	4	1	2	2	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2
75	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2
76	1	1	1	1	1	2	3	3	4	3	3	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4
77	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3
78	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3
79	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	4	2
80	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2
81	3	2	3	1	4	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2
82	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
83	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3
84	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
85	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3
86	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	2	2	2
87	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
88	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
89	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2
90	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2
91	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	1	2	3	2
92	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2

93	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

[illegible]

156	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
157	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
158	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
159	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
160	4	3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
161	2	3	3	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
162	4	3	3	3	3	1	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
163	2	4	4	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
164	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
165	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
166	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
167	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
168	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
169	4	3	4	4	1	2	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
170	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
171	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
172	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
173	3	2	2	2	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
174	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
175	3	3	4	4	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
176	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
177	2	3	2	1	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
178	3	2	3	3	2	1	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
179	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
180	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
181	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
182	3	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
183	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
184	4	1	4	4	1	3	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
185	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
186	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

[illegible]

[illegible]

249	3	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	66
250	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	71
251	1	1	2	3	3	2	2	4	4	1	3	3	3	1	4	4	4	3	3	3	4	4	4	1	4	71
252	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	81
253	4	3	3	3	3	2	1	2	2	3	4	4	4	4	1	1	1	4	3	4	4	4	4	1	66	
254	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	66	
255	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	66	
256	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	71	
257	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	66	
258	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	66	
259	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	66	
260	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	66	
261	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	71	
262	3	3	3	3	3	2	2	4	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	66	
263	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	66	
264	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	66	
265	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	1	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	66	
266	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71	
267	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	66	
268	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	66	
269	3	2	3	3	3	1	2	2	3	2	4	4	4	4	1	4	4	3	3	3	3	4	1	1	66	
270	3	3	1	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	3	4	4	71	
271	3	2	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	81

Body Dissatisfaction

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	47
2	3	2	2	2	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	2	3	40
3	3	4	1	1	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	48
4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	51
5	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	38
6	3	2	2	2	3	4	3	2	4	4	2	3	3	4	3	4	48
7	2	3	1	2	2	4	2	1	3	2	2	3	2	3	3	4	39
8	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	44
9	4	4	3	3	4	3	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	46
10	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	44
11	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	46
12	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	43
13	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	39
14	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	48
15	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2	2	2	4	3	3	3	46
16	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	1	1	2	3	3	37
17	3	3	3	4	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	50
18	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	3	41
19	3	4	1	4	4	3	2	2	4	4	4	2	3	4	3	4	47
20	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	2	1	1	1	4	4	40
21	4	1	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	52
22	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	3	37
23	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	42
24	3	3	2	1	3	3	2	2	3	4	2	2	2	3	2	3	40
25	3	3	2	3	3	4	3	2	3	4	2	2	3	3	2	4	46
26	4	4	1	2	4	4	3	3	4	3	1	3	4	4	3	3	50
27	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	43
28	3	2	1	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	41
29	2	3	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	40
30	3	3	3	2	3	4	2	2	4	4	2	1	3	4	2	4	46
31	1	3	1	1	4	4	1	3	1	4	1	4	4	1	3	3	39

32	4	4	4	4	1	4	3	3	1	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	45
33	3	4	2	2	2	4	3	2	2	1	3	2	1	3	3	3	1	3	3	40	
34	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	39	
35	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	44	
36	2	3	1	1	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	46	
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	47	
38	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	45	
39	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	2	2	1	4	40	
40	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	51	
41	1	3	2	2	1	4	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	4	35	
42	3	4	4	4	1	3	3	1	3	1	4	4	2	4	3	3	1	4	4	43	
43	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	4	2	2	4	3	2	2	2	3	42	
44	3	3	2	2	3	3	2	2	4	4	4	2	2	4	4	2	2	3	4	48	
45	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	41	
46	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	4	4	2	4	3	2	2	3	3	48	
47	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	46	
48	4	4	1	1	2	3	4	1	3	1	3	4	2	4	4	2	2	3	3	42	
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	4	46	
50	3	3	1	1	1	3	3	1	3	2	3	3	1	3	3	1	1	2	4	35	
51	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	4	42	
52	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	46	
53	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	42	
54	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	35	
55	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	42	
56	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	46	
57	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	1	3	3	2	2	1	3	43	
58	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	4	53	
59	3	3	2	2	2	4	4	3	2	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	48	
60	3	3	2	2	2	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	37	
61	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	50	
62	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	46	

63	3	2	1	1	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	4	39
64	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	42
65	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	46
66	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47
67	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	47
68	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	48
69	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
70	3	4	1	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	4	4	42
71	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41
72	4	3	3	2	4	4	4	2	4	4	3	4	2	2	4	2	4	4	50
73	3	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	43
74	4	4	3	3	4	4	2	4	4	2	2	4	3	2	3	3	3	3	49
75	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	1	3	2	2	2	39
76	1	1	3	4	2	2	3	2	1	3	3	2	4	2	4	1	4	4	39
77	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	38
78	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	41
79	4	3	1	2	4	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	48
80	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	47
81	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
82	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	49
83	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	4	4	42
84	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	4	4	4	46
85	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	4	4	4	49
86	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	42
87	3	3	1	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	36
88	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	43
89	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
90	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	45
91	3	3	1	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	45
92	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	45
93	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	43

94	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	3	2	1	4	2	35
95	3	2	1	2	2	4	3	3	3	4	4	4	3	2	2	4	46
96	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	46
97	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	4	39
98	3	3	1	2	3	3	2	3	1	2	3	4	2	3	3	4	42
99	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	4	2	2	1	2	2	37
100	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	44
101	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	40
102	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	47
103	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	43
104	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	46
105	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	49
106	3	3	3	2	2	3	2	3	3	1	3	3	2	3	3	4	44
107	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	1	1	37
108	3	3	2	2	4	3	3	1	2	2	4	4	2	2	4	4	42
109	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	40
110	3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	46
111	3	3	1	1	3	4	2	2	1	1	3	4	1	3	2	4	40
112	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	40
113	4	4	2	1	4	3	3	4	4	2	2	3	3	2	1	4	43
114	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	45
115	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	46
116	4	2	2	1	3	2	1	1	1	1	3	4	2	1	3	4	38
117	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	41
118	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	2	3	3	2	40
119	3	3	1	1	3	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	4	41
120	3	3	1	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	4	45
121	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	4	43
122	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	40
123	4	3	4	4	4	4	2	2	2	2	3	4	2	3	2	4	46
124	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	49

125	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	45
126	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	42
127	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	4	42
128	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	46
129	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	44
130	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	4	42
131	3	3	2	1	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	36
132	3	4	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	41
133	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	4	2	4	4	2	3	2	3	44
134	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	48
135	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4	45
136	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	48
137	1	4	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	42
138	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	45
139	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	37
140	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	42
141	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	42
142	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	1	1	2	3	2	39
143	3	3	1	2	3	1	3	3	3	1	3	1	1	2	2	2	1	3	33
144	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	43
145	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	41
146	2	3	2	2	3	3	4	2	2	1	3	3	3	3	3	3	1	4	42
147	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	43
148	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	1	41
149	4	3	2	1	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	47
150	3	2	2	2	4	4	4	3	2	3	3	3	4	1	3	3	3	4	44
151	4	2	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	53
152	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	42
153	2	3	1	1	2	4	2	3	3	2	4	4	2	3	3	3	4	3	42
154	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	4	42
155	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	41

156	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	3
157	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	39
158	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	42
159	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	44
160	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	40
161	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	44
162	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	51
163	2	4	1	1	2	4	1	1	4	4	4	4	2	4	1	1	4	4	3	54
164	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	38
165	4	3	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2	4	3	39
166	3	3	1	1	3	3	1	3	2	3	3	4	4	4	1	3	4	3	4	40
167	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	36
168	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	42
169	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	2	38
170	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	43
171	3	3	1	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	43
172	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	41
173	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	4	2	2	2	4	3	3	40
174	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	4	4	42
175	3	4	3	2	3	3	1	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	46
176	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	47
177	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	4	4	3	43
178	3	3	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	36
179	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
180	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	49
181	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	43
182	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	42
183	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	54
184	4	4	3	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	40
185	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	4	4	3	50
186	3	3	1	2	3	3	2	1	2	3	2	1	3	4	2	2	3	3	3	46
																				36

187	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	37
188	4	2	1	2	3	4	3	4	3	2	3	1	2	2	1	2	1	3	4	36	
189	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	39	
190	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	43	
191	3	3	2	3	3	3	4	4	2	4	2	4	3	3	4	2	3	4	4	48	
192	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	48	
193	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	4	4	41	
194	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	4	2	2	2	2	3	3	2	41	
195	3	3	1	1	3	3	1	3	3	1	1	3	3	1	1	1	4	4	4	36	
196	4	4	1	2	4	3	1	3	3	2	2	3	2	1	3	3	4	4	4	41	
197	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	47	
198	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	51	
199	3	3	2	3	4	3	1	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	42	
200	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4	41	
201	3	3	2	4	3	3	4	4	2	4	2	2	3	2	2	3	3	4	4	47	
202	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	2	2	2	1	2	3	3	3	3	38	
203	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	4	45	
204	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	4	44	
205	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	4	4	42	
206	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	51	
207	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	44	
208	3	3	3	3	4	3	1	4	3	2	2	4	3	1	3	3	4	3	3	44	
209	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	49	
210	4	3	4	3	4	4	1	4	3	1	1	3	4	1	3	3	4	4	4	47	
211	3	2	2	2	3	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	49	
212	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	2	4	4	2	3	3	3	4	4	48	
213	4	4	1	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	57	
214	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	4	4	47	
215	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	53	
216	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	46	
217	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	44	

218	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	51
219	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	4	40
220	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	45
221	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	46
222	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	1	1	2	3	4	4	49
223	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	47
224	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	2	3	3	3	3	46
225	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	44
226	3	3	3	1	1	1	2	3	2	2	1	3	3	1	3	1	1	2	4	3	3	36
227	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	1	3	4	3	3	3	42
228	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	39
229	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	42
230	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	47
231	4	3	3	3	3	1	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	47
232	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	4	3	2	2	3	2	3	3	44
233	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	46
234	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	4	4	42
235	3	3	3	2	2	2	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	2	3	4	4	4	48
236	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1	4	2	2	2	4	2	2	4	3	3	4	47
237	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	4	4	39
238	3	3	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	1	30
239	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	47
240	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	4	4	46
241	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	43
242	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	41
243	2	4	4	3	3	2	4	4	2	2	1	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	41
244	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	40
245	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	46
246	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	1	4	4	47
247	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	42
248	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	43

249	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	40
250	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	43
251	1	2	3	2	2	3	1	4	4	3	3	3	2	2	3	4	4	44
252	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3	2	1	3	3	4	49
253	4	3	1	1	1	3	4	2	1	4	4	4	1	1	4	2	4	43
254	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	2	2	3	1	4	43
255	1	2	2	2	2	3	3	1	4	3	3	2	3	3	3	3	4	42
256	3	3	2	2	2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	4	43
257	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	40
258	3	3	1	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	2	4	40
259	3	3	3	2	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	3	2	2	35
260	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	44
261	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	40
262	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	41
263	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	46
264	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	1	3	2	3	38
265	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	41
266	2	3	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	40
267	4	4	1	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	4	43
268	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	44
269	3	3	2	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	3	4	2	2	44
270	3	1	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	3	4	3	48
271	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	46



Lampiran 3

Uji Validitas & Uji Realibitas

Reliability

Scale: SELF COMPASSION

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	241	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	241	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.881	22

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SC1	2.94	.624	241
SC3	2.95	.559	241
SC4	2.97	.611	241
SC5	3.04	.614	241
SC6	2.29	.724	241
SC7	2.34	.747	241
SC8	2.54	.739	241
SC9	2.66	.706	241
SC10	2.71	.644	241
SC12	3.01	.720	241
SC13	2.96	.693	241
SC14	3.00	.635	241
SC15	2.14	.734	241
SC16	2.42	.803	241
SC17	2.54	.739	241
SC18	2.46	.729	241
SC19	3.09	.690	241
SC21	2.86	.560	241
SC22	3.00	.689	241
SC24	2.45	.696	241
SC25	2.80	.769	241
SC26	2.42	.807	241

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SC1	56.66	29.624	.356	.886
SC3	56.65	29.724	.359	.885
SC4	56.63	28.471	.338	.871
SC5	56.57	28.535	.326	.872
SC6	57.32	28.684	.353	.879
SC7	57.27	27.225	.335	.861
SC8	57.07	26.544	.434	.850
SC9	56.94	27.374	.342	.861
SC10	56.90	27.278	.402	.856
SC12	56.59	30.035	.320	.896
SC13	56.64	28.964	.328	.881
SC14	56.61	29.195	.316	.882
SC15	57.46	27.886	.354	.869
SC16	57.18	26.304	.418	.851
SC17	57.07	27.507	.302	.864
SC18	57.14	27.380	.326	.862
SC19	56.51	29.273	.386	.885
SC21	56.75	29.428	.308	.881
SC22	56.61	28.684	.368	.878
SC24	57.16	27.364	.349	.860
SC25	56.81	26.667	.395	.854
SC26	57.18	26.410	.402	.853

$$22 \times 4 = 22 \times 1 / 2 = 55$$

Reliability

Scale: BODY DISACFICTION

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	241	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	241	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.868	14

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
BD1	2.94	.624	241
BD3	2.31	.842	241
BD4	2.33	.779	241
BD5	3.04	.622	241
BD6	3.00	.635	241
BD7	2.51	.755	241
BD8	2.50	.873	241
BD9	2.82	.722	241
BD10	3.01	.720	241
BD12	2.34	.742	241
BD13	2.70	.669	241
BD14	2.82	.722	241
BD15	2.64	.822	241
BD16	3.39	.674	241

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BD1	35.39	14.928	.325	.866
BD3	36.03	14.114	.373	.861
BD4	36.00	13.589	.300	.832
BD5	35.29	14.741	.366	.859
BD6	35.34	14.461	.318	.850
BD7	35.83	13.862	.365	.840
BD8	35.83	13.376	.379	.836
BD9	35.52	13.954	.368	.840
BD10	35.32	14.336	.395	.854
BD12	35.99	14.459	.361	.861
BD13	35.63	14.723	.346	.863
BD14	35.52	13.954	.368	.840
BD15	35.69	13.835	.330	.848
BD16	34.94	14.211	.347	.845

$$14X4 + 14X1 / 2 = 35$$



Lampiran 4

Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		self compassion	body disactifaction
N		241	241
Normal Parameters ^a	Mean	48.61	40.33
	Std. Deviation	5.513	3.990
Most Extreme Differences	Absolute	.068	.081
	Positive	.068	.081
	Negative	-.048	-.062
Kolmogorov-Smirnov Z		1.120	1.333
Asymp. Sig. (2-tailed)		.163	.157
a. Test distribution is Normal.			



Lampiran 5 Uji Linearitas

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
body disactifation * sel compassion	241	100.0%	0	.0%	241	100.0%

Report

body disactifation

sel compassion	Mean	N	Std. Deviation
47	35.33	3	2.309
48	34.00	1	.
49	43.00	2	7.071
50	32.00	2	.000
51	36.33	3	4.163
52	38.22	9	5.630
53	36.67	6	3.141
54	35.00	12	3.593
55	39.11	18	3.394
56	37.20	15	4.004
57	35.73	11	5.815
58	38.23	22	3.323
59	37.20	15	3.764
60	38.44	16	4.211
61	38.22	23	3.965
62	38.92	13	4.252
63	39.89	19	2.979
64	39.08	12	1.929
65	39.80	5	3.701
66	41.29	7	3.498

67	40.08	12	3.704
68	40.00	2	1.414
69	41.00	1	.
70	40.75	4	4.573
71	43.00	1	.
72	41.00	4	4.546
74	45.00	1	.
76	41.00	1	.
80	49.00	1	.
Total	62.61	241	5.513

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
body disactifation * sel compassion					
Between Groups	872.452	28	31.159	2.088	.002
Linearity	457.134	1	457.134	30.628	.000
Deviation from Linearity	415.318	27	15.382	1.031	.429
Within Groups	3164.220	212	14.926		
Total	4036.672	240			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
body disactifation * sel compassion	-.637	.405	.565	.319

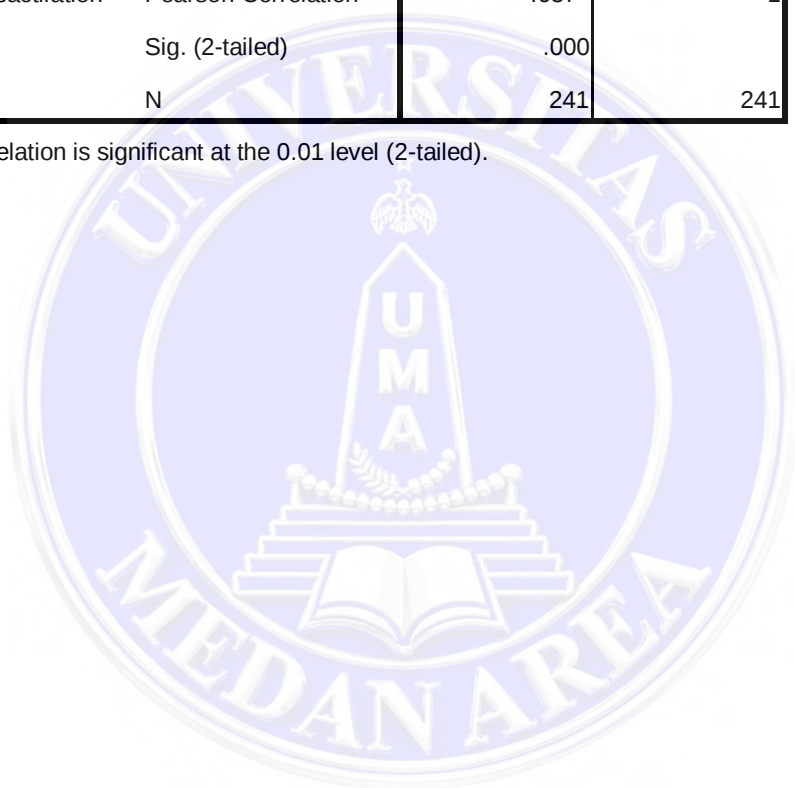


Lampiran 6 Uji Hipotesis

Correlations

		Correlations	
		sel compassion	body disactifation
sel compassion	Pearson Correlation	1	-.637**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	241	241
body disactifation	Pearson Correlation	-.637**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	241	241

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Lampiran 7
Surat Pra Survey Penelitian
Surat Penelitian Dan Surat Selesai Penelitian



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Seiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 2721/FPSI/01.10/VIII/2024
Lampiran : -
Hal : Penelitian

12 Agustus 2024

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
SMA Negeri 1 Sei Rampah
di -

Tempat

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

Nama : Septian Alzainuri
NPM : 198600182
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di SMA Negeri 1 Sei Rampah, Jl. Rambong Sialang No.50, Firdaus, Kec. Sei Rampah, Kab. Serdang Bedagal guna penyusunan skripsi yang berjudul *"Hubungan Antara Self Compassion Body Dissatisfaction pada Remaja SMAN 1 Sei Rampah"*.

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 Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

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

An. Dekan
Ketua Program Studi Psikologi


Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip



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 29/7/26

Access From (repository.uma.ac.id)29/7/26



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 SEI RAMPAH
Jl. Rambung Sialang No. 50 Firdaus Kec. Sei Rampah Kab. Serdang Bedagai Telp. (0621) 4440946
Website : sman1seirampah.sch.id Email: sman1seirampah@gmail.com Kode Pos 20995

Nomor : 400.3.8/065/SMAN1.SR/II/2025
Lamp. : -
Hal : Melaksanakan Penelitian

26 Februari 2025

Kepada
Yth : Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area
di -
Tempat

Dengan hormat, berdasarkan Surat An. Dekan, Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Nomor : 2721/FPSI/01.10/VIII/2024 Tanggal 12 Agustus 2024 Hal : Penelitian, Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sei Rampah Kec. Sei Rampah Kab. Serdang Bedagai menerangkan bahwa :

N a m a : Septian Alzainuri
N P M : 198600182
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Benar nama tersebut di atas telah melakukan Penelitian di SMA Negeri 1 Sei Rampah guna keperluan penyusunan Skripsi pada :

Hari/ Tanggal : Senin s.d. Rabu, 24 s.d 26 Februari 2025
Pukul : 08.00 WIB s.d. Selesai
Tempat : SMA Negeri 1 Sei Rampah

Demikian surat ini sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala SMA Negeri 1 Sei Rampah,

SOFWAN, S.Pd
NIP. 197606272011011002