

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *BODY-DISSATISFACTION* PADA MAHASISWI**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

**Chintia Rizky Anugrah**

**(30701900047)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG  
2024**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING  
HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN BODY-  
DISSATISFACTION PADA MAHASISWI**

**Dipersiapkan dan disusun oleh :**

**Chintia Rizky Anugrah**

**30701900047**

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Hj. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si.Psi

20 Mei 2024

Semarang, 20 Mei 2024

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**Hubungan Self Compassion dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswa**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Chintia Rizky Anugrah**

30701900047

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada 31 Mei 2024

**Dewan Penguji**

**Tanda Tangan**

1. Dra. Rohmatun, M. Si, Psikolog

2. Inhasnuti Sugiasih, S.Psi, M. Psi, Psikolog

3. Ratna Supradewi, S. Psi, M. Si, Psikolog



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 31 Mei 2024

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



**Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**  
**NIDN. 210799001**


## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Chintia Rizky Anugrah dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka
3. Jika terdapat hal – hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaaan saya dicabut.

Semarang, 31 Mei 2024

Yang Menyatakan,

  
Chintia Rizky Anugrah

NIM. 30701900047



## **MOTTO**

"Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah itu benar."

**(QS Ar-Rum: 60)**

"Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat dan janganlah kamu melupakan bagianmu dari (kenikmatan) duniawi."

**(Q.S Al-Qashas: 77)**

"Dan sungguh, telah Kami berikan hikmah kepada Luqman, yaitu,"Bersyukurlah kepada Allah! Dan barang siapa bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barang siapa tidak bersyukur (kufur), maka sesungguhnya Allah Maha Kaya, Maha Terpuji,"

**(QS. Luqman ayat 12).**

"Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih,"

**(QS. Ibrahim ayat 7).**

"Barang siapa yang tidak mensyukuri yang sedikit, maka ia tidak akan mampu mensyukuri sesuatu yang banyak."

**(HR. Ahmad)**

**UNISSULA**  
جامعة سلطان أبو نوح الإسلامية

## PERSEMBAHAN

الرَّحِيمِ حَمْنِ الرَّالَّةِ بِسْمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, ku persembahkan karya ini kepada Bapak Azman Taufik dan Ibu Riawina tercinta, Kakak Sonya, Abang Fadli dan Adik Fikri, yang tak pernah berhenti berdoa, memberi motivasi untuk mewujudkan mimpi-mimpiku, serta kasih sayang yang berlimpah. Ku persembahkan karya ini sebagai rasa hormat dan kesungguhanku.

Selain itu, kepada seluruh sahabat dan teman-teman baikku yang senantiasa memberi dukungan, terimakasih telah menjadi penyemangat dalam mengerjakan skripsi ini.

Kepada dosen pembimbing skripsi, ibu Hj. Ratna Supradewi, S.Psi.,M.Si. Psi yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberi ilmu pengetahuan, masukan, saran, serta arahan untuk menyelesaikan skripsi.

Universitas Islam Sultan Agung, almamaterku yang memberikan banyak pengetahuan, pengalaman, dan makna hidup.

Serta semua pihak yang membantu kelancaran penelitian ini

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan skripsi dapat selesai dengan sempurna. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, semoga kita mendapatkan syafaatnya kelak. Skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Self-compassion* Dengan *Body-dissatisfaction* Pada Mahasiswi” sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan gelar Sarjana (S1) Psikologi.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, dukungan, motivasi dan nasihat dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya memberika kemudahan dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap siswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Hj. Ratna Supradewi, S.Psi.,M.Si. Psi selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, saran, dan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Ruseno Arjanggal, S.Psi., MA., Psikolog selaku dosen wali yang membimbing, membantu, dan memberikan saran kepada penulis dari semester satu hingga sekarang.
4. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah membekali ilmu pengetahuan yang tak ternilai selama penulis menempuh pendidikan dan seluruh staff yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.
5. Subjek penelitian yang telah bekerja sama dengan baik dan memberikan kontribusi besar dalam penyelesaian skripsi.

6. Kakak Sonya Rizky Tatyana, Abang Muhammad Fadli Imran dan adik Muhammad Fikri Ilham yang selalu memberikan doa, nasihat, dukungan, motivasi dan selalu mengingatkan penulis untuk tetap beribadah kepada Allah SWT.
7. Sahabat penulis, Ambar, Adhiene, Arina, Desti, Putri, Jamilah, Subur, Amrina, yang telah bersedia menjadi tempat berbagi keluh kesah, senang dan sedih. Terima kasih untuk semua yang telah diberikan.
8. Teman-teman dekat penulis, Sunia, Ica, Aldya, Amalia, Feby, Mellenia dan teman-teman lainnya yang belum bisa disebutkan satu persatu, terima kasih telah memberikan dukungan dan menjadi teman baik penulis selama kuliah.
9. Teman-teman kos, mba Diyah, Aldilla, Dewi dan Fera penulis ucapkan terima kasih yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis selama kuliah.
10. Teman-teman psikologi angkatan 2019 khususnya kelas A yang telah menemani selama kuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA.
11. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dengan turut membantu penulis dalam menyusun skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih.
12. Terakhir, terima kasih untuk Chintia Rizky Anugrah karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri darui berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan sebaik dan semaksimal mungkin, ini pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Skripsi ini telah dikerjakan penulis dengan sungguh-sungguh dan sebaik baiknya, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, namun penulis berharap jika skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi perkembangan ilmu ke arah yang lebih baik.



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	xii
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Peneltian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI .....	11
A. <i>Body-dissatisfaction</i> .....	11
1. Definisi <i>Body-dissatisfaction</i> .....	11
2. Aspek <i>Body-dissatisfaction</i> .....	14
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Body-dissatisfaction</i> .....	12
B. <i>Self-compassion</i> .....	17
1. Definisi <i>Self-compassion</i> .....	17
2. Aspek-aspek <i>self-compassion</i> .....	18
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>self-compassion</i> .....	19
C. Hubungan <i>Self-compassion</i> Dengan <i>Body-dissatisfaction</i> Pada Mahasiswa.....	20
D. Hipotesis .....	22
BAB III METODE PENELITIAN .....	23
A. Identifikasi Variabel.....	23
B. Definisi Operasional.....	23
C. Populasi,Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	24

D. Metode Pengumpulan Data .....	25
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur .....	27
F. Teknik Analisis Data .....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>29</b>
A. Orientasi Kancah Dan Pelaksanaan Penelitian .....	29
1. Orientasi Kancah Penelitian .....	29
2. Persiapan Penelitian .....	30
3. Pelaksanaan uji coba alat ukur .....	32
B. Pelaksanaan Penelitian .....	36
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	37
1. Uji Asumsi .....	37
2. Uji Hipotesis .....	38
D. Deskripsi Hasil Penelitian .....	39
1. Deskripsi Data Skor <i>Self-compassion</i> .....	39
2. Deskripsi Data Skor <i>Body-dissatisfaction</i> .....	41
Tabel 16. Norma Kategorisasi Skala <i>Body-dissatisfaction</i> .....	42
E. Pembahasan .....	42
F. Kelemahan Penelitian .....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN G. ADAPTASI SKALA .....</b>	<b>157</b>
<b>LAMPIRAN H. SURAT IZIN PENELITIAN .....</b>	<b>158</b>
<b>LAMPIRAN I. DOKUMENTASI PENELITIAN .....</b>	<b>159</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blueprint Skala Self-compassion</i> .....	28
Tabel 2. <i>Blueprint Skala Body-dissatisfaction</i> .....	29
Tabel 3. <i>Sebaran Sakal Self-compassion</i> .....	34
Tabel 4. <i>Sebaran Skala Body-dissatisfaction</i> .....	35
Tabel 5. <i>Demografi Subjek Uji Coba</i> .....	36
Tabel 6. <i>Distribusi Aitem Self-compassion</i> .....	37
Tabel 7. <i>Distribusi Aitem Skala Body-dissatisfaction (Uji Coba)</i> .....	37
Tabel 8. <i>Penomoran Tetap Aitem Skala Self-compassion</i> .....	38
Tabel 9. <i>Penomoran Ulang Skala Body-dissatisfaction</i> .....	39
Tabel 10. <i>Demografi Subjek Penelitian</i> .....	40
Tabel 11. <i>Uji Normalitas Kolomogorov-Smirnov Test Variabel Self-compassion dan Body-dissatisfaction</i> .....	41
Tabel 12. <i>Norma Kategori Skor</i> .....	42
Tabel 13. <i>Deskripsi Skor Skala Self-compassion</i> .....	43
Tabel 14. <i>Norma Kategorisasi Skala Self-compassion</i> .....	43
Tabel 15. <i>Deskripsi Skor Skala Body-dissatisfaction</i> .....	45
Tabel 16. <i>Norma Kategorisasi Skala Body-dissatisfaction</i> .....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rentang Skor Skala <i>Self-compassion</i> .....	45
Gambar 2. Rentang Skor Skala <i>Body-dissatisfaction</i> .....	46



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. LAMPIRAN SKALA UJI COBA.....	57
LAMPIRAN B. TABULASI DATA SKALA UJI COBA.....	65
LAMPIRAN C. UJI DAYA BEDA AITEM DAN ESTIMASI RELIABILITAS SKALA UJI COBA.....	88
LAMPIRAN D. SKALA PENELITIAN.....	93
LAMPIRAN E. TABULASI DATA PENELITIAN.....	100
LAMPIRAN F. ANALISIS DATA.....	134
LAMPIRAN G. ADAPTASI SKALA.....	139
LAMPIRAN H. SURAT IZIN PENELITIAN.....	140
LAMPIRAN I. DOKUMENTASI PENELITIAN.....	141



# HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *BODY-DISSATISFACTION* PADA MAHASISWI

Oleh  
Chintia Rizky Anugrah  
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang  
Email : [chintiarizky@std.unissula.ac.id](mailto:chintiarizky@std.unissula.ac.id)

## ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* berjumlah 153. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni *self-compassion* yang terdiri dari 26 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,974 dan *body-dissatisfaction* dari 29 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,964. Hasil analisis korelasi *spearman rho* diperoleh skor koefisien sebesar  $r_s = -0,627$  dengan skor signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima dan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *body-dissatisfaction* pada mahasiswa. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *body-dissatisfaction* pada mahasiswa. Begitu sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi *body-dissatisfaction* pada mahasiswa.

**Kata Kunci :** *self-compassion, body-dissatisfaction*

# ***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND BODY-DISSATISFACTION OF STUDENTS***

**By**  
**Chintia Rizky Anugrah**  
**Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang**  
**Email: [chintiarizky@std.unissula.ac.id](mailto:chintiarizky@std.unissula.ac.id)**

## **ABSTRACT**

*This research aims to determine the relationship between self-compassion and body-dissatisfaction in female students. The population used in this research were active female students at the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang. The sampling technique used Purposive Sampling totaling 153. This research used two measuring tools, namely self-compassion scale consisting of 26 items with a reliability coefficient of 0.974 and body-dissatisfaction of 29 items with a reliability coefficient of 0.964. The results of the Spearman rho correlation analysis obtained a coefficient score of  $r_s = -0,627$  with a significance score of 0.000 ( $p < 0.01$ ). This shows that the hypothesis in this research is accepted and there is a significant negative relationship between self-compassion and body-dissatisfaction in female students. The higher self-compassion, the lower the body-dissatisfaction in female students. Vice versa, the lower the self-compassion, the higher the body dissatisfaction in female students.*

**Keywords :** *self-compassion, body dissatisfaction*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh status terkait dengan perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-25 tahun (Asiyah, 2013). Mahasiswa memasuki masa dewasa atau masa dewasa awal, tergantung dari perkembangan kehidupan manusia dan permasalahan yang akan sering muncul ketika individu memasuki masa dewasa awal (Karinda, 2020). Masa dewasa awal adalah masa yang penuh dengan masalah, tekanan emosional, ketergantungan, isolasi sosial, komitmen, perubahan nilai, kreativitas dan kemampuan beradaptasi, serta model kehidupan baru (Hati & Soetjiningsih, 2022). Perempuan, dalam hal ini mahasiswi, lebih memperhatikan bentuk tubuh dibandingkan laki-laki. Sebab, perempuan menunjukkan perubahan fisik yang lebih kentara dibandingkan laki-laki. Seperti payudara dan pinggul yang membesar, sementara laki-laki tidak terlalu memperhatikan perubahan yang terlihat pada bentuk tubuhnya.

Pada anak perempuan, keinginan untuk menurunkan berat badan sering disebut “keinginan untuk menjadi kurus”, sedangkan pada anak laki-laki, keinginan untuk menambah otot disebut “keinginan untuk menjadi berotot” (Pritchard & Cramblitt, 2014). Mahasiswa Indonesia sering membandingkan dan merasa tidak puas dengan bentuk dan penampilan tubuh individu. Misalnya saja penelitian yang dilakukan oleh Herawati pada tahun 2003 di Surabaya menjelaskan bahwa 40% perempuan Surabaya berusia antara 18 dan 25 tahun merasa tidak puas dengan tubuhnya.

Perubahan komposisi dan bentuk tubuh pada masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa mempengaruhi *body image*, yaitu persepsi dan perasaan sadar atau tidak sadar terhadap ukuran dan bentuk tipe tubuh (Khan et al., 2011; Yosephine, 2012). Penampilan merupakan hal terpenting bagi individu, baik



pria maupun wanita. Memiliki tubuh yang bagus merupakan kebanggaan setiap individu. Penampilan tidak hanya mencakup area wajah tetapi juga bentuk tubuh. Standar kecantikan yang semakin menekankan ciri-ciri kebarat-baratan sedang populer di negara-negara Asia, khususnya Indonesia. Iklan produk kecantikan juga banyak menggunakan model dengan tubuh langsing. Apalagi saat ini banyak sekali event kecantikan yang menampilkan gadis-gadis cantik berbadan langsing.

Seperti yang disampaikan oleh Saraswatia, Zulpahiyana, dan Arifah, penampilan fisik berperan penting dalam membangun persepsi diri individu. Kesadaran diri diperlukan bagi individu untuk mengevaluasi dan mengakui dirinya sendiri. Memiliki citra diri yang buruk akan membawa individu pada proses evaluasi diri yang buruk (Alifa & Rizal, 2020). Grogan mengemukakan bahwa konsep “tubuh ideal” yang berkembang di masyarakat dapat menyebabkan individu membandingkan dan mengevaluasi dirinya dengan standar ideal tersebut. Jika hasil penilaian kurang memuaskan atau dengan kata lain individu tersebut berpendapat bahwa dirinya tidak memenuhi standar kecantikan ideal, maka individu tersebut akan cenderung berusaha untuk mencapai standar tersebut (Marizka, Maslihah, & Wulandari, 2019).

Sebagaimana dikemukakan oleh Ogden, seseorang yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya akan melakukan beberapa kemungkinan upaya untuk mengubah penampilannya (Santoso, Fauzia, & Rusli, 2019). Kebanyakan wanita lebih mementingkan penampilan dibandingkan pria. Memang, lingkungan menilai wanita dengan penampilan menarik seringkali memiliki kelebihan dalam kehidupan sehari-hari. Wanita yang hidup dalam budaya Barat diajari bahwa kecantikan fisik adalah salah satu ciri terpenting individu. Faktanya, harga diri wanita sebagian besar bergantung pada pemenuhan standar kecantikan ideal masyarakat (Harter 1999). Perempuan yang menarik secara fisik dianggap lebih mudah menjalin hubungan dengan orang lain dan mencari pasangan, hal ini termasuk dalam eksplorasi identitas (Kurnia & Lestari, 2020).

Daya tarik fisik juga menjadi salah satu kriteria yang diperhitungkan saat melamar dunia kerja, karena dikaitkan dengan peluang kerja yang lebih luas. Sehingga standar penampilan ideal dan daya tarik fisik terus berubah, standar yang umum digunakan adalah perempuan harus memiliki tubuh langsing dan kulit halus (Grogan, 2008). Kenyataannya tidak semua perempuan terlahir dengan penampilan yang menarik, sehingga terdapat celah yang menjadikan perempuan tidak puas dengan penampilan atau bentuk tubuhnya (Suartio, Sukamto, & Dianovinina, 2012). Perempuan, dalam hal ini pelajar, lebih memperhatikan bentuk tubuhnya dibandingkan laki-laki. Pasalnya, wanita menunjukkan perubahan fisik yang lebih terlihat dibandingkan pria. Seperti payudara dan pinggul yang membesar, sementara pria tidak terlalu memperhatikan perubahan yang terlihat pada bentuk tubuhnya. Sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Pope, Philips dan Olivardia (2000) menemukan bahwa wanita lebih memperhatikan penampilan dibandingkan pria.

Adanya kenyataan yang tidak sesuai dengan ekspektasi mengenai bentuk tubuh cenderung menimbulkan perasaan tidak puas pada individu. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ini sering disebut dengan *Body-dissatisfaction*. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh akan menyebabkan wanita merasakan perasaan tidak nyaman. Memang perempuan cenderung cukup sensitif terhadap tekanan lingkungan terutama terkait dengan konsep tubuh ideal karena kesenjangan antara kenyataan dan harapan, banyak upaya akan dilakukan untuk meminimalkan kesenjangan ini (Kurnia & Lestari, 2020).

Prevalensi ketidakpuasan terhadap tubuh sangat besar. Sekitar 80,8% dari remaja perempuan dan 54,8% remaja laki-laki ingin mengubah bentuk badannya (Lawler dan Nixon, 2011). Penelitian Yuanita dan Sukamto (2013) terhadap 150 wanita menemukan bahwa 74% remaja putri dan 52% wanita dewasa muda mengalami tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi akibat perubahan kebugaran jasmani yang tidak memenuhi standar ideal.

Pada umumnya masalah ketidakpuasan terhadap tubuh disebabkan oleh pandangan dan evaluasi diri yang tidak tepat. Penilaian ini seringkali berupa opini bahwa berat badan seseorang bertambah sehingga menyebabkan tubuhnya menyimpang dari gambaran “bentuk tubuh ideal”. Adanya standar kecantikan yang terkesan mutlak membuat setiap individu, khususnya wanita, terobsesi untuk selalu berusaha menjaga dalam “batas aman”. Hanya sedikit wanita yang khawatir atau panik ketika melihat jarum timbangan bergerak ke kanan. Oleh karena itu, individu akan menggunakan banyak cara untuk menjaga berat badannya, seperti berolahraga, melakukan berbagai pola makan, bahkan memilih menggunakan cara medis; seperti sedot lemak untuk mencapai standar kecantikan yang diinginkan (Santoso, Fauzia, dan Rusli, 2019).

Setiap orang ingin memiliki bentuk tubuh yang sehat dan berat badan yang ideal. Hal ini bukan hanya karena masalah kesehatan; bentuk tubuh dan berat badan seseorang juga sering memengaruhi penampilan. Penampilan sering kali mendapat perhatian khusus, dan semua orang berusaha agar terlihat sempurna di lingkungan sosialnya. Ini sangat logis karena penghargaan diri adalah salah satu dari lima kebutuhan dasar manusia menurut Maslow. Jika kebutuhan ini tidak dipenuhi, seseorang akan merasa tidak berdaya dan merasa minder atau rendah diri (Abdurrahman, 2014). Seorang mahasiswi yang merasa kurang percaya diri dengan citra tubuhnya akan kesulitan untuk menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya. Hal ini dapat membuatnya cenderung menarik diri dan lebih fokus pada mengontrol berat badannya. Kewajiban perkembangan yang seharusnya selesai pada masa dewasa awal ini terhambat dan berpotensi menimbulkan dampak negatif pada tahap perkembangan berikutnya. Apabila seorang mahasiswi terlalu fokus pada mengatur berat badannya, ia dapat melewatkan kesempatan besar seperti membangun relasi sosial, meningkatkan kemampuan dan pengetahuan akademis serta non-akademis yang berguna untuk masa depannya (Abdurrahman, 2014).

Pelajar Indonesia seringkali membanding-bandingkan dan merasa tidak puas dengan bentuk dan penampilan tubuh individu, misalnya saja penelitian yang dilakukan oleh Herawati pada tahun 2003 di Surabaya menjelaskan bahwa 40% wanita Surabaya berusia antara 18 dan 25 tahun merasa tidak puas dengan penampilan tubuh individu (Bloom & Reenen, 2013).

Bersumber dari hasil wawancara dan observasi pada beberapa mahasiswa dengan beberapa subjek di bawah ini :

*“...aku mempunyai beberapa teman yang berbadan ideal dan langsing, dimana hal tersebut membuat aku seperti merasa kurang percaya diri sehingga aku memiliki pemikiran badan aku juga harus bisa seperti individu dan oleh karena itu aku berusaha untuk menurunkan berat badan.”*

*“...ketika aku merasa tidak puas dengan tubuh aku akan melakukan defisit kalori, dimana aku hanya makan makanan yang berserat dan menghindari makanan yang berlemak.”*

*“..aku akan melakukan aktivitas seperti berolahraga ketika aku merasa badan aku penuh dengan lemak, setidaknya dengan berolahraga membuat badan lebih segar dan badan juga terasa lebih ringan. Selain berolahraga, aku juga melakukan defisit kalori untuk menurunkan berat badan. Sebagai wanita, aku merasa bahwa memiliki tubuh yang ideal dan langsing adalah idaman para wanita.”*

Oleh karena itu, mahasiswi perlu memiliki adanya *self-compassion*. *Self-compassion* berfungsi untuk meningkatkan kebaikan dan perasaan cinta terhadap diri sendiri dan tubuh, serta kemampuan mengatasi ancaman lingkungan atau pemicu stres (termasuk tekanan penampilan) tanpa menghakimi (Ferreira, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2013). *Self-compassion* dianggap dapat meningkatkan pandangan yang baik, mengasuh, mencintai diri sendiri dan tubuh seseorang, serta kemampuan untuk merespons ancaman atau pemicu stres dari lingkungan (seperti tekanan dari penampilan) dengan cara yang reaktif dan non-reaktif (Ferreira et al., 2013). Apabila seseorang percaya bahwa tubuh individu tidak sesuai dengan harapan individu, individu akan

merasa tidak puas dengan penampilan fisik individu. Situasi seperti ini sering terjadi, yang membuat orang sulit menerima apa yang individu miliki, yang pada akhirnya dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh.

Rasa sayang pada diri sendiri berpotensi mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita karena berbagai alasan. Pertama, bersikap baik hati, lemah lembut, dan pengertian terhadap diri sendiri dibandingkan menghakimi dengan kasar secara langsung mengatasi akar dari ketidakpuasan terhadap tubuh dan kecenderungan untuk mengkritik daripada menerima tubuh apa adanya. Demikian pula, rasa kemanusiaan yang melekat pada *self-compassion* membantu perempuan memandang penampilan individu dari sudut pandang yang luas dan holistik, membantu mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh dan perasaan jelek. Unsur *mindfulness* yang menjadi inti dari *self-compassion* juga akan menjadi faktor yang meringankan dalam membantu wanita berhubungan dengan pikiran-pikiran individu yang menyusahkan (misalnya tubuh saya tidak menarik) dan perasaan emosi (misalnya tubuh saya tidak menarik, saya merasa terlalu gemuk untuk layak dicintai) dalam suatu hubungan dengan cara yang seimbang untuk menghindari fokus atau identifikasi berlebihan terhadap karakteristik fisik yang tidak diinginkan (Albertson, Neff, & Dill-Shackleford, 2015).

Ketidakpuasan terhadap tubuh menimbulkan ketidaknyamanan yang hebat dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikologis seseorang, dimana hal tersebut dapat mempengaruhi harga diri, suasana hati serta fungsi sosial dan pekerjaan (Lantz, Gaspar, DiTore, Piers, & Schaumberg, 2018). Hal ini adalah konsep dinamis yang berubah seiring bertambahnya usia, suasana hati, dan perubahan pengaruh sosial (Hosseini & Padhy, 2022). *Body-dissatisfaction* didefinisikan sebagai sikap negatif terhadap penampilan seseorang yang diakibatkan oleh ketidaksesuaian antara citra tubuh sebenarnya dengan citra tubuh ideal yang diinginkan (Heider, Spruyt, & De Houwer, 2017).

*Body-dissatisfaction* dan rasa malu terhadap tubuh dianggap penting dalam perkembangan gangguan makan (American Psychiatric Association, 2000) dan juga dikaitkan dengan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi (Szymanski dan Henning 2007; Van den Berg et al. 2007), hingga tingkat harga diri yang rendah (Grossbard et al. 2009), kualitas hidup yang lebih buruk (Ganem et al. 2009), berkurangnya aktivitas fisik (Ransdell et al. 1998), dan perilaku tidak sehat lainnya seperti merokok (King et al. 2005).

Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Kelly dan Stephen, pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa perempuan yang memiliki keterampilan *self-compassion* mampu memandang tubuhnya secara lebih positif dan cenderung lebih puas dengan penampilan fisiknya (Kelly & Stephen, 2016). Dalam studi lain yang dilakukan oleh Maher, Lane, dan Mulgrew (2021) pada kelompok laki-laki, ditemukan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh berkorelasi negatif dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi. Dalam penelitian terbaru yang dilakukan oleh Rodgers, Franko, Donovan, dan kolega (2017), ditemukan bahwa memiliki kemampuan untuk melakukan welas asih terhadap diri sendiri dapat memberikan dampak positif pada cara individu melihat dan mengevaluasi tubuh individu.

Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kelly & Stephen, 2016) pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa wanita yang memiliki kemampuan *self-compassion* mampu memandang tubuhnya secara lebih positif dan cenderung lebih puas terhadap tubuhnya. (Kiehn & Car, 2017) menunjukkan dalam penelitiannya bahwa kemampuan menunjukkan belas kasihan pada diri sendiri dapat membantu individu memandang dan mengevaluasi tubuhnya dengan lebih positif.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penelitian terkait *Body-dissatisfaction* telah banyak diteliti secara global. Meskipun demikian, konsep *Body-dissatisfaction* dan *self-compassion* masih jarang ditemukan dalam penelitian di Indonesia. Selain itu, terdapat hasil yang bertentangan dengan

hipotesis atau penelitian sebelumnya sehingga memerlukan penelitian lebih lanjut. *Self-compassion* dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat mengurangi Body-dissatisfaction akibat tuntutan tugas perkembangan. *Self-compassion* yang rendah dapat menimbulkan ketidakpuasan tubuh yang tinggi dan sebaliknya. Partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan yang menunjukkan rasa sayang pada diri sendiri, cenderung mengapresiasi tubuhnya, dan cenderung tidak membandingkan penampilan fisiknya dengan norma sosial (Rahardjo, Takwin, & Oriza, 2021).

(Rodgers et al., 2017) menunjukkan dalam penelitiannya bahwa kemampuan menunjukkan belas kasihan pada diri sendiri dapat membantu individu memandang dan mengevaluasi tubuhnya dengan lebih positif. Hasil tersebut juga didukung oleh hasil penelitian terbaru yang dilakukan oleh (Fan, Li, Gao, Nazari, & Griffiths, 2023) dimana *self-compassion* diketahui dapat membantu mengurangi perasaan negatif yang muncul akibat penilaian terkait penampilan tubuh. Selain itu, kemampuan untuk memiliki *self-compassion* juga dapat mengurangi perilaku komparatif yang dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

Penelitian ini mempunyai persamaan variabel *self-compassion* yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ester Angeline Suhendra, Roswiyani, & Satyadi, 2021) dengan judul “Hubungan *Self-compassion* terhadap Body Image pada Dewasa Awal yang Mengikuti Standar Ideal Penampilan di Media Sosial”, dan (Ferreira et al., 2013) dengan judul “*Self-compassion* in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders”.

Namun, penelitian ini juga memiliki perbedaan pada penelitian-penelitian sebelumnya. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada karakteristik sampel penelitian yaitu mahasiswi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang serta subjek karakteristik umur 18-25 tahun. Dalam penjelasan di atas, dapat dilihat bahwa memiliki kemampuan berwelas asih

terhadap diri sendiri dapat membantu melindungi seseorang dari emosi negatif yang berhubungan dengan penampilan fisik, terutama bentuk tubuh yang sangat penting untuk diperhatikan dan dihargai. Ini berarti bahwa individu menyadari bahwa tubuhnya tidak sempurna dan mungkin memiliki kelemahan, tetapi individu tidak membandingkannya dengan orang lain atau memaksakan standar yang tidak realistis.

Dengan adanya *self-compassion*, individu juga memiliki kemampuan untuk menanggapi tekanan dan kritik dari luar dengan lebih baik. Individu memiliki kesadaran dan pemahaman yang lebih baik tentang nilai dan kelebihan individu sebagai individu, dan tidak membiarkan pendapat orang lain menentukan harga diri individu. *Self-compassion* juga membantu individu mengatasi rasa malu dan rasa bersalah yang sering muncul ketika individu melakukan kesalahan atau mengalami kegagalan. Individu tidak menghukum diri sendiri secara berlebihan, tetapi malah menggunakan pengalaman itu sebagai pelajaran dan kesempatan untuk tumbuh dan berkembang.

Menemukan kesempurnaan diri dengan menerima diri sendiri sepenuhnya sehingga individu merasa puas dengan tubuhnya sendiri, tanpa dibandingkan dengan orang lain. Dalam hal ini, peneliti menjadi tertarik untuk meneliti *self-compassion* serta efeknya terhadap ketidakpuasan dengan bentuk tubuh.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan permasalahan yang diambil dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara *Self-compassion* dengan *Body-dissatisfaction* pada mahasiswa?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Self-compassion* dengan *Body-dissatisfaction* pada mahasiswa.



#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoris**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan antara *Self-compassion* dengan *Body-dissatisfaction* pada mahasiswa.

##### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai informasi mengenai hubungan antara *Self-compassion* dengan *Body-dissatisfaction* pada mahasiswa.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Body-dissatisfaction*

##### 1. Definisi *Body-dissatisfaction*

*Body-dissatisfaction* sebagai bagian dari citra tubuh. Citra tubuh pada *Body-dissatisfaction* terbentuk dari pemikiran individu sendiri dengan menunjukkan bagaimana individu tersebut, seperti yang dijelaskan dalam Grogan tentang *Body-dissatisfaction* (Grogan, 2021). Menurut (Cooper et al., 1987) mendefinisikan *Body-dissatisfaction* sebagai perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh yang ditandai dengan adanya perbandingan sosial terhadap citra tubuh dan orientasi berlebihan terhadap citra tubuh. *Body-dissatisfaction* atau citra tubuh negatif merupakan distorsi persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya sendiri, meyakini bahwa orang lain lebih menarik dan merasa bahwa ukuran atau bentuk tubuh menjadi penyebab ketidakpuasan terhadap tubuh atau citra tubuh negative (*National Eating Disorders Association*, 2003). (Baker & Wertheim, 2003) juga menyatakan bahwa ketidaksesuaian antara tubuh ideal dengan tubuh yang dimiliki seseorang dapat menimbulkan penilaian negatif terhadap bentuk, berat dan ukuran tubuh.

Ketidakpuasan terhadap tubuh menyebabkan ketidaknyamanan yang luar biasa dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikologis seseorang dengan memengaruhi harga diri, suasana hati, serta fungsi sosial dan pekerjaan (Lantz et al., 2018). Salah satu faktor yang dapat menyebabkan *Body-dissatisfaction* adalah perasaan tidak puas yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan individu. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), *body-dissatisfaction* adalah sikap dan penilaian negatif individu terhadap kondisi tubuh serta ketika individu tersebut merasa tubuhnya tidak ideal dan membutuhkan perbaikan.

*Body-dissatisfaction* merupakan suatu bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang berasal dari pengalaman pribadi dan juga akibat interaksi dengan lingkungan (Sumali, Sukamto, & Mulya, 2008). Hal ini memiliki arti yang serupa dengan *Body-dissatisfaction*, menurut Evahani (2012), yang mengartikan *Body-dissatisfaction* sebagai perasaan sedih atau malu karena tubuh tidak seindah model yang sering tampil di media dan selalu menunjukkan tubuh ideal dan langsing (Evahani, 2012).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *Body-dissatisfaction* merupakan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang disebabkan oleh perbedaan antara bentuk tubuh ideal dan bentuk tubuh yang dimiliki oleh individu.

## **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Body-dissatisfaction***

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor lingkungan seperti keluarga, teman, sosial budaya, dan faktor biologis seperti indeks massa tubuh merupakan faktor risiko peningkatan *Body-dissatisfaction* (Japil, Mustapha, & Eee, 2018). Dengan, pengaruh media seperti media massa dan jejaring sosial, serta kritikan dari lingkungan juga berdampak pada meningkatnya *Body-dissatisfaction* (Fuller-Tyszkiewicz et al., 2019).

Selain itu, beberapa faktor dapat mempengaruhi ketidakpuasan tubuh. 1) Faktor sosial, pertama-tama adalah peran media. Gagasan yang paling umum adalah bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh dapat diungkapkan oleh wanita berbadan kurus di media, majalah, televisi, surat kabar, film bahkan novel cenderung menggunakan citra wanita berbadan kurus. Apapun perannya dan dimanapun berada, perempuan yang selalu dijadikan media adalah perempuan yang umumnya bertubuh kurus dan pada akhirnya percaya bahwa kurus bukan sekedar keinginan, melainkan kenyataan yang harus terjadi. Kedua, jika menyangkut budaya, dapat disimpulkan dari beberapa penelitian bahwa gadis kulit putih lebih banyak mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya

dibandingkan gadis Asia dan kulit hitam. Sementara itu, penelitian lain menunjukkan bahwa gadis berkulit putih tidak lebih menunjukkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya, bahkan beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara kelompok etnis tertentu. Ketiga, dalam kelas sosial, ketidakpuasan terhadap tubuh seringkali menjadi masalah bagi masyarakat kelas sosial tinggi. Namun, literatur menunjukkan hal sebaliknya mengenai faktor ini. Keempat, dalam sebuah keluarga, ibu yang merasa tidak puas dengan tubuhnya kemudian menceritakan hal tersebut kepada putrinya, efeknya anak perempuan juga akan merasa tidak puas dengan tubuhnya. 2) Faktor psikologis, masih dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami lebih dalam peran kepercayaan, hubungan ibu dan anak serta peran sentral kontrol (Odgen, 2007).

Menurut Grogan (Maimunah & Satwika, 2021) *Body-dissatisfaction* disebabkan oleh faktor-faktor sebagai berikut:

a. Usia

Secara umum, wanita di usia dewasa lebih mementingkan bentuk tubuh dibandingkan usia lainnya. Hal ini terjadi karena tubuh mengalami perubahan radikal yang dimulai sejak masa pubertas. Remaja cenderung sensitif terhadap segala sesuatu yang terjadi pada tubuhnya sehingga menimbulkan perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya.

b. Media sosial

Media sosial adalah cara termudah bagi orang untuk melihat dunia luar. Jejaring sosial seperti Instagram, Facebook, YouTube, Twitter. Pastinya ada sarana untuk berbagi foto/video. Hal ini berujung pada terbentuknya standar kecantikan yang diapresiasi/diakui oleh masyarakat. Secara umum, individu yang memiliki tubuh ideal dan wajah menarik lebih mudah menarik perhatian individu dibandingkan individu yang tidak.

c. Budaya

Budaya dalam hal ini budaya masyarakat modern kerap menganggap tubuh kurus dan kulit putih sebagai standar kecantikan ideal di masyarakat.

d. Lingkungan

Lingkungan, individu dengan lingkungan fisik yang positif akan lebih mencintai dirinya dibandingkan individu yang tinggal di lingkungan negatif. Dimana ia sering dianggap jelek karena bentuk tubuhnya.

e. Kelas sosial

Semakin tinggi kelas sosial seseorang maka semakin tinggi pula persyaratan bentuk tubuh seseorang.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan faktor-faktor dari body-dissatisfaction adalah usia, media sosial, budaya, lingkungan dan kelas sosial.

### 3. Aspek *Body-dissatisfaction*

Cooper et al., (1987) melaporkan bahwa individu yang tidak puas dengan tubuhnya cenderung merasa “kelebihan berat badan”, memandang dirinya negatif dan cenderung membatasi pergaulannya dengan masyarakat. Selanjutnya, menurut (Rosen et al., 1995) aspek *Body-dissatisfaction*, meliputi:

a. Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh

Individu yang memiliki *Body-dissatisfaction* akan menilai bentuk tubuhnya secara negatif, baik secara keseluruhan maupun sebagian tubuhnya saja. Banyak wanita yang merasa tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya dan memiliki tubuh yang tidak sempurna. Individu akan merasa lebih baik jika membandingkan dirinya dengan orang yang bentuk tubuhnya individu anggap kurang ideal dibandingkan dirinya. Namun di sisi lain, individu akan merasa rendah diri jika membandingkan dirinya dengan orang yang memiliki bentuk tubuh lebih ideal dari dirinya.

b. Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada dalam lingkungan sosial

Individu yang memiliki *Body-dissatisfaction* akan merasa minder dengan bentuk tubuhnya saat bertemu orang lain atau di lingkungan sosial. Hal ini disebabkan karena individu tersebut merasa bahwa orang lain selalu memperhatikan penampilannya.

c. *Body Checking*

Individu akan lebih sering memeriksa atau memeriksa kondisi fisiknya jika merasa memiliki *Body-dissatisfaction*, seperti melihat penampilannya di cermin dan menimbang diri.

d. Kamufase Tubuh

Individu yang merasa memiliki *Body-dissatisfaction* akan menyamarkan bentuk tubuhnya dari keadaan sebenarnya. Hal ini dilakukan untuk menenangkan hatinya.

e. Menghindari aktivitas dan interaksi sosial

Individu yang tidak puas dengan tubuhnya kerap memiliki rasa percaya diri yang rendah. Oleh karena itu, individu cenderung membatasi partisipasi dalam kegiatan yang melibatkan banyak orang.

Selain itu, terdapat beberapa aspek *Body-dissatisfaction* menurut (Cash,2002) diantaranya:

a. Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*)

Individu mengevaluasi penampilannya dengan mengukur ada tidaknya daya tarik fisik.

b. Orientasi penampilan (*appearance orientation*)

Individu sangat memperhatikan penampilan individu dan berusaha untuk meningkatkan dan menyempurnakannya.

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*)

Penilaian individu terhadap kepuasan dan ketidakpuasannya terhadap bagian tubuh tertentu. Contohnya: wajah, rambut, pinggul dan bagian tubuh lainnya.

d. Kecemasan akan kegemukan (*overweight preoccupation*)

Ketakutan akan kelebihan berat badan membuat individu menerapkan pola makan dan membatasi asupannya.

e. Klasifikasi berat tubuh (self classified weight)

Individu melakukan kategorisasi terhadap ukuran tubuhnya dan mempunyai persepsi tersendiri mengenai bagaimana cara pandang orang lain menilai ukuran tubuhnya.

Berdasarkan uraian di atas yang akan dipakai untuk mengukur *body-dissatisfaction* adalah berdasarkan aspek menurut teori cash (2002).



## B. *Self-compassion*

### 1. Definisi *Self-compassion*

Secara umum, *Self-compassion* diartikan sebagai kemampuan untuk mencintai diri sendiri. Konsep ini pertama kali dicetuskan oleh Neff, dimana Neff menjelaskan bahwa *self-compassion* dapat diartikan sebagai kemampuan menyerap dan menerima keadaan diri sendiri. *Self-compassion* akan membantu individu mengenali dan menerima tidak hanya kelebihanannya tetapi juga kelemahannya, terutama yang berkaitan dengan bentuk tubuh (Neff, 2011).

Rodgers dkk. (2017) menyatakan bahwa *self-compassion* atau kemampuan menunjukkan kasih sayang dapat membantu individu menghindari perilaku yang mengubah bentuk tubuhnya. Selain itu, *self-compassion* juga membantu individu menyetarakan kembali persepsinya terhadap citra tubuh sehingga individu dapat menerima tubuhnya sepenuhnya tanpa menghakimi. *Self-compassion* berasal dari kata welas asih yang berasal dari bahasa latin patiri dan bahasa Yunani latin yang berarti menanggung, menderita atau mengalami. *Self-compassion* merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi Budha yang memiliki definisi umum yaitu *self-compassion*. *Compassion* mencakup keinginan untuk meringankan penderitaan, kesadaran akan penyebab penderitaan, dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang (Neff, 2003b).

Salah satu upaya untuk menghindari terciptanya kondisi tidak menyenangkan yang dapat menyebabkan individu menyalahkan diri sendiri secara berlebihan adalah dengan menumbuhkan rasa *self-love* atau disebut juga dengan *self-compassion* (Rananto, 2017). *Self-compassion* adalah perasaan mencintai diri sendiri dan ingin memperlakukan diri sendiri dengan baik meskipun memiliki kekurangan. Jika wanita menunjukkan *self-compassion* yang tinggi, maka individu akan cenderung merasa puas dengan kondisi fisiknya. Beberapa wanita yang tidak puas dengan kondisi fisiknya cenderung



merasa cemas sehingga sering menjalani pemeriksaan. Melalui perilaku perbandingan ini, wanita dapat mempersepsikan dan menentukan standar penampilannya sendiri, yang dimana akan mempunyai gambaran tubuh yang baru atau tidak puas terhadap tubuhnya (Qidwati, 2019).

Germer menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan suatu bentuk penerimaan yang mengacu pada situasi atau peristiwa yang dialami seseorang sebagai penerimaan emosional dan kognitif (Neff & Germer, 2013). *Self-compassion* adalah tindakan bersikap tenang dan kritis terhadap diri sendiri dalam menghadapi kejadian yang tidak terduga. Mencintai diri sendiri diwujudkan dalam tindakan nyata dengan menghentikan aktivitas sejenak dan memberi waktu pada diri sendiri untuk beristirahat secara emosional (Wahyuningrum & Bhakti, 2021). Stuntzner menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan area yang mulai muncul dalam penelitian sebagai sarana untuk meningkatkan fungsi pribadi, mental, dan emosional, dan sebagai agen yang bermanfaat, membantu mengurangi pikiran dan emosi negative (Stuntzner, 2014).

Dari uraian tersebut peneliti memahami bahwa *Self-compassion* adalah suatu tindakan dan perilaku seseorang yang mampu bersikap terbuka baik dalam pikiran, emosi maupun tingkah laku ketika individu sedang mengalami penderitaan dan kegagalan, sehingga individu tersebut dapat mengurangi penderitaan serta berperilaku dan mencintai lebih baik pada dirinya.

## 2. Aspek-aspek *self-compassion*

(Neff, 2003a) menjelaskan bahwa ada tiga aspek *self-compassion*, terdiri dari:

### a. *Self-kindness vs self judgement*

*Self kindness* adalah pengertian yang diberikan kepada diri sendiri ketika seseorang mengalami kekurangan, kegagalan, dan penderitaan dalam diri sendiri dengan tidak mengkritik atau menghakimi diri sendiri (*self-*

*judgement*). *Self kindness* menyadarkan individu akan kekurangan, kegagalan dan kesulitan hidup yang tidak dapat dihindari, sehingga individu memahami keadaan dirinya. Individu dengan *self judgement* dan menilai diri individu sendiri dengan keras atas kekurangan dan kegagalan mereka. Individu juga meremehkan dan mengkritik aspek diri individu sendiri.

b. *Common humanity vs isolation*

*Common humanity* merupakan suatu bentuk kesadaran yang dimiliki seseorang ketika memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan sebagai sesuatu yang manusiawi yang terjadi pada setiap orang. *Common humanity* adalah perilaku seseorang yang memandang pengalaman secara luas dan tidak menganggapnya sebagai pengalaman yang membuat seseorang merasa terasing dalam penjelasan Neff. Orang yang merasa terisolasi cenderung memiliki penilaian yang sempit dan fokus pada ketidaksempurnaan dirinya. Seseorang merasa tidak adil karena hanya dialah yang menderita dan merasakan sakit.

c. *Mindfulness vs over identification*

*Mindfulness* adalah melihat dengan jelas, menerima dan menghadapi kenyataan tanpa menilai apa yang terjadi dalam suatu situasi. *Mindfulness* mengacu pada tindakan memeriksa pengalaman dengan perspektif obyektif. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau emosi negatif. *Over identification* merupakan kebalikan dari *mindfulness*, yaitu respon individu yang ekstrim atau berlebihan terhadap suatu masalah. *Over identification* diartikan sebagai terlalu fokus pada keterbatasan diri, yang pada akhirnya menimbulkan kecemasan dan depresi. *Mindfulness* dapat mencegah seseorang untuk melakukan identifikasi secara berlebihan, seperti memikirkan keterbatasannya.

Berdasarkan uraian di atas yang akan dipakai untuk mengukur *self-compassion* adalah berdasarkan aspek menurut teori neff (2003).

### C. Hubungan *Self-compassion* Dengan *Body-dissatisfaction* Pada Mahasiswa

*Body-dissatisfaction* diartikan sebagai pikiran dan perasaan negatif seseorang terhadap tubuhnya (Fitrianti, Rini, & Pratitis, 2022). *Self-compassion* merupakan strategi pengaturan emosi yang secara sadar menerima kegagalan dan kekurangan diri sendiri sebagai bagian dari pengalamannya (Nabila, 2020). Kemampuan menunjukkan *self-compassion* menunjukkan bahwa individu dapat menerima kelebihan dan kekurangannya, termasuk penampilan. Berikut aspek-aspek *Self-compassion* yang dikemukakan oleh (Neff, 2003a). Pertama, kebaikan diri sendiri (*self kindness*) vs *self judgment*. Berbaik hati pada diri sendiri berarti memahami diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau perasaan bersalah, dengan tidak terlalu kritis terhadap diri sendiri dan menerimanya sebagai hal yang wajar. Kedua, sifat manusia (*common humanity*) versus *isolation*. *Common humanity* merupakan pandangan individu bahwa kesulitan dan kegagalan dalam hidup merupakan suatu hal yang pasti dialami oleh setiap orang. Ketiga, sadar sepenuhnya akan situasi saat ini (*mindfulness*) dan *over-identifying*. *Mindfulness* merupakan kesadaran individu terhadap pikiran dan perasaan yang menyakitkan, namun tidak mengakibatkan identifikasi berlebihan atau berlebihan terhadap sesuatu yang sedang dirasakan.

Selain itu, pada masa dewasa awal, individu mulai menghadapi tantangan yang harus individuasi untuk menyelesaikan tugas perkembangannya. Salah satu tugas perkembangan yang dihadapi individu pada masa dewasa awal menyangkut kehidupan sosialnya, seperti pekerjaan, kemandirian, hubungan romantis, serta kematangan psikologis, fisiologis, dan ekonomi (Putri, 2018). Oleh karena itu, individu pada tahap ini tertarik untuk memecahkan permasalahan yang muncul, salah satunya berkaitan dengan penampilan. Tidak dapat dipungkiri bahwa beberapa aspek kehidupan bermasyarakat memandang penampilan fisik sebagai salah satu faktor yang harus diperhatikan agar individu berhasil beradaptasi dengan lingkungannya.

Misalnya, beberapa pekerjaan memerlukan pertimbangan penampilan sebelum memilih karyawan. Selain itu, keharusan menjadi menarik untuk menjalin hubungan dengan orang lain kemudian menyebabkan individu menjadi lebih menuntut penampilan mereka. Kebutuhan dan fokus pada penampilan ini memotivasi individu untuk mengabaikan dirinya sendiri, terutama kebutuhan tubuhnya. Mengurangi asupan kalori, mengabaikan rasa lelah untuk mendapatkan tubuh yang diinginkan, atau bahkan menggunakan cara medis untuk mendapatkan penampilan yang menarik adalah beberapa cara yang sering dilakukan individu untuk dapat memenuhi persyaratan terkait penampilan (Santoso, Fauzia, & Rusli, 2019).

*Self-compassion* dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat mengurangi *Body-dissatisfaction* akibat tuntutan pekerjaan dan perkembangannya. *Self-compassion* yang rendah dapat menimbulkan ketidakpuasan tubuh yang tinggi dan sebaliknya. Individu dalam penelitian ini adalah perempuan yang menunjukkan *Self-compassion* dimana lebih cenderung menyukai tubuh individu dan cenderung tidak membandingkan penampilan fisik dengan norma-norma sosial (Rahardjo, Takwin, & Oriza, 2021). Pada penelitian sebelumnya ditemukan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu mengurangi *Body-dissatisfaction*, rasa malu pada tubuh dan harga diri terhadap penampilan (Albertson, Neff, & Dill-Shackleford, 2015). Individu diklasifikasikan sebagai sangat *self-compassion* jika individu mengembangkan keterampilan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Nerini, Matera, Di Gesto, Policardo, & Stefanile, 2019). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh disebabkan oleh kurangnya kemampuan individu dalam mencintai dan merawat dirinya apa adanya. Hal ini kemudian diajarkan melalui *self-compassion*, dimana konsep ini melatih individu untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan *self-compassion*. Kehadiran kapasitas *Self-compassion* ini akan membantu setiap individu untuk lebih mencintai dan baik terhadap dirinya sendiri, serta dapat berempati terhadap orang lain, terutama

pada dirinya sendiri. Melalui konsep ini, individu akan dilatih untuk mampu melihat dan menerima situasi secara lebih utuh.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan penjelasan mengenai *self-compassion* dengan *Body-dissatisfaction* pada mahasiswa hipotesis yang dapat diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *Body-dissatisfaction*, dimana semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki maka semakin rendah *Body-dissatisfaction* pada mahasiswi. Sebaliknya, semakin rendah *Self-compassion*, maka semakin tinggi *Body-dissatisfaction*.



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Identifikasi Variabel**

Variabel penelitian adalah suatu atribut, nilai/sifat suatu objek, individu/aktivitas yang mempunyai banyak variasi diantara keduanya dan ditentukan oleh peneliti untuk meneliti, mencari informasi dan menarik kesimpulan (Nikmatur, 2017). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahan atau terjadinya variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau diakibatkan oleh adanya variabel bebas (Nikmatur, 2017). Penelitian ini terdiri dari 2 (dua) variabel, yaitu 1 (satu) variabel bebas dan 1 (satu) variabel tergantung. Penelitian ini menggunakan variabel sebagai berikut :

1. Variabel Bebas (X) : *Self-compassion*
2. Variabel Tergantung (Y) : *Body-dissatisfaction*

##### **B. Definisi Operasional**

Definisi operasional variabel yaitu batasan dan metode pengukuran variabel yang diteliti. Definisi operasional diciptakan untuk memudahkan dan menjaga konsistensi pengumpulan data, menghindari perbedaan penafsiran, dan membatasi ruang lingkup variabel. Berikut definisi operasional mengenai penelitian ini yaitu :

###### **1. *Body-dissatisfaction***

*Body-dissatisfaction* merupakan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang disebabkan oleh perbedaan antara bentuk tubuh ideal dan bentuk tubuh yang dimiliki oleh individu.

###### **2. *Self-compassion***

*Self-compassion* dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala *self compassion* yang dikembangkan berdasarkan teori neff (2003) yang terdiri dari *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Semakin

tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi *self-compassionnya*, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan semakin rendah pula *self-compassionnya*.

### **C. Populasi,Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel**

#### **1. Populasi**

Populasi adalah ruang umum yang mencakup objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang dipilih peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2018). Populasi yang diangkat dalam penelitian ini adalah mahasiswi fakultas psikologi angkatan 2022 yang terdiri 155 mahasiswi dan angkatan 2023 terdiri dari 127 mahasiswi sehingga ditotal dengan jumlah 282 mahasiswa. Karakteristik yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu :

- a. Mahasiswi aktif Fakultas Psikologi Angkatan 2023 dan 2022
- b. Berusia 18-25 tahun

#### **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian dari jumlah yang dimiliki populasi (Sugiyono, 2018). Hasil yang diperoleh atau dipelajari dari suatu sampel harus benar-benar dapat diterapkan pada seluruh populasi. Oleh karena itu, sampel harus representatif atau mampu mewakili populasi. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu mahasiswi aktif fakultas Psikologi.

#### **3. Teknik Pengambilan Sampel**

Teknik sampling adalah cara yang digunakan untuk tujuan menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2018). Teknik yang digunakan pada penelitian yaitu teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada penentuan peneliti atau evaluator mengenai sampel mana yang paling berguna dan mewakili (Babbie, 2004).

#### D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode penelitian data yang mencakup pengukuran pada subjek penelitian dengan menggunakan angket berupa skala psikologis sebagai alat untuk mengukur hubungan antara *self-compassion* dengan *Body-dissatisfaction* pada mahasiswi. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yakni dengan menggunakan kuisisioner atau angket. Kuisisioner atau angket merupakan suatu metode pengumpulan data, alatnya disebut dengan nama metode. Bentuk angket dapat berupa beberapa pertanyaan tertulis yang tujuannya untuk memperoleh informasi dari responden tentang apa yang dialami dan diketahuinya (Aedi, 2018). Peneliti menggunakan metode skala likert yang terdiri atas 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Dalam penelitian ini terdapat 2 skala, yaitu skala *Body-dissatisfaction* dan skala *self-compassion*.

##### 1. Skala *self-compassion*

Skala *self-compassion* disusun menggunakan teori dari (Neff, 2003a) yaitu: *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Skala yang digunakan adalah adaptasi dari Neff (K. Neff, 2003a). Skala terjemahan dari skala neff yang berbahasa inggris dan di indonesiakan dengan bantuan dosen Fakultas Psikologi. Skala tersebut juga sudah banyak di terjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan dipergunakan oleh :

- a. Skripsi Aas Susanti , (2019) dengan nilai reliabel 0,92
- b. Skripsi Nur Manikam (Manikam, 2022) dengan nilai reliabel 0,853

Pernyataan-pernyataan pada skala dibagi menjadi dua kategori yaitu mendukung (favorable) dan yang tidak mendukung (unfavorable). Pada skala ini total aitem berjumlah 26 aitem yang terdiri dari 13 aitem (favorable) dan 13 aitem (unfavorable).



**Tabel 1. Blueprint Skala *Self-compassion***

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favoprable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Self-kindness</i>	5	5	10
2	<i>Common humanity</i>	4	4	8
3	<i>Mindfulness</i>	4	4	8
	<b>TOTAL</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>26</b>

Tiap-tiap komponen akan diukur menggunakan skala *likert* dengan 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Tinggi rendahnya penilaian *self-compassion* dapat dilihat dari skor total skala *self-compassion* yang telah responden isi.

## 2. Skala *Body-dissatisfaction*

Skala *Body-dissatisfaction* diukur menggunakan aspek dari (Cash, 2002) yaitu : evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan akan kegemukan dan klasifikasi berat tubuh.

**Tabel 2. Blueprint Skala *Body-dissatisfaction***

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Evaluasi penampilan	3	3	6
2	Orientasi penampilan	3	3	6
3	Kecemasan akan kegemukan	3	3	6
4	Klasifikasi berat tubuh	3	3	6
5	Kepuasan terhadap bagian tubuh	3	3	6
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

Tiap-tiap komponen akan diukur menggunakan skala *likert* dengan 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS),

dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Tinggi rendahnya penilaian *self-compassion* dapat dilihat dari skor total skala *Body-dissatisfaction* yang telah responden isi.

## **E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur**

### **1. Validitas**

Validitas adalah sejauh mana suatu tes mengukur apa yang ingin diukur (Ihsan, 2016). Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi adalah nilai yang diperkirakan dengan menguji kisi-kisi alat skala relevansi isi tes yang dilakukan dengan analisis yang beralasan berdasarkan penilaian profesional terhadap alat ukur yang akan digunakan sehingga instrumen pengukuran dapat memuat isi yang benar dan tidak melebihi batas pengukuran. Profesional dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi.

### **2. Uji Daya Beda Aitem**

Uji daya beda item dilakukan untuk melihat seberapa baik suatu item mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atribut tersebut dan yang tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2017). Kriteria pemilihan item didasarkan pada korelasi semua item dengan koefisien  $\geq 0,30$ , sehingga item dengan koefisien  $\geq 0,30$  dianggap memenuhi persyaratan psikometri sebagai bagian dari tes. Namun, jika jumlah variabel tidak mencukupi, batas koefisien dapat dikurangi menjadi 0,25. Uji varians item pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versi 25.0.

### **3. Reliabilitas Alat Ukur**

Reliabilitas mengacu pada keakuratan hasil pengukuran. Ketika pengukuran dilakukan berulang kali, hasilnya relatif sama (Azwar, 2021). Apabila alat ukur telah dinyatakan valid, maka harus diperiksa reliabilitasnya juga. Semakin rendah kesalahan pengukuran, semakin andal alat ukur tersebut; Sebaliknya jika kesalahannya besar maka pengukurannya kurang dapat

diandalkan. Besar kecilnya kesalahan pengukuran dapat ditentukan dari nilai korelasi antara pengukuran pertama dan kedua. Jika nilai korelasi ( $r$ ) dikuadratkan maka hasilnya disebut koefisien terminating yang merupakan indikasi besar kecilnya pengukuran. Koefisien reliabilitas berkisar antara 0,0 hingga 1,0, sehingga jika koefisien reliabilitas mendekati 1 maka alat ukur tersebut dikatakan reliable. Pada penelitian, pengujian reliabilitas menggunakan SPSS versi 25.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan suatu teknik yang mengolah hasil data dan digunakan untuk menarik kesimpulan (Azwar, 2021). Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versi 25.0. Teknik analisis yang digunakan pada penelitian yaitu menggunakan analisis *spearman's rho* untuk mengetahui jenis hubungan.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Orientasi Kancan Dan Pelaksanaan Penelitian

##### 1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian merupakan sebuah proses yang dilakukan sebelum melakukan sebuah penelitian. Hal ini bertujuan sebagai persiapan mengenai seluruh hal yang berhubungan dengan proses penelitian. Peneliti melakukan penelitian mengenai *Self-compassion* dengan *body-dissatisfaction* pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Jawa Tengah. Fakultas Psikologi UNISSULA dibentuk pada SK Dirjen Dikti No. 369/Dikti/Kep/1999 tertanggal 29 Juli 1999. Pemberian Surat Keputusan Terdaftar ini dilakukan bersamaan dengan peringatan 37 tahun berdirinya dan wisudanya. Selanjutnya kewenangan pimpinan Jurusan Psikologi UNISSULA diperbaharui berdasarkan Surat Keputusan Dikti No. 988/D/T/2005 tanggal 10 Maret 2005. Pada tahun 2007 Jurusan Psikologi UNISSULA telah mengajukan permohonan pengakuan BAN-PT. Hasilnya, pada tanggal 16 Juni 2007, Jurusan Psikologi UNISSULA mendapat sertifikasi BAN-PT nomor: 013/BAN-PT/AK-X/VI/2007 dengan nilai B. Tahap selanjutnya peneliti melaksanakan wawancara pada beberapa mahasiswi di Fakultas Psikologi UNISSULA. Hasil wawancara tersebut menyatakan adanya masalah *Self-compassion* dengan *body-dissatisfaction* yang dirasakan pada mahasiswi, kemudian peneliti meminta data jumlah mahasiswi aktif Fakultas Psikologi UNISSULA angkatan 2022 dan 2023.

Peneliti menetapkan lokasi penelitian di Fakultas Psikologi UNISSULA berdasarkan beberapa pertimbangan antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara *Self-compassion* dengan *body-dissatisfaction* pada mahasiswi Fakultas Psikologi.

2. Jumlah dan karakteristik subjek sesuai dengan syarat yang ada dalam penelitian ini
3. Pihak Fakultas Psikologi UNISSULA yang memberikan persetujuan dengan mudah untuk penelitian ini.
4. Lokasi penelitian yang dekat memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian.

## 2. Persiapan Penelitian

Penelitian ini dipersiapkan dengan teliti dan sebaik mungkin untuk menghindari kesalahan. Proses persiapan peneliti diawali dengan mengirimkan surat izin terkait penelitian ke Fakultas Psikologi, yang selanjutnya ditembuskan kepada Biro Administrasi Akademik sebagai syarat pelaksanaan penelitian terhadap mahasiswi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

### a. Tahap Perizinan

Tahap perizinan merupakan bagian penting dalam penelitian yang harus terpenuhi sebelum melakukan penelitian. Perizinan penelitian dapat dilakukan dengan cara mengirimkan surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung dengan nomor surat 239/A.3/Psi-SA/I/2024.

### b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan pada penelitian adalah alat ukur skala psikologi. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala *Self-compassion* dan skala *body-dissatisfaction*. Setiap skala terdiri dari dua aitem yaitu *item favorable* dan *unfavorable*. Pada kedua skala tersebut memiliki 4 (empat) pilihan jawaban dengan skor pada masing-masing *item favorable* yakni sangat sesuai (SS) skor 4, sesuai (S) skor 3, tidak sesuai (TS) skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) skor 1. Kemudian, *item unfavorable* yakni sangat sesuai (SS) skor 1, sesuai (S) skor 2, tidak sesuai (TS) skor 3, dan sangat tidak sesuai (STS) skor 4.

1) Skala *Self-compassion*

Skala *Self-compassion* disusun berdasarkan teori dari neff (2003) dengan 3 aspek yang terdiri dari *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Skala *Self-compassion* berjumlah 26 aitem yang terdiri dari 13 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*.

**Tabel 3. Sebaran Skala *Self-compassion***

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Self-kindness</i>	5,12,19,23,26	1,8,11,16,21	10
2	<i>Common humanity</i>	3,7,10,15	4,13,18,25	8
3	<i>Mindfulness</i>	9,14,17,22	2,6,20,24	8
	<b>TOTAL</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>26</b>

2) Skala *Body-dissatisfaction*

Skala *Body-dissatisfaction* disusun berdasarkan aspek body-dissatisfaction yang dikemukakan oleh cash (2002) yang terbagi menjadi 5 aspek yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan akan kegemukan dan klasifikasi berat tubuh. Skala ini terdiri dari 30 aitem, 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*.

**Tabel 4. Sebaran Skala *Body-dissatisfaction***

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Evaluasi penampilan	1,2,3	4,5,6	6
2	Orientasi penampilan	7,8,9	10,11,12	6
3	Kecemasan akan kegemukan	13,14,15	16,17,18	6
4	Klasifikasi berat tubuh	19,20,21	22,23,24	6
5	Kepuasan terhadap bagian tubuh	25,26,27	28,29,30	6
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

### 3. Pelaksanaan uji coba alat ukur

Pengujian alat ukur yang disebut juga dengan try out dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitasnya dalam melakukan penelitian. Uji alat ukur dilakukan pada tanggal 09 februari – 24 maret 2023. Pengujian alat ukur dilakukan dengan cara pengisian google form yang dapat diakses melalui link berikut <https://forms.gle/fyePcvXtoeor6rD37>. Penyebaran skala dilakukan oleh peneliti melalui penggunaan media sosial Whatsapp. Skala yang telah selesai kemudian diberi penilaian sesuai kriteria dan dianalisis menggunakan software SPSS versi 25. Total subjek yang termasuk dalam uji coba penelitian terdapat 109 responden.

**Tabel 5. Demografi Subjek Uji Coba**

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase	Total
1.	Jenis Kelamin			
	a. Perempuan	109	100%	109
2.	Usia			
	a. 18 tahun	46	42.6%	
	b. 19 tahun	36	33.3%	
	c. 20 tahun	9	8.3%	
	d. 21 tahun	4	3.7%	109
	e. 22 tahun	3	2.8%	
	f. 23 tahun	2	1.9%	
	g. 24 tahun	2	1.9%	
	h. 25 tahun	6	5.6%	

### 1. Uji Daya 1. Beda Dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Tujuan pengujian daya beda aitem dan estimasi reliabilitas alat ukur adalah untuk mengetahui sejauh mana aitem dapat membedakan antara subjek yang mempunyai dan tidak mempunyai atribut yang diinginkan atau diukur. Setelah hasil data uji coba dikumpulkan, tahap berikutnya melakukan penilaian terhadap skala *Self-compassion* dan skala *body-dissatisfaction*. Kriteria didasarkan pada korelasi keseluruhan dengan batasan  $r_{ix} \geq 0,30$ . Semua aitem dengan koefisien korelasi daya beda sebesar 0,30 dianggap baik, sedangkan pada aitem dengan  $r_{ix} \leq 0,30$  dianggap sebagai aitem dengan daya beda rendah. Hasil perhitungan daya beda aitem dan reliabilitas penelitian ini dari masing-masing skala, yaitu:

#### a. Skala *Self-compassion*

Dari hasil uji coba daya beda aitem dari 26 aitem ditemukan dengan daya beda tinggi. Koefisien daya beda tinggi antara 0.300 sampai 0.822. Estimasi reliabilitas skala *Self-compassion* menggunakan alpha cronbach dari 26 aitem memiliki tingkatan nilai 0.974 sehingga dapat disebut reliable. Tabel dibawah ini menunjukkan rincian daya beda aitem tinggi

**Tabel 6. Distribusi Aitem *Self-compassion* (Uji Coba)**



No	Aspek	Aitem		DBT		DBR	
		Favorable	Unfavorable	F	UF	F	UF
1	<i>Self kindness</i>	5,12,19,23,26	1,8,11,16,21	5	5	0	0
2	<i>Common Humanity</i>	3,7,10,15	4,13,18,25	4	4	0	0
3	<i>Mindfulness</i>	9,14,17,22	2,6,20,24	4	4	0	0
<b>Total</b>				<b>13</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Keterangan :

F : Favorable

DBT : Daya Beda Tinggi

UF : Unfavorable

DBR : Daya Beda Rendah

a. Skala *Body-dissatisfaction*

Dari hasil uji coba daya beda aitem dari 30 aitem ditemukan 29 aitem dengan daya beda tinggi dan 1 aitem dengan daya beda rendah. Koefisien daya beda tinggi antara 0.252 sampai 0.687 sedangkan koefisien daya beda rendah antara 0.00 sampai 0.028. Estimasi reliabilitas skala *body-dissatisfaction* menggunakan *alpha cronbarch* dari 29 aitem memiliki tingkatan nilai 0.964. Tabel dibawah ini menunjukkan rincian daya beda aitem tinggi dan daya beda aitem rendah :

**Tabel 7. Distribusi Aitem Skala *Body-dissatisfaction* (Uji Coba)**

No	Aspek	Aitem	DBT	DBR
1	Evaluasi penampilan	1,2,3,4,5,6	6	0
2	Orientasi penampilan	7,8,9,10*,11,12	5	1
3	Kecemasan akan kegemukan	13,14,15,16,17,18	6	0
4	Klasifikasi berat tubuh	19,20,21,22,23,24	6	
5	Kepuasan terhadap bagian tubuh	25,26,27,28,29,30	6	0
<b>Total</b>			<b>29</b>	<b>1</b>

\*) aitem daya beda rendah

## 2. Penomoran ulang

### a. Skala *Self-compassion*

Setelah dilakukan uji daya beda aitem tahap berikutnya yaitu menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem dengan daya beda rendah dihapus sedangkan aitem dengan daya beda tinggi digunakan untuk penelitian selanjutnya. Pada skala *Self-compassion* tidak ada aitem yang dihapus atau tidak dilakukan penomoran karena memiliki daya beda tinggi. Berikut penyusunan nomor aitem skala *Self-compassion* :

**Tabel 8. Penomoran Tetap Aitem Skala *Self-compassion***

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Self-kindness</i>	5,12,19,23,26	1,8,11,16,21	10
2	<i>Common humanity</i>	3,7,10,15	4,13,18,25	8
3	<i>Mindfulness</i>	9,14,17,22	2,6,20,24	8
	<b>TOTAL</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>26</b>

### b. Skala *Body-dissatisfaction*

Setelah dilakukan uji daya beda aitem tahap berikutnya yaitu menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem dengan daya beda rendah dihapus sedangkan aitem dengan daya beda tinggi digunakan untuk penelitian selanjutnya. Berikut penyusunan nomor aitem skala *body-dissatisfaction* :

**Tabel 9. Penomoran Ulang Skala *Body-dissatisfaction***

No	Aspek	Aitem	Total
1	Evaluasi penampilan	1,2,3,4,5,6	6
2	Orientasi penampilan	7,8,9,11(10),12(11)	5
3	Kecemasakan akan kegemukan	13(12),14(13),15(14),16(15),17(16),18(17)	6
4	Klasifikasi berat tubuh	19(18),20(19),21(20),22(21),23(22),24(23)	6
5	Kepuasan terhadap bagian tubuh	25(24),26(25),27(26),28(27),29(28),30(29)	6
<b>Total</b>			<b>29</b>

(...) : nomor aitem baru pada skala penelitian

#### **B. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian dilakukan pada tanggal 1 Maret 2024 sampai 22 Maret 2024. Penyebaran kuisioner skala penelitian menggunakan google form dengan link berikut : <https://forms.gle/T41zPBFgRue8eppDA>. Peneliti melakukan penyebaran skala penelitian dengan cara menghubungi ketua angkatan 2022 yang peneliti mampu menjangkau subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dimana didasarkan pada penentuan peneliti mengenai sampel mana yang paling berguna dan mewakili. Pengisian skala penelitian berjumlah 153 mahasiswi dari total keseluruhan.

**Tabel 10. Demografi Subjek Penelitian**

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase	Total
1.	Jenis Kelamin			
	b. Perempuan	153	100%	153
2.	Usia			
	i. 18 tahun	1	0.7%	
	j. 19 tahun	56	36.6%	
	k. 20 tahun	67	43.8%	
	l. 21 tahun	23	15%	153
	m. 22 tahun	4	2.6%	
	n. 23 tahun	1	0.7%	
	o. 24 tahun	0	0%	
	p. 25 tahun	1	0.7%	

### C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis data dilakukan jika sudah terkumpul semua data yang selanjutnya akan dilakukan uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linearitas serta uji hipotesis dan uji deskriptif untuk melihat gambaran kelompok subjek pada penelitian ini.

#### 1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan tahap yang dilakukan pada suatu penelitian sebelum dilakukan analisis data. Uji asumsi didalamnya terdiri atas uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian menggunakan program SPSS 25.0 for windows.

##### a. Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak normal. Normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik *One Sample Kolomogorov-Smirnov Test*. Berikut hasil uji normalitas yang telah dilakukan :

**Tabel 11. Uji Normalitas Kolomogorov-Smirnov Test Variabel *Self-compassion* dan *Body-dissatisfaction***

Variabel	Std. Dev	Statistik	Sig	
Self-compassion	17.537	0.246	0.000	Tidak Normal
Body-dissatisfaction	18.001	0.277	0.000	Tidak Normal

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *Self-compassion* dan *body dissatisfaction* memperoleh hasil nilai 0.000 ( $p < 0.005$ ) yang berarti data berdistribusi tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk melihat ada tidaknya suatu hubungan antar variabel dalam penelitian. Teknik yang digunakan pada penelitian ini menggunakan nilai *sig. Deviation from linearity* SPSS versi 25. Berdasarkan uji linearitas dalam variabel *Self-compassion* dan *body-dissatisfaction* memperoleh hasil nilai signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ), maka hasil tersebut dinyatakan ada hubungan linier antara kedua variabel.

**2. Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis digunakan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara *Self-compassion* dengan *body-dissatisfaction* pada mahasiswi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *Spearman's Rho*. Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan diperoleh hasil dengan nilai  $r_s = -0.627$  dengan nilai signifikansi  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ). Berdasarkan hasil uji tersebut dapat diketahui terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Self-compassion* dan *body-dissatisfaction* pada mahasiswi. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *Self-compassion* maka *body-dissatisfaction* semakin rendah pada mahasiswi begitu pun sebaliknya semakin tinggi *body-*

*dissatisfaction* pada mahasiswi maka semakin rendah *Self-compassion* pada mahasiswi.

#### D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian digunakan untuk mengetahui gambaran tentang subjek penelitian yang diperoleh dari kelompok variabel yang diteliti. Kategori subjek menggunakan model distribusi normal. Hal tersebut berkaitan dengan pengelompokan subjek berdasarkan kelompok yang bertingkat terhadap variabel.

**Tabel 12. Norma Kategori Skor**

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < X$	Sangat tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < X \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < X \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < X \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat rendah

$\mu$  = Mean hipotetik,  $\sigma$  = Standar deviasi hipotetik

#### 1. Deskripsi Data Skor *Self-compassion*

Skala *Self-compassion* terdiri dari 26 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat yaitu 26 (26 x 1) dan skor maksimum memiliki skor 104 (26 x 4), sedangkan rentang skor skala 78 dari (104-26). Nilai standar deviasi diperoleh 13 dari (104-26:6), kemudian mean hipotetik memperoleh skor sebesar 65 (104+26:2). Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi skor skala *Self-compassion* memperoleh skor empirik minimum sebesar 35, skor empirik maksimum sebesar 96, mean empirik sebesar 78.41, dan standar deviasi sebesar 17.537.

**Tabel 13. Deskripsi Skor Skala *Self-compassion***

	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimal	35	26
Skor Maksimal	96	104
Mean (M)	78.405	65
Standar Deviasi	17.536	13

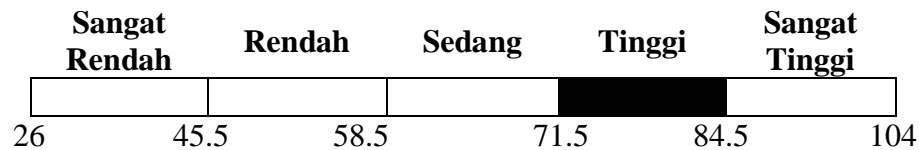
Berdasarkan tabel diatas, skala *Self-compassion* memiliki mean empiric sebesar 78.405 dimana nilai tersebut lebih besar dari nilai mean hipotetik 65 ( $78.405 > 65$ ) yang dapat disimpulkan memiliki kategori tinggi. Deskripsi data pada variabel *Self-compassion* secara keseluruhan mengacu pada norma kategorisasi sebafragi berikut :

**Tabel 14. Norma Kategorisasi Skala *Self-compassion***

<b>Kategori</b>	<b>Norma</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Sangat Tinggi	$84.5 < X$	90	58.8 %
Tinggi	$71.5 < X \leq 84.5$	26	17.0 %
Sedang	$58.5 < X \leq 71.5$	12	7.8 %
Rendah	$45.5 < X \leq 58.5$	7	4.6 %
Sangat Rendah	$X \leq 45.5$	18	11.8 %
Total		153	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada variabel *Self-compassion*, mahasiswi yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 90 (58.8%), kategori tinggi dengan jumlah mahasiswi 26 (17.0%), kategori sedang dengan jumlah mahasiswi 12 (7.8%), kategori rendah dengan jumlah mahasiswi 7 (4.6%), dan sangat rendah dengan jumlah mahasiswi 18 (11.8%). Maka penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswi dalam data hasil penelitian memiliki nilai rata-rata *Self-compassion* dengan kategori tinggi.

Hasil ini terperinci pada gambar norma *Self-compassion* yaitu :



**Gambar 1. Rentang Skor Skala *Self-compassion***

## 2. Deskripsi Data Skor *Body-dissatisfaction*

Skala *body-dissatisfaction* terdiri dari 29 aitem dengan rentang skor berkisar 1-4. Skor minimum yang didapat yaitu 29 ( $29 \times 1$ ) dan skor maksimum memiliki skor 116 ( $29 \times 4$ ), sedangkan rentang skor skala 87 dari ( $116-29$ ). Nilai standar deviasi diperoleh 14.5 dari ( $116-29:6$ ), kemudian mean hipotetik memperoleh skor sebesar 72.5 ( $116+29:2$ ). Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi skor skala *body-dissatisfaction* memperoleh skor empirik minimum sebesar 40, skor empirik maksimum sebesar 106, mean empirik sebesar 61.954, dan standar deviasi sebesar 18.000.

**Tabel 15. Deskripsi Skor Skala *Body-dissatisfaction***

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	40	29
Skor Maksimal	106	116
Mean (M)	61.954	72.5
Standar Deviasi	18.000	14.5

Berdasarkan tabel diatas, skala *body-dissatisfaction* memiliki mean empirik sebesar 61.954 dimana nilai tersebut lebih kecil dari nilai mean hipotetik 72.5 ( $61.954 < 72.5$ ) yang dapat disimpulkan memiliki kategori sangat rendah. Deskripsi data pada variabel *body-dissatisfaction* secara keseluruhan mengacu pada norma kategorisasi sebafragi berikut :

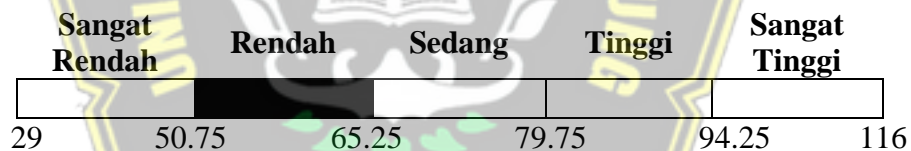


**Tabel 16. Norma Kategorisasi Skala *Body-dissatisfaction***

Kategori	Norma	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$94.25 < X$	16	10.5 %
Tinggi	$79.75 < X \leq 94.25$	13	8.5 %
Sedang	$65.25 < X \leq 79.75$	18	11.8 %
Rendah	$50.75 < X \leq 65.25$	66	43.1 %
Sangat Rendah	$X \leq 50.75$	40	26.1 %
Total		153	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada variabel *body-dissatisfaction*, mahasiswi yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 16 (10.5%), kategori tinggi dengan jumlah mahasiswi 13 (8.5%), kategori sedang dengan jumlah mahasiswi 18 (11.8%), kategori rendah dengan jumlah mahasiswi 66 (43.1%), dan sangat rendah dengan jumlah mahasiswi 40 (26.1%). Maka penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswi dalam data hasil penelitian memiliki nilai rata-rata *body-dissatisfaction* dengan kategori rendah.

Hasil ini terperinci pada gambar norma *body-dissatisfaction* yaitu :

**Gambar 2. Rentang Skor Skala *Body-dissatisfaction***

### E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara *Self-compassion* dengan *body-dissatisfaction* pada mahasiswi. Berdasarkan hasil uji *spearman's rho* didapatkan koefisien korelasi  $r_s = -0.627$  dengan nilai signifikansi  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ). Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada korelasi negatif yang signifikan antara *Self-compassion* dengan *body-dissatisfaction* serta memiliki tingkat hubungan yang kuat. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *Self-compassion* pada mahasiswi maka semakin rendah *body-dissatisfaction* pada mahasiswi,

begitupun sebaliknya semakin rendah *Self-compassion* pada mahasiswi maka semakin tinggi *body-dissatisfaction* pada mahasiswi.

Hurlock mengatakan bahwa di dunia sekarang ini, penampilan fisik merupakan aspek penting yang dapat menunjang keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan. Penampilan yang tidak menarik dinilai menghambat proses adaptasi individu terhadap lingkungan sosialnya. Hal ini kemudian menyebabkan individu mulai memperhatikan dan mengevaluasi penampilannya, terutama bentuk tubuhnya (Marizka, Maslihah, & Wulandari, 2019). Memahami hubungan antara *Self-compassion* dan ketidakpuasan terhadap tubuh pada remaja putri adalah penting karena beberapa alasan kuat. Pertama, masa remaja merupakan masa kritis dalam perkembangan citra tubuh dan harga diri, dimana individu sangat rentan terhadap tekanan sosial terkait penampilan (Becker, 2004). Khususnya pada periode ini, perempuan menghadapi peningkatan pengawasan dan ekspektasi terhadap tubuh mereka, yang mungkin berkontribusi pada peningkatan kerentanan terhadap ketidakpuasan terhadap tubuh, baik secara fisik maupun psikologis (Jackson & Chen, 2014).

Selanjutnya, mempelajari hubungan antara *Self-compassion* dan ketidakpuasan terhadap tubuh pada remaja putri dapat berkontribusi pada intervensi pencegahan yang bertujuan mengurangi risiko terjadinya gangguan makan dan masalah kesehatan mental lainnya terkait dengan citra tubuh yang buruk. Dengan meningkatkan *Self-compassion* sebagai faktor pelindung, intervensi dapat membantu remaja memupuk hubungan yang lebih penuh kasih sayang dan penerimaan terhadap tubuh mereka, sehingga mengurangi kemungkinan kerentanan terhadap dampak negatif terhadap citra tubuh (Buckley, 2016). Neumark dkk. menegaskan bahwa sebagian besar wanita merasa tidak puas dengan tubuhnya atau yang biasa disebut dengan *body-dissatisfaction*. Hal ini dikarenakan individu mempunyai pandangan negatif terhadap bentuk tubuhnya. Pandangan negatif diri terhadap tubuh tidak

sepenuhnya benar karena hal ini mungkin disebabkan oleh perbedaan penilaian antara apa yang di pikirkan dan keadaan tubuh sebenarnya (Paxton, Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2006). Perempuan memasuki usia dewasa tidak lepas dari berbagai paparan di jejaring sosial mengenai kepribadian yang dianggap ideal atau lingkungan masa kini yang secara tidak sengaja memberikan tekanan pada individu. Berbagai sajian juga menghadirkan beberapa standar kecantikan yang dapat dijadikan acuan standar kecantikan, meskipun di sisi lain standar kecantikan dapat membantu memahami status seseorang dan cara menghadapi standar kecantikan yang ada (Fernanda, Ramadhani, Aprillia, & Putri, 2019).

Pada dasarnya, *Self-compassion* dikembangkan untuk memberikan pelajaran kepada individu pentingnya mencintai dan menjaga diri sendiri. Setiap aspek dari *Self-compassion* memungkinkan individu untuk memahami bagaimana kelembutan dan kehangatan yang diberikan pada diri sendiri dapat mendatangkan kekuatan pribadi. Ada banyak upaya berbeda untuk mencapai tubuh ideal, sehingga individu melakukan hal-hal yang terlarang atau dianggap ekstrem karena individu terlalu memusatkan perhatian pada aspek di luar dirinya sehingga menimbulkan perasaan rendah diri. *Self-compassion* dapat membantu individu lebih memusatkan perhatian pada dirinya sendiri untuk meningkatkan pemahaman dan kasih sayang terhadap dirinya sendiri.

Berikut merupakan deskripsi variabel *Self-compassion* dan *body-dissatisfaction*. Deskripsi skor skala *Self-compassion* dalam penelitian ini memiliki kategori tinggi, artinya mahasiswi memiliki kemampuan yang cukup dalam mencintai diri sendiri. Kemudian pada variabel *body-dissatisfaction* menghasilkan mean empirik 61.954 dan mean hipotetik 72.5 yang memiliki kategori rendah, artinya mahasiswi merasa kurang puas terhadap bentuk tubuhnya.

**F. Kelemahan Penelitian**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat kelemahan dalam proses pelaksanaan yaitu, diantaranya sampelnya tidak cukup besar dan dipilih secara acak untuk menggeneralisasi hasil. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan hanya pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh mungkin berbeda jika dilakukan di institusi lain.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *body-dissatisfaction* pada mahasiswi. Semakin tinggi *self-compassion* pada mahasiswi maka semakin rendah *body-dissatisfaction* pada mahasiswi. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* pada mahasiswi maka semakin tinggi *body-dissatisfaction* pada mahasiswi.

#### **B. Saran**

1. Bagi Mahasiswi

Mahasiswi hendaknya dapat meningkatkan keterampilan *self-compassionnya* dengan menerima ketidaksempurnaan pada diri, memberikan pujian kepada diri sendiri dan menjaga batasan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi para peneliti selanjutnya disarankan menambah variabel tergantung lainnya yang berpengaruh terhadap *self-compassion*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, F. (2014). Faktor-Faktor Pendorong Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Wanita Usia Dewasa Awal Studi Kasus Pada Mahasiswi Universitas Mulawarman. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 23–27. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i1.3569>
- Aedi, N. (2018). Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Alifa, A. N., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (Overweight). *Proyeksi*, 15(2), 110. <https://doi.org/10.30659/jp.15.2.110-119>
- Andini, S. F. (2020). Aktivitas dan Pengaruh Sosial Media terhadap Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal. *Analitika*, 12(1), 34–43. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3762>
- Asiyah, N. (2013). Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri dan Kemandirian Mahasiswa Baru. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 108–121. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.98>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi / penulis, Prof. Dr. Saifuddin Azwar, M.A. Yogyakarta : Pustaka Pelajar*, 2021.
- Babbie, E. R. (2004). *The practice of social research*.
- Baker, C., & Wertheim, E. H. (2003). Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice, edited by Thomas F. Cash and Thomas Pruzinsky, New York: Guilford Press, 2002, 530 pages, \$60.00. *Eating Disorders*, 11(3), 247–248. <https://doi.org/10.1080/10640260390218738>
- Becker, A. E. (2004). Television, disordered eating, and young women in Fiji: Negotiating body image and identity during rapid social change. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 28(4), 533–559. <https://doi.org/10.1007/s11013-004-1067-5>
- Bloom, N., & Reenen, J. Van. (2013). No Title No Title No Title. *NBER Working Papers*, 5(02), 89. Retrieved from <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Buckley, P. (2016). The Wiley handbook of eating disorders. *Advances in Eating*

- Disorders*, 4(3), 333–334. <https://doi.org/10.1080/21662630.2016.1199934>
- Cash T. F., & P. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*.
- Cooper. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485–494.
- Ester Angeline Suhendra, T., Roswiyani, R., & Satyadi, H. (2021). *Hubungan Self Compassion terhadap Body Image pada Dewasa Awal yang Mengikuti Standar Ideal Penampilan di Media Sosial*. 1–15.
- Evahani, L. (2012). *Hubungan Antara Body Dissatisfaction Ibu dan Body Dissatisfaction Anak Perkembangan masa remaja merupakan masa peralihan dan perubahan dalam masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa . Pada masa ini para remaja memiliki pemikiran dan tingkah laku yang* .
- Fan, Q., Li, Y., Gao, Y., Nazari, N., & Griffiths, M. D. (2023). Self-Compassion Moderates the Association Between Body Dissatisfaction and Suicidal Ideation in Adolescents: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 2371–2388. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00727-4>
- Fernanda, R., Ramadhani, M. R., Aprillia, B. N., & Putri, E. T. (2019). Color Therapy : Red Lipstick Meningkatkan Self. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(1).
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors*, 14(2), 207–210. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.01.005>
- Fitrianti, L. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2022). INNER: Journal of Psychological Research Self-acceptance dan dukungan sosial online dengan kecenderungan body dissatisfaction pengguna instagram pada masa emerging adulthood. *INNER : Journal of Psychological Research*, Vol. 1 No.(4), 178–186.
- Fuller-Tyszkiewicz, M., Chhouk, J., McCann, L. A., Urbina, G., Vuo, H., Krug, I., ... Richardson, B. (2019). Appearance comparison and other appearance-related influences on body dissatisfaction in everyday life. *Body Image*, 28, 101–109. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.01.002>
- Grogan, S. (2020). No Title No Title No Title. In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7).
- Grogan, S. (2021). Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children, Fourth Edition. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children, Fourth Edition*, (November 2021), 1–250. <https://doi.org/10.4324/9781003100041>
- Hati, C. I. P., & Soetjningsih, C. H. (2022). Hubungan Self Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Jurnal RAP (Riset*

- Aktual Psikologi*, 13(2), 99–114. <https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2>.
- Heider, N., Spruyt, A., & De Houwer, J. (2017). Body dissatisfaction revisited: On the importance of implicit beliefs about actual and ideal body image. *Psychologica Belgica*, 57(4), 158–173. <https://doi.org/10.5334/pb.362>
- Hutomo Widhi Rananto, F. H. (2017). HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN PROKRASTINASI PADA SISWA SMA NASIMA SEMARANG. *Jurnal Empati*, 6(1), 232–238.
- Ihsan, H. (2016). Validitas Isi Alat Ukur Penelitian Konsep Dan Panduan Penilaiannya. *PEDAGOGIA Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(2), 266. <https://doi.org/10.17509/pedagogia.v13i2.3557>
- Jackson, T., & Chen, H. (2014). Risk factors for disordered eating during early and middle adolescence: A two year longitudinal study of mainland Chinese boys and girls. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42(5), 791–802. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9823-z>
- Japil, A. R., Mustapha, M., & Eee, G. T. (2018). Body Dissatisfaction among Male and Female Adolescents. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Sosial (JPsiKS)*, 1(April), 1–7.
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kelly, A. C., & Stephen, E. (2016). A daily diary study of self-compassion, body image, and eating behavior in female college students. *Body Image*, 17, 152–160. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.006>
- Kiehn, O., & Car. (2017). HHS Public Access. *Physiology & Behavior*, 176(3), 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.003>.Body
- Kurnia, Y. C., & Lestari, S. (2020). Body Dissatisfaction dan Keterkaitannya dengan Subjective Well-Being pada Perempuan Masa Emerging Adulthood. *Mediapsi*, 6(2), 86–93. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.02.2>
- Lantz, E. L., Gaspar, M. E., DiTore, R., Piers, A. D., & Schaumberg, K. (2018). Conceptualizing body dissatisfaction in eating disorders within a self-discrepancy framework: a review of evidence. *Eating and Weight Disorders*, 23(3), 275–291. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0483-4>
- Maimunah, S., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Perempuan di Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikolog*, 08(02), 224–233. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41197>
- Manikam, N. (2022). *Pengaruh Self Compassion Terhadap Body Dissatisfaction Pada*



*Mahasiswa Bki Universitas Islam Negeri Mataram Semester I, III & V Tahun 2022.* 1–147.

- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh? *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 56–69. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22346>
- Nabila, A. (2020). Self Compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Self Compassion: Self Regulation to Deal with Quarter-Life Crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 2549–9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. (2003b). The Relational Compassion Scale: Development and Validation of a new self rated Scale for the Assessment of Self Other Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Nerini, A., Matera, C., Di Gesto, C., Policardo, G. R., & Stefanile, C. (2019). Exploring the Links Between Self-Compassion, Body Dissatisfaction, and Acceptance of Cosmetic Surgery in Young Italian Women. *Frontiers in Psychology*, 10(December). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02698>
- Nikmatur, R. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 63.
- No Title. (2019). Retrieved from [https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/01/2019.01.23\\_PLAN-NACIONAL-DE-CANCER\\_web.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/01/2019.01.23_PLAN-NACIONAL-DE-CANCER_web.pdf)
- Odgen, J. (2007). *Healthy Psychology*.
- Paxton, S. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2006). Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: A five-year longitudinal

- study. *Developmental Psychology*, 42(5), 888–899. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.888>
- Pritchard, M., & Cramblitt, B. (2014). Media Influence on Drive for Thinness and Drive for Muscularity. *Sex Roles*, 71(5–8), 208–218. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0397-1>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Qidwati, S. A. (2019). Hubungan Antara Physical Appearance Comparison dan Self-compassion dengan Body Image Sebagai Mediator Pada Remaja Perempuan. *Calyptra*, 2(2), 1–12.
- Rahardjo, I. A., Takwin, B., & Oriza, I. I. D. (2021). Pengaruh Socio-cultural Influences dan Self-Compassion terhadap Apresiasi Tubuh Wanita: Social Appearance Comparison sebagai Mediator. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 9(1), 53–63. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v9i1.19051>
- Rodgers, R. F., Franko, D. L., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., ... Lowy, A. S. (2017). Body Image In Emerging Adults: The Protective Role Of Self-Compassion. *Body Image*, 22, 148–155.
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(2), 263–269.
- Santoso, V. M., Fauzia, R., & Rusli, R. (2019). Hubungan antara kepuasan citra tubuh dengan kecenderungan body dismorphic disorder pada wanita dewasa awal kota banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 55–60.
- Stuntzner, S. (2014). Compassion & Self-compassion: Exploration of Utility as Potential Components of the Rehabilitation Counseling Profession. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 45(1), 37–44. <https://doi.org/10.1891/0047-2220.45.1.37>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. alfabeta.
- Sumali, E., Sukamto, M. E., & Mulya, T. W. (2008). Efektivitas hipnoterapi terhadap penurunan body dissatisfaction pada remaja akhir. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 5(1), 47–57. Retrieved from <https://repository.ubaya.ac.id/38672/>
- Wahyuningrum, T., & Bhakti, C. P. (2021). Pengembangan Media Komik Digital untuk Menumbuhkan Self-Compassion pada Siswa. *Kamis*, 1062–1068.