



HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA SISWA MAN 2 TANAH DATAR

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)
Pada Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah*

Oleh:

MAYA HANIFAH

NIM. 2130306042

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NAGARI (UIN) MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR**

2025



**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND
BODY DISSATISFACTION AMONG STUDENTS OF MAN 2
TANAH DATAR**

THESIS

**Submitted as a Requirement for Obtaining a Bachelor's Degree
(S-1)
in the Islamic Psychology Study Program
Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah**

**By:
MAYA HANIFAH
Student ID: 2130306042**

**ISLAMIC PSYCHOLOGY STUDY PROGRAM
FACULTY OF USHULUDDIN, ADAB, AND DA'WAH
MAHMUD YUNUS STATE ISLAMIC UNIVERSITY (UIN)
BATUSANGKAR
2025**



٢ حكومية عليا مدرسة طلاب لدى الجسم عن الرضا وعدم الذاتي التعاطف بين العلاقة
داتار تاناها

رسالة جامعية

(S-1) قُدمت كأحد متطلبات الحصول على درجة البكالوريوس
في برنامج دراسة علم النفس الإسلامي
كلية أصول الدين والآداب والدعوة

تأليف:

مايا حنيفة

رقم التسجيل: ٢١٣٠٣٠٦٠٤٢

برنامج دراسة علم النفس الإسلامي
كلية أصول الدين والآداب والدعوة
محمود يونس (UIN) الجامعة الإسلامية الحكومية
باتوسنغكار
2025

ABSTRAK

Maya Hanifah, NIM 2130306042. Judul Skripsi “**Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Siswa MAN 2 Tanah Datar**”. Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, 2025.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah remaja menggunakan media sosial sebagai standar tolak ukur untuk melihat standar kecantikan dan juga dipengaruhi oleh lingkungan sekitar yang membuat mereka memiliki standar kecantikan yang tidak realistis yang menyebabkan terjadinya ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*). *Body dissatisfaction* merupakan penilaian negatif terhadap diri akibat sering membandingkan diri dengan orang lain. Salah satu faktor yang dapat mengurangi dampak negatif tersebut adalah *self compassion*, yaitu sikap penuh kasih sayang, pemahaman, dan penerimaan terhadap diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada siswa MAN 2 Tanah Datar.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa MAN 2 Tanah Datar sebanyak 777 siswa. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 10% sehingga didapatkan sampel sebanyak 89 siswa. Instrumen yang digunakan berupa skala *self compassion* dan skala *body dissatisfaction*.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji validitas (menggunakan validator), reliabilitas skala (dengan cronbach's alpha), uji normalitas data (Kolmogorov-Smirnov), uji linearitas hubungan antar variabel. Karena data tidak berdistribusi normal, analisis yang digunakan adalah uji korelasi non-parametrik spearman's rho, hasil uji korelasi spearman menunjukkan hubungan negatif signifikan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* ($r = -0,379$, $p < 0,01$), yang berarti semakin tinggi *self compassion*, semakin rendah ketidakpuasan terhadap tubuh. Dengan demikian, hipotesis H_0 diterima, yakni terdapat hubungan signifikan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada siswa man 2 tanah datar.

Kata Kunci: *Self Compassion, Body Dissatisfaction. Siswa.*

ABSTRACT

Maya Hanifah, NIM 2130306042. Thesis Title: “The Relationship Between Self-Compassion and Body Dissatisfaction Among Students of MAN 2 Tanah Datar.” Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da’wah, State Islamic University Mahmud Yunus Batusangkar, 2025.

The issue addressed in this research is that adolescents often use social media and their surrounding environment as standards of beauty, which tends to be unrealistic and leads to body dissatisfaction. Body dissatisfaction refers to a negative evaluation of one’s body resulting from frequent social comparison. One protective factor that can reduce the negative impact of body dissatisfaction is self-compassion, which is an attitude of kindness, understanding, and acceptance toward oneself. This study aims to investigate the relationship between self-compassion and body dissatisfaction among students of MAN 2 Tanah Datar.

This research employed a quantitative method with a correlational design. The population consisted of 777 students of MAN 2 Tanah Datar. The sample size was determined using Slovin’s formula with a 10% margin of error, resulting in 89 students selected as the sample. The instruments used were the self-compassion scale and the body dissatisfaction scale.

The data analysis in this study used validity testing (assessed by experts), scale reliability (using Cronbach’s alpha), data normality test (Kolmogorov-Smirnov), and linearity test of relationships between variables. Since the data were not normally distributed, the analysis employed the non-parametric Spearman’s rho correlation test. The Spearman correlation results indicated a significant negative relationship between self-compassion and body dissatisfaction ($r = -0.379$, $p < 0.01$), meaning that the higher the self-compassion, the lower the body dissatisfaction. Thus, the alternative hypothesis (H_a) is accepted, indicating a significant relationship between self-compassion and body dissatisfaction among female students at MAN 2 Tanah Datar.

Keywords: Self-Compassion, Body Dissatisfaction, Students

المخلص

العلاقة بين الرحمة بالذات وعدم الرضا " :عنوان الرسالة .مايا حنيفة، الرقم الجامعي ٢١٣٠٣٠٦٠٤٢
"عن الجسد لدى طلبة مدرسة مان ٢ تاناه داتار
قسم علم النفس الإسلامي، كلية أصول الدين والأداب والدعوة، جامعة الدولة الإسلامية محمود يونس
باتوسنغكار، ٢٠٢٥م

تتمثل مشكلة هذا البحث في أن المراهقين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي والبيئة المحيطة كمقياس ويُقصد بعدم. لمعايير الجمال، مما يجعلهم يتبنون معايير غير واقعية تؤدي إلى عدم الرضا عن الجسد ومن العوامل التي يمكن أن. الرضا عن الجسد التقييم السلبي للذات نتيجة كثرة مقارنة النفس بالآخرين ويهدف هذا. تخفف من هذا الأثر السلبي الرحمة بالذات، وهي موقف يتسم باللطف والتفهم والقبول للذات. البحث إلى معرفة العلاقة بين الرحمة بالذات وعدم الرضا عن الجسد لدى طلبة مان ٢ تاناه داتار

تكونت عينة البحث من ٧٧٧ طالباً، وتم تحديد حجم. استخدم هذا البحث المنهج الكمي بتصميم ارتباطي أما الأدوات المستخدمة فهي مقياس. العينة باستخدام معادلة سلوفين بنسبة خطأ ١٠٪ فتم اختيار ٨٩ طالباً الرحمة بالذات ومقياس عدم الرضا عن الجسد

تم تحليل البيانات في هذه الدراسة باستخدام اختبار الصلاحية الذي قام به الخبراء، وموثوقية المقياس -باستخدام معامل ألفا كرونباخ، بالإضافة إلى اختبار طبيعية البيانات باستخدام اختبار كولموغوروف وبما أن البيانات لم تكن موزعة توزيعاً طبيعياً، فقد تم. سمرنوف، واختبار الخطية للعلاقات بين المتغيرات وأظهرت نتائج اختبار سبيرمان وجود علاقة سلبية. استخدام اختبار الارتباط غير المعلمي سبيرمان رهو ، مما (٠,٠١ < ٠,٣٧٩، ص - =) ذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات وعدم الرضا عن الجسم وبالتالي، تم قبول. يعني أنه كلما ارتفع مستوى التعاطف مع الذات، انخفض مستوى عدم الرضا عن الجسم ، مما يشير إلى وجود علاقة معنوية بين التعاطف مع الذات وعدم الرضا عن الجسم (ها)الفرضية البديلة العلي ٢١ تاناه داتار الحكومية بين طالبات مدرسة مدرسة

الطلاب الجسم، عن الرضا عدم الذاتي، التعاطف :المفتاحية الكلمات

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat dan Luaran Penelitian.....	11
G. Definisi Operasional.....	12
BAB II KAJIAN TEORI	14
A. Landasan Teori	14
1. <i>Body dissatisfaction</i>	14
2. <i>Self compassion</i>	22
3. Hubungan antara <i>self compassion</i> dengan <i>body dissatisfaction</i>	26
B. Penelitian yang relevan	27
C. Kerangka Konseptual Penelitian	29
D. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
1. Tempat Penelitian.....	32
2. Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	32

<u>1.</u> Populasi	33
<u>2.</u> Sampel.....	33
D. Definisi Operasional.....	35
E. Pengembangan Instrumen	36
<u>1.</u> Skala <i>Body dissatisfaction</i>	37
<u>2.</u> Skala <i>self compassion</i>	39
F. Teknik Pengumpulan Data	52
G. Teknik Analisis Data.....	53
<u>1.</u> Deskriptif Data	53
<u>2.</u> Uji Persyaratan Analisis Data	53
<u>3.</u> Uji Hipotesis.....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Deskripsi Subjek	56
B. Uji Persyaratan Analisis	66
1. Uji Normalitas	67
2. Uji Linearitas.....	67
C. Pengujian Hipotesis	68
D. Analisis Lanjutan.....	70
BAB V PENUTUP	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Implikasi.....	81
C. Saran.....	82
<u>DAFTAR PUSTAKA.....</u>	85
LAMPIRAN	91

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Siswa MAN 2 Tanah Datar Tahun 2025	31
Tabel 3. 2 Tabel Sampel Penelitian	33
Tabel 3. 3 Skor skala model <i>likert</i>	35
Tabel 3. 4 Tabel Blue Print Skala <i>Body dissatisfaction</i>	36
Tabel 3. 5 Tabel Blue Print Skala <i>Self compassion</i>	37
Tabel 3. 6 Tabel Hasil Analisis <i>Aiken's V Self compassion</i>	40
Tabel 3. 7 Tabel Hasil Analisis <i>Aiken's V Body Dissatisfaction</i>	43
Tabel 3. 7 Blueprint Skala <i>Self compassion</i> setelah <i>Try Out</i> (Uji Coba)	47
Tabel 3. 8 Blueprint skala <i>Body dissatisfaction Try Out</i> (Uji Coba)	48
Tabel 3. 10 Interpretasi koefisien korelasi	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	28
---	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah fase perkembangan seseorang yang ditandai dengan proses pencarian identitas diri, meningkatnya kesadaran akan keberadaan diri, serta munculnya dorongan untuk diterima oleh teman sebaya dan lingkungan sosial. Perubahan fisik akibat pubertas juga memiliki pengaruh penting terhadap rasa percaya diri remaja yang selanjutnya mendorong mereka untuk mencari pengakuan dari lingkungan sekitar (Santrock, 2003). Pada tahap remaja individu mulai belajar menyesuaikan diri dengan perubahan fisik yang dialaminya (Hurlock, 2008).

Perubahan fisik yang dipengaruhi oleh hormon sering kali menyebabkan remaja terutama perempuan memiliki persepsi negatif terhadap bentuk tubuh mereka. Ketidakpuasan ini dapat menjadi sumber stres dan berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja (Indriani, 2024). Kesan pertama dalam pergaulan sosial sering kali didasarkan pada penampilan fisik sehingga standar kecantikan yang ideal dipandang sebagai pencapaian yang perlu diraih. Namun standar tersebut umumnya tidak realistis sehingga sulit dicapai oleh semua individu (Purnawan, 2022).

Fase remaja ditandai sebagai fase yang berkontribusi besar terhadap terbentuknya konsep diri, dimana perubahan fisik yang cepat sering kali disertai dengan tekanan sosial terkait penampilan. Ketika remaja tidak dapat membangun konsep diri yang positif dan kokoh mereka akan lebih rentan terhadap pengaruh standar kecantikan eksternal yang sering dibentuk oleh media (Santrock, 2016).

Konsep diri adalah cara individu memandang, menilai, dan memahami siapa dirinya, baik dari segi fisik, emosional, maupun sosial yang terbagi menjadi dua tipe utama yaitu konsep diri positif dan negatif. Individu yang memiliki konsep diri positif lebih cenderung untuk menerima diri

mereka apa adanya, termasuk penampilan fisik mereka, tanpa terlalu terpengaruh oleh standar kecantikan yang ditentukan oleh masyarakat atau media. Sebaliknya individu dengan konsep diri negatif cenderung Merasa kurang puas terhadap bentuk tubuh sendiri, kerap membandingkan diri dengan orang lain, serta timbulnya perasaan tertekan untuk memenuhi standar tubuh ideal. Hal ini pada akhirnya meningkatkan kemungkinan munculnya ketidaknyamanan terhadap tampilan fisik diri sendiri (*body dissatisfaction*) (Desmita, 2009).

Body dissatisfaction adalah kondisi di mana seseorang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, yang muncul akibat adanya perbedaan antara kondisi tubuh yang dimiliki dengan gambaran tubuh ideal yang diharapkan (Purnawan, 2022). Individu yang mengalami ketidakpuasan semacam ini biasanya cenderung merasa malu terhadap penampilan fisiknya dan cenderung menghindari interaksi sosial karena menganggap penampilan fisik mereka tidak pantas atau kurang layak untuk dilihat oleh orang lain (Indriani, 2024).

Menurut Puspitasari & Ambarani (2017) *body dissatisfaction* muncul ketika individu memandang tubuhnya secara negatif terutama saat membandingkan diri dengan tubuh orang lain yang dianggap lebih ideal. Perempuan merupakan kelompok yang paling sering mengalami perasaan tidak puas terhadap penampilan fisik mereka karena adanya perubahan fisik dalam proses perkembangan serta pengaruh standar kecantikan yang tidak realistis. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap tubuh sangat rentan dipengaruhi oleh tekanan eksternal yang sulit dikontrol.

Body dissatisfaction mencerminkan bagaimana seseorang memaknai tubuhnya baik sebagai alat fungsional maupun sebagai objek estetika. Saat ini, remaja perempuan cenderung menilai tubuh berdasarkan aspek penampilan fisik semata karena citra keindahan tubuh menjadi hal yang sangat diidamkan. Penampilan seseorang dinilai menarik ketika wajahnya menarik dan bentuk tubuh serta berat badannya memenuhi kriteria standar ideal (Grogan, 2008). Memiliki bentuk tubuh yang ideal merupakan harapan

bagi sebagian besar remaja. Pada masa remaja terjadi percepatan perkembangan fisik dimana hal tersebut membuat individu mulai lebih memperhatikan penampilan tubuhnya dan mulai membentuk citra tubuh. Namun tidak sedikit remaja yang merasa tidak puas terhadap sebagian aspek dari tubuh mereka. Ketidakmampuan dalam mengelola perasaan tidak puas ini dapat memicu munculnya rasa rendah diri (Hariyati & Suryaningsih, 2023).

Remaja dengan rasa penerimaan diri yang rendah seringkali lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya terutama ketika mereka merasa tidak mampu memenuhi standar kecantikan yang dibentuk oleh media dan lingkungan sosial. Albertson et al (2014) menemukan dimana individu khususnya perempuan berdasarkan tingkat kepedulian diri yang rendah yang merupakan indikator penting dari penerimaan diri memiliki kecenderungan yang lebih tinggi dalam mengalami *body dissatisfaction*. Ketidakpuasan ini tidak hanya memengaruhi persepsi terhadap penampilan fisik namun juga berdampak pada kondisi psikologis seperti meningkatnya stres, kecemasan, bahkan gejala depresi.

Perilaku *body dissatisfaction* tidak terjadi secara langsung namun disebabkan oleh beragam faktor seperti hubungan dengan teman sebaya, tekanan sosial, ekspektasi dari media, obsesi terhadap tubuh kurus, serta kurangnya dukungan sosial (Usman et al 2021). Citra tubuh yang ditampilkan di media sering kali telah melalui proses manipulasi seperti photoshop sehingga tidak mencerminkan bentuk tubuh yang nyata. Perempuan yang terpapar citra tubuh ideal di media akan sering kali menilai diri berdasarkan standar tersebut dan akhirnya merasa kurang puas karena tidak mampu mencapainya (Han, 2023). Ketidakpuasan ini semakin diperparah jika remaja merasa orang tua memiliki ekspektasi tinggi yang cenderung kritis terhadap penampilan mereka (Arshuha & Amalia, 2019).

Body dissatisfaction bisa muncul dari pengaruh eksternal seperti komentar negatif dari lingkungan sosial. Ketika individu menerima kritik atau candaan mengenai bentuk tubuhnya mereka mulai mengevaluasi diri dan

membandingkan diri dengan orang lain baik teman seumuran figur publik yakni mereka lihat di media (Indriani, 2024). Sebuah penelitian yang pada 349 remaja perempuan yang menyukai K-pop di provinsi Jawa Timur, Jawa Barat, serta Kepulauan Riau yang dilakukan menggunakan skala *body dissatisfaction*. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebanyak 70 responden (20%) mengalami tingkat ketidakpuasan yang tinggi, 226 partisipan (65%) dalam kategori sedang dan 53 partisipan (15%) dalam kategori rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya ketidakpuasan mengenai fisik pada remaja yang menyukai K-pop dipengaruhi oleh harapan dan standar tubuh ideal yang didasarkan pada penampilan para idola Korea (Santika & Bawono, 2022).

Teman dan orang terdekat memiliki pengaruh besar terhadap cara seseorang memandang tubuhnya. Peran serta teman sebaya dalam memberikan dukungan terkait erat terhadap ketidakpuasan tubuh yang mana rendah di kalangan remaja. Pandangan positif atau arahan yang diberikan oleh teman dapat membantu orang yang merasa tidak puas dengan tubuhnya guna mengurangi pikiran negatif tentang penampilan fisiknya. Dalam menghadapi dampak buruk karena penilaian diri yang buruk terhadap bentuk tubuh, dukungan sosial menjadi sangat penting. Remaja terutama perempuan lebih cenderung lebih fokus pada penampilan fisik dibandingkan remaja laki-laki dan kerap merasa bahwa bentuk tubuh mereka tidak memenuhi ekspektasi yang ada. Dukungan sosial memiliki peran vital dalam membantu remaja putri untuk menerima tubuh mereka dengan lebih positif tanpa perasaan tidak puas yang berlarut-larut (Rahma et al., 2024).

Cash & Pruzinzsky (2002) mengemukakan *body dissatisfaction* terdiri dari beberapa aspek yaitu evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*), kecemasan akan kegemukan (*overweight preoccupation*), klasifikasi berat tubuh (*self-classified weight*). Hal tersebut juga di temukan oleh Tumakaka et al (2022) mengidentifikasi beberapa faktor yang menyebabkan *body dissatisfaction*, di antaranya

penilaian kurang baik terhadap fisik sendiri, rasa malu yang muncul, serta menarik diri dari lingkungan sosial, usaha menyamarkan tubuh, serta kebiasaan memeriksa tubuh secara berlebihan. Ketidakpuasan terhadap tubuh ini dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman yang berkepanjangan dan berdampak pada hubungan sosial dan psikologis perempuan.

Hasil penelitian dari Usman et al (2021) mengindikasikan bahwa sikap tidak puas terhadap bentuk tubuh menimbulkan berbagai dampak negatif bagi remaja. Mereka yang merasa bentuk tubuhnya terlalu besar atau gemuk cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri, perasaan malu, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Tidak jarang individu yang tidak puas dengan tubuhnya menunjukkan kemarahan, rasa muak terhadap penampilannya dan bahkan mengalami stres berat. Kondisi ini juga bisa menyebabkan gangguan makan seperti diet ekstrem dan olahraga berlebihan yang berujung pada penurunan kondisi fisik.

Berdasarkan pada observasi dan wawancara yang peneliti lakukan pada siswa MAN 2 Tanah Datar sebagai berikut:

Cuplikan wawancara 1:

“wak ndak cayo diri do kak soalnya gigi wak ndak rapi kak, kadang maleh ngecek jadinya kak, tu wak caliak kawan-kawan wak rapi giginyo, wak rencana nio pasang behel kak, tapi dek amak wak ndak buliah pasang behal do kak, kecek amak wak bialah taka itu gigi awak itukan yang di agiah Allah, dek amak wak ngecek gitu kak wak cibo narimo ajolai kak” (SU, 17 April 2025).

Cuplikan wawancara 2:

“awak kalau tagak di antaro urang yang putih minder wak kak, soalnya kulik awak coklat kak, tu awak agak minder lah kak kalau bafoto samo kawan-kawan wak jaleh beda jauh warna kulik wak kak, apolai wak caliak artis korea badannya rancak, kulik putih mulus, hiduang mancuang awak nio lo taka itu kak, wak kini pakai produk untuk memutihkan badan gitu kak supaya badan wak bisa putih lo kak (BP, 17 April 2025).

Cuplikan wawancara 3:

“awak ndak ado maraso ado yang kurang samo diri awak do kak, walaupun sabanyo awak pasti ado kekurangan awak kak, apolai urang tuo awak selalu ngecek ka awak aa kalau awak tu harus mensyukuri apa yang di agiah samo Allah karno awak tu ciptaannya yang paling sempurna, jadi awak ndak terlalu masalah samo kekurangan awak do. (MI, 17 Agustus 2025).

Berdasarkan wawancara, SU mengaku kurang percaya diri karena giginya tidak rapi, namun orang tuanya menegaskan bahwa gigi tersebut pemberian Allah sehingga ia belajar menerima diri apa adanya (SU, 17 April 2025). BP merasa minder saat berada di antara teman-teman yang berkulit lebih terang dan menilai tubuhnya berbeda dari standar ideal media, sehingga sempat menggunakan produk pemutih kulit (BP, 17 April 2025). Sementara itu, MI menyatakan bahwa meskipun sadar akan kekurangan, ia mampu menerima diri karena orang tuanya selalu mengingatkan untuk bersyukur atas ciptaan Allah dan menghargai diri sendiri, sehingga fokus pada kelebihan diri dan menurunkan perasaan tidak puas terhadap tubuhnya (MI, 17 Agustus 2025). Temuan ini menegaskan bahwa *self compassion* yang terbentuk melalui dukungan orang tua menjadi faktor penting terhadap *body dissatisfaction* pada remaja.

Body dissatisfaction disebabkan karena kecenderungan remaja untuk melakukan perbandingan sosial terutama melalui media sosial yang secara intens menyajikan citra tubuh ideal yang tidak realistis (Fardouly & Holland, 2023). Ketika standar kecantikan yang mereka lihat seperti tubuh langsing, kulit cerah, atau bentuk wajah tertentu tidak sesuai dengan kondisi tubuh mereka sendiri, muncul rasa tidak puas yang dapat berkembang menjadi penolakan terhadap diri sendiri. Internalisasi standar kecantikan tersebut diperparah oleh tekanan dari lingkungan sosial seperti komentar negatif dari teman sebaya atau keluarga, serta rendahnya harga diri dan kesadaran diri yang berlebihan terhadap penampilan (Tiggemann & Slater, 2014).

Selain itu indeks massa tubuh (BMI) yang tinggi atau persepsi bahwa tubuh mereka “terlalu gemuk” juga meningkatkan risiko munculnya *body dissatisfaction* (Abay et al., 2023). Remaja yang mengalami *body dissatisfaction* lebih rentan terhadap stres, kecemasan, depresi, hingga gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia (Cash & Smolak, 2011). Mereka juga cenderung menarik diri dari interaksi sosial, kehilangan kepercayaan diri dan menunjukkan penurunan dalam motivasi belajar.

Untuk mengatasi *body dissatisfaction* berbagai pendekatan telah dikembangkan. Di antaranya adalah edukasi literasi media yang bertujuan membekali remaja dengan kemampuan untuk mengkritisi standar kecantikan di media sosial (Tiggemann & Slater, 2014). Praktik refleksi emosional seperti *journaling* untuk membantu menyadari pikiran negatif terkait tubuh. Serta pengaturan waktu penggunaan media sosial atau melakukan *detoks digital* yang terbukti membantu memperbaiki suasana hati dan memperkuat citra diri (Seekis et al., 2024). Keterlibatan aktif dengan konten *body positive* yang menampilkan keragaman tubuh secara sehat dan realistis turut berperan dalam meningkatkan penerimaan diri (Cohen et al., 2019). Selanjutnya Menurut Septiyana & farial (2024) *Self compassion* berfungsi sebagai faktor yang dapat mengurangi dampak negatif dari *body dissatisfaction* dengan membantu individu lebih menerima kondisi tubuh mereka dan mengurangi kecenderungan untuk menilai tubuh secara berlebihan.

Self compassion merupakan kemampuan untuk hadir bersama penderitaan diri sendiri, baik yang berasal dari kegagalan, rasa tidak mampu, maupun tekanan hidup yang umum dialami. Dalam kondisi seperti itu individu yang memiliki *self compassion* akan menyadari kesulitannya tanpa menghakimi diri sendiri, merasa terhubung dengan orang lain yang juga mengalami penderitaan, serta menunjukkan sikap pengertian dan dukungan terhadap dirinya sendiri (Neff, 2003). Penelitian oleh Han (2023) menemukan bahwa *self compassion* dapat mengurangi dampak negatif dari standar tubuh ideal yang ditampilkan oleh media terhadap ketidakpuasan tubuh. Namun

banyak orang justru lebih keras terhadap diri sendiri dibandingkan terhadap orang lain.

Mereka sering mengkritik dan menyalahkan diri secara berlebihan atas kekurangan serta kegagalan yang dialami. Dengan menggunakan pendekatan *self compassion* individu didorong untuk memperlakukan dirinya sebagaimana mereka memperlakukan seorang sahabat dengan penuh kasih, pengertian, dan dukungan (Neff, 2003). *Self compassion* membantu individu menerima keadaan tubuhnya dengan lebih lapang dada dan mengurangi kecenderungan untuk menyalahkan diri atas hal-hal yang tidak sesuai dengan standar sosial (Anggraheni & Rahmandani, 2019). Dengan menumbuhkan cinta dan penerimaan terhadap diri sendiri, individu menjadi lebih kuat dalam menghadapi tekanan sosial dan lebih stabil secara emosional.

Penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan cara memperkuat emosi positif dan meredam emosi negatif. Individu yang memiliki *self compassion* terhadap dirinya sendiri memiliki kecenderungan lebih kuat untuk bertahan dalam menghadapi tekanan hidup dan tidak mudah terpuruk ketika mengalami kegagalan atau tantangan (Neff, 2003). Berbeda dari konsep kompetisi sosial *self compassion* tidak membutuhkan perasaan lebih baik dari orang lain melainkan menerima diri sendiri sebagaimana adanya.

Penelitian oleh Lusiana & Saputra (2024) menemukan adanya kaitan yang bermakna antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin besar tingkat *self compassion* seseorang, semakin kecil pula tingkat *body dissatisfaction* yang dialaminya. Hal ini menegaskan pentingnya menumbuhkan *self compassion* dalam menghadapi tekanan sosial terhadap penampilan fisik, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda.

Menurut Hermawan (2024) dalam masa remaja yang penuh dinamika, *self compassion* dapat menjadi pondasi penting dalam menjaga kesehatan mental dan mencegah timbulnya *body dissatisfaction*. Hal ini menunjukkan bahwa penguatan *self compassion* tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga

memiliki dampak praktis yang nyata dalam kehidupan remaja sehari-hari. *Self compassion* mencerminkan bentuk pemahaman yang dalam terhadap kondisi diri, termasuk menerima kegagalan, kesalahan, dan ketidak sempurnaan tanpa penghakiman yang keras. Dalam penelitian Lusiana & Saputra (2024) dijelaskan bahwa seseorang yang memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu bertahan dan bangkit ketika mengalami tantangan, termasuk tekanan mengenai penampilan fisik. Kemampuan ini sangat penting terutama di masa remaja, yang menjadi fase pencarian jati diri dan rawan terhadap pengaruh luar.

Menurut Fathansyah & Nazhan (2023) menemukan bahwa remaja dengan tingkat *self compassion* tinggi cenderung memiliki *body dissatisfaction* lebih rendah. Selain itu, Sari et al. (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan penguatan positif dari lingkungan sekitar dapat menurunkan risiko *body dissatisfaction* pada remaja perempuan.

Menurut Giyati & Whibowo (2023) orang yang memiliki tingkat *self compassion* yang rendah cenderung merespons situasi negatif secara lebih emosional. Mereka lebih mudah cemas terhadap stresor dan lebih mungkin menghindari tantangan karena takut akan kegagalan. Sebaliknya individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi menunjukkan *self kindness* yakni sikap penuh kelembutan dan kesabaran terhadap diri sendiri. Mereka mampu menerima kekurangan tanpa merasa malu atau menarik diri dari pergaulan sosial.

Self compassion yang tinggi menjadikan individu lebih siap dalam menghadapi tekanan sosial dan penilaian dari orang lain. Mereka tidak hanya lebih bijak dalam menyikapi komentar negatif, tetapi juga tidak mudah tergoda untuk membandingkan diri secara tidak sehat. Kemampuan untuk memahami dan merawat diri ini menciptakan ketenangan batin serta menjaga kestabilan emosional yang penting dalam pertumbuhan remaja (Hermawan, 2024).

Meskipun *body dissatisfaction* telah banyak diteliti di berbagai belahan dunia, di Indonesia isu ini belum mendapatkan perhatian yang cukup,

terlebih lagi dalam kaitannya dengan *self compassion*. Padahal, kedua konsep ini sangat penting untuk dipahami dalam konteks budaya lokal, terutama pada kalangan pelajar dan remaja yang tengah mengalami perubahan signifikan dalam tubuh dan identitas dirinya. Banyak dari mereka yang belum memahami dampak jangka panjang dari membandingkan diri dengan orang lain atau menetapkan standar penampilan yang tidak realistis.

Penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* di Indonesia sangat penting dilakukan. Tujuannya adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif serta memberikan landasan bagi intervensi yang tepat. *Self compassion* berpotensi besar untuk menjadi strategi pencegahan yang efektif terhadap *body dissatisfaction*, terutama dalam menghadapi tuntutan perkembangan remaja yang semakin kompleks (Lusiana & Saputra, 2024). Sejalan dengan hasil penelitian Hermawan (2024) individu yang memiliki *self compassion* rendah cenderung mengalami *body dissatisfaction* yang akan lebih tinggi begitu pula sebaliknya. Hal ini memperjelas bahwa meningkatkan *self compassion* tidak hanya penting bagi kesejahteraan psikologis, tetapi juga menjadi kunci dalam menciptakan penerimaan diri terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.

Menurut Maharani & Aviani (2023) seseorang yang berada pada tahap dewasa awal yang memiliki *self compassion* mampu mengurangi risiko terjadinya *body dissatisfaction*. Mereka bisa menerima kekurangan fisiknya dengan lebih bijak, bersikap baik pada diri sendiri, dan tidak menghakimi ketika mengalami masalah yang berkaitan dengan penampilan. Ini menunjukkan bahwa pengembangan *self compassion* perlu ditanamkan sejak usia remaja agar menjadi bekal dalam menghadapi dinamika kehidupan di usia dewasa.

Berdasarkan penjelasan di atas beserta penelitian yang relevan, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui “**Hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswa MAN 2 Tanah Datar**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan yang terdapat pada latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yang terkait *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswa MAN 2 Tanah Datar yaitu:

1. Hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction*
2. Hubungan antara dukungan sosial dengan *body dissatisfaction*
3. Hubungan antara penerimaan diri dengan *body dissatisfaction*
4. Hubungan antara lingkungan sosial dengan *body dissatisfaction*

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah yang sudah dipaparkan, maka mengajukan batas masalah dalam penelitian ini adalah hubungan antar *Self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswa MAN 2 Tanah Datar”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas maka rumusan masalahnya adalah apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswa MAN 2 Tanah Datar?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penulisan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswa MAN 2 Tanah Datar.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah, dan tujuan penelitian, ada beberapa manfaat teoritis dan praktis yang diharapkan dari temuan penelitian:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis dimana data hasil penelitian mengenai korelasi *Self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswa MAN 2 Tanah mampu memerikan pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi terutama psikologi islam

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pengetahuan tentang *self compassion* dengan *body dissatisfaction*. Dimana secara khusus, secara teoritis diharapkan bahwa penelitian ini dapat menawarkan manfaat antara lain:

a. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar dapat menjadi pedoman pentingnya *self compassion* dan *body dissatisfaction* bagi remaja.

b. Bagi pihak sekolah

Bagi pihak sekolah MAN 2 Tanah Datar dapat dijadikan pedoman akan perlunya *self compassion* dalam menjalani hidup dan mampu melihat bahwa *body dissatisfaction* dari siswa akan mempengaruhi *self compassion* pada siswa.

c. Bagi Pembaca

Bagi pembaca diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna sebagai informasi ilmiah tentang *self compassion* dan *body dissatisfaction* bagi remaja di MAN 2 Tanah Datar.

Luaran penelitian yang diharapkan oleh peneliti dari hasil penelitian yang dilakukan adalah laporan penelitian yang disahkan oleh dosen pengampu dan lembaga serta dapat menjadi artikel yang dapat dimuat di jurnal ilmiah nasional terakreditasi minimal sinta 5 atau sinta 6.

G. Definisi Operasional

1. *Self compassion*

Self compassion merupakan sikap belas kasih terhadap diri sendiri yang ditunjukkan melalui penerimaan diri, menghindari sikap menghakimi, serta memberikan kasih sayang kepada diri sendiri. Aspek-aspek yang membentuk *self compassion* meliputi: *self-kindness vs self-judgment* (bersikap lembut terhadap diri sendiri dibandingkan mengkritik diri), *common humanity vs isolation* (menyadari bahwa

penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal, bukan hanya dialami sendiri) dan *mindfulness vs over-identification* (menyikapi pengalaman sulit secara seimbang tanpa berlebihan dalam keterlibatan emosional).

2. *Body dissatisfaction*

Body dissatisfaction merupakan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau munculnya perasaan negatif terhadap tubuh sendiri. Aspek-aspek yang mencerminkan *body dissatisfaction* mencakup evaluasi terhadap penampilan, orientasi terhadap penampilan, tingkat kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu, kecemasan terhadap kemungkinan mengalami kegemukan, serta persepsi individu terhadap klasifikasi berat badannya sendiri.

3. Remaja

Remaja adalah individu yang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, umumnya berusia 12–18 tahun, dengan perkembangan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Dalam penelitian ini, remaja diartikan sebagai siswa MAN 2 Tanah Datar berusia 16–18 tahun, yang menjadi subjek karena mereka berada pada tahap yang rentan terhadap *body dissatisfaction* dan dipengaruhi oleh tingkat *self compassion* dalam kehidupan sehari-hari.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. *Body dissatisfaction*

a. Pengertian *Body dissatisfaction*

Body dissatisfaction merupakan bentuk sikap negatif serta penilaian kurang puas individu terhadap tubuhnya, terutama saat ia merasa penampilannya tidak sesuai dengan standar ideal dan memerlukan perbaikan (Cash & Pruzinzsky, 2002). Menurut Cooper et al (1987) mendefinisikan *body dissatisfaction* merupakan ketidakpuasan terhadap ukuran dan bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan standar ideal.

Menurut Grogan (2008) *body dissatisfaction* adalah evaluasi negatif seseorang terhadap tubuhnya, yang ditandai dengan perasaan tidak puas, kecewa, atau tidak bahagia terhadap bentuk, ukuran, maupun bagian tubuh tertentu. Ketidakpuasan ini biasanya muncul akibat perbandingan dengan standar kecantikan yang dibentuk oleh budaya, media, maupun lingkungan sosial. Grogan menekankan bahwa *body dissatisfaction* bukan hanya masalah penampilan, tetapi juga terkait erat dengan harga diri, kesehatan mental, dan perilaku sehari-hari.

Dapat disimpulkan *body dissatisfaction* merupakan kondisi psikologis ketika seseorang merasa tidak puas terhadap tubuhnya, baik dari segi ukuran, bentuk, maupun penampilan secara keseluruhan. Ketidakpuasan ini biasanya muncul karena adanya perbandingan dengan standar kecantikan atau tubuh ideal yang berkembang di masyarakat. Lebih dari sekadar masalah penampilan, *body dissatisfaction* juga berhubungan erat dengan

harga diri, kesehatan mental, dan perilaku sehari-hari, sehingga dapat memengaruhi cara individu memperlakukan dirinya sendiri

b. Aspek *Body Dissatisfaction*

Menurut Cash & Pruzinisky (2002) *body dissatisfaction* memiliki beberapa aspek, yaitu:

1) Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*)

Individu menilai sejauh mana ia memiliki daya tarik fisik dan memiliki kepuasan atau ketidakpuasan terhadap penampilan dirinya.

2) Orientasi penampilan (*appearance orientation*)

Individu memberikan perhatian besar pada penampilannya dan berusaha keras untuk memperbaiki serta memperindah penampilannya.

3) Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*)

Seseorang menilai tingkat kepuasan atau ketidakpuasan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu, seperti wajah, rambut, pinggul, dan area tubuh lainnya.

4) Kecemasan akan kegemukan (*overweight preoccupation*)

Individu memiliki kekhawatiran yang berlebihan terkait adanya kekhawatiran akan kemungkinan mengalami kelebihan berat badan yang kemudian memotivasi individu untuk mengatur pola makan serta asupan nutrisinya.

5) Klasifikasi berat tubuh (*self classified weight*)

Individu membuat klasifikasi atau persepsi tentang ukuran tubuhnya sendiri, sekaligus memikirkan bagaimana pandangan orang lain terhadap ukuran tubuh tersebut.

Menurut Cooper et al (1987) beberapa aspek yang termasuk dalam *body dissatisfaction* dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Persepsi diri terhadap bentuk tubuh (*self perception of body shape*)

Body dissatisfaction muncul ketika individu merasa bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan standar atau gambaran tubuh yang dianggap ideal. Hal tersebut melibatkan evaluasi mendalam terhadap bentuk tubuh, seperti rasa tidak puas terhadap berat badan, bentuk tubuh atau bagian tertentu dari tubuh yang dianggap tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ada. Persepsi tubuh ini dipengaruhi oleh faktor internal, seperti harga diri, serta pengaruh eksternal dari standar kecantikan yang dibentuk oleh media.

- 2) Perbandingan citra tubuh dengan orang lain (*comparative perception of body image*)

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung membandingkan tubuh mereka dengan orang lain, baik teman, selebriti, atau model yang terlihat di media. Proses perbandingan ini seringkali menyebabkan perasaan ketidakpuasan terhadap tubuhnya, karena tubuh mereka sering kali dibandingkan dengan standar yang tidak realistis. Hal ini memperburuk rasa *body dissatisfaction* dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis seseorang

- 3) Sikap terhadap perubahan citra tubuh (*attitude concerning body image alteration*)

Individu yang merasa tidak puas terhadap tubuhnya cenderung berfokus pada upaya mengubah penampilan fisik, baik dengan diet ketat, olahraga berlebihan, atau bahkan prosedur bedah plastik. Sikap ini

berhubungan erat dengan ketidakpuasan tubuh dan keinginan untuk mencapai tubuh ideal sesuai dengan standar masyarakat. Fokus berlebihan pada perubahan fisik ini sering memperburuk ketidakpuasan tubuh dan meningkatkan tekanan sosial.

4) Perubahan drastis dalam cara melihats tubuh (*severe alteration in body perception*)

Pada individu dengan *body dissatisfaction* yang parah, mereka bisa mengalami perubahan besar dalam cara memandang tubuh mereka, yang sangat berbeda dengan kenyataan. Misalnya mereka mungkin merasa lebih gemuk daripada yang sebenarnya atau memiliki keyakinan bahwa tubuh mereka tidak memenuhi standar kecantikan sosial. *Body dissatisfaction* tinggi dapat memengaruhi dalam kehidupan sehari-hari, yang mencakup aspek interaksi sosial serta pengambilan keputusan terkait pola makan dan gaya hidup. Beberapa individu juga dapat mengalami gangguan makan atau masalah psikologis lainnya akibat persepsi tubuh yang sangat negatif ini.

Dari beberapa aspek di atas peneliti menggunakan aspek dari Cash & Pruzinzsky (2002) yaitu evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*), kecemasan akan kegemukan (*overweight preoccupation*), klasifikasi berat tubuh (*self classified weight*).

c. Faktor *Body dissatisfaction*

Menurut Cash & Pruzinzsky (2002), beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap *body dissatisfaction* meliputi:

1) Pengaruh media

Media memiliki peran yang besar dalam membentuk standar kecantikan yang sering kali tidak realistis. Iklan, film, dan media sosial sering menunjukkan citra tubuh ideal yang sulit dicapai yang mengakibatkan individu mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya ketika penampilan mereka tidak mencerminkan standar yang berlaku. Media memperkuat internalisasi citra tubuh yang dianggap ideal, yang dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh.

2) Norma sosial dan budaya

Norma sosial serta budaya menjadi faktor penting yang memengaruhi *body dissatisfaction*. Masyarakat yang mengutamakan tubuh ramping dan langsing sebagai simbol kecantikan dapat menambah rasa ketidakpuasan terhadap tubuh, terutama di kalangan perempuan yang lebih sering dibombardir dengan harapan fisik tersebut.

3) Perbandingan sosial

Individu cenderung membandingkan penampilannya dengan orang lain yang dianggap lebih menarik atau sesuai dengan standar ideal. Hal ini dapat memicu munculnya rasa tidak percaya diri serta ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri, karena individu sering kali membandingkan tubuh mereka dengan standar yang tidak realistis.

4) Faktor psikologis dan emosional

Kondisi psikologis tertentu, seperti perasaan cemas, tidak percaya diri, atau depresi, sering kali berkontribusi pada meningkatnya tingkat *body dissatisfaction* yang dialami individu. Individu yang tidak percaya diri seringkali memiliki pandangan negatif

terhadap tubuh mereka, yang dapat memperburuk ketidakpuasan tubuh mereka. Ketidakpuasan tubuh ini juga sering kali berhubungan dengan kondisi gangguan makan tertentu, seperti anoreksia nervosa maupun bulimia.

5) Pengaruh keluarga

Persepsi individu terhadap tubuh mereka dapat dipengaruhi oleh dinamika keluarga, terutama melalui kritik atau perhatian berlebihan terhadap penampilan fisik. Kritik yang berfokus pada penampilan dapat meningkatkan *body dissatisfaction* terutama di kalangan anak-anak dan remaja.

6) Pengalaman negatif dan trauma

Pengalaman traumatik atau negatif, seperti pelecehan atau perundungan yang berkaitan dengan penampilan fisik, dapat menyebabkan individu mengembangkan pandangan tubuh yang negatif. Pengalaman ini dapat memengaruhi citra tubuh mereka dan memperburuk ketidakpuasan tubuh dalam jangka panjang.

Menurut Usman et al. (2021) faktor yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* yaitu:

1) Kualitas relasi antar teman sebaya (*peer relationship*)

Komentar negatif dari teman sebayanya dapat meningkatkan kekhawatiran sehingga menimbulkan tidak percaya diri serta berdampak pada ketidakpuasan tubuh.

2) Keyakinan terhadap konsep tubuh ideal (*internalization of thinness*)

Kepercayaan bahwa tubuh yang kurus membawa berbagai keuntungan, seperti mendapatkan penerimaan

sosial yang lebih baik serta kesuksesan dalam akademik dan karir, kerap berkembang di masyarakat

3) Keterbatasan dukungan sosial (*social support deficits*)

Dimana banyaknya tekanan lingkungan yang menyatakan bahwa tubuh kurus jauh lebih baik dibandingkan bertubuh gemuk dapat meningkatkan pikiran-pikiran negatif. Kurangnya dukungan dari orang-orang terdekat seperti orang tua dan teman sebaya, berkontribusi pada berkurangnya rasa penghargaan diri dan meningkatnya perasaan tidak puas terhadap penampilan fisik.

4) lingkungan sosial dan media (*social environment and media*)

Lingkungan sosial yang kurang kondusif dapat memengaruhi tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh, terutama melalui tekanan untuk memiliki bentuk tubuh ideal yang sering dipresentasikan oleh model-model dengan fisik yang dianggap sempurna di televisi, Instagram, maupun media sosial lainnya.

Dari beberapa faktor diatas peneliti menyimpulkan bahwa *body dissatisfaction* disebabkan berbagai faktor seperti pengaruh media, norma sosial, budaya, perbandingan sosial, faktor psikologis, emosional, pengalaman keluarga, pengaruh negatif atau trauma, kualitas relasi antar teman sebaya, keyakinan antara konsep tubuh ideal, dan keterbatasan dukungan sosial.

d. *Body Dissatisfaction* Dalam Perspektif Islam

Dalam ajaran Islam, Al-Qur'an menyebutkan bahwa Allah SWT menciptakan seluruh makhluk hidup di bumi ini dengan sebaik-baiknya, termasuk manusia. Namun, masih terdapat sebagian orang yang merasa kurang puas dengan apa yang telah

Allah berikan, misalnya merasa tidak menerima atau tidak senang dengan tubuh yang dimilikinya. Allah berfirman dalam QS. At-Taghabun ayat 3:

الْمَصِيرُ وَإِلَيْهِ ۖ صَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ وَصَوَّرَكُمْ بِالْحَقِّ وَالْأَرْضَ السَّمَوَاتِ خَلَقَ

Khalaqas-samāwāti wal-arḍa bil-ḥaqqi wa ṣawwarakum fa aḥsana ṣuwarakum, wa ilaihil-maṣī

Artinya: “Dia menciptakan langit dan bumi dengan benar, Dia membentuk kamu lalu memperindah bentukmu, dan kepada-Nyalah kembali(-mu).”

Menurut tafsir Ibnu Katsir (2003) Allah SWT berfirman: “Dia menciptakan langit dan bumi dengan (tujuan) yang benar, yaitu dengan adil dan bijaksana. Dia membentuk rupa kalian dan memperindahkannya.” Hal ini berarti Allah menciptakan tubuh manusia dengan indah dan seimbang. Makna ini sejalan dengan firman-Nya di ayat lain: “Hai manusia, apakah yang telah memperdayakan kamu (untuk durhaka) terhadap Tuhanmu Yang Maha Pemurah, Yang telah menciptakan kamu, menyempurnakan kejadianmu, dan menjadikan susunan tubuhmu seimbang, dalam bentuk apa saja yang Dia kehendaki?” (Al-Infithar: 6-8). Ayat-ayat ini menegaskan bahwa setiap manusia diciptakan dengan bentuk yang terbaik dan seimbang oleh Allah SWT.

Dalam ayat di atas dijelaskan setiap manusia diciptakan oleh Allah SWT dengan sebaik-baiknya, memiliki bentuk tubuh yang indah, seimbang, dan sempurna sesuai kehendak-Nya. Oleh karena itu, rasa ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki merupakan hal yang tidak selaras dengan ajaran Islam, karena Allah telah menciptakan manusia dengan tujuan, keindahan, dan kesempurnaan tertentu yang patut disyukuri. Ayat-ayat Al-Qur’an menegaskan pentingnya menerima dan menghargai ciptaan Allah, termasuk bentuk tubuh manusia, sebagai wujud syukur kepada-Nya.

2. *Self compassion*

a. Pengertian *Self compassion*

Self compassion atau sikap penuh pengertian terhadap diri sendiri mencerminkan sikap yang menerima dan tanggap terhadap penderitaan yang dialami secara pribadi, dengan disertai rasa peduli dan kebaikan terhadap diri sendiri. Sikap ini mencakup kemampuan untuk memahami serta menerima kekurangan dan kegagalan tanpa menghakimi, serta menyadari bahwa penderitaan merupakan bagian normal dari kehidupan dan dialami oleh semua orang (Neff, 2003).

Menurut Gilbert (2005), *self compassion* adalah kemampuan untuk memahami penderitaan diri sendiri dan meresponsnya dengan kebaikan, pengertian, dan dorongan untuk meringankannya, bukan dengan kritik atau penolakan diri.

Self compassion adalah sikap penuh penerimaan, pengertian, dan kasih sayang terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kekurangan, maupun kegagalan. Sikap ini menekankan pentingnya mengurangi kritik diri yang berlebihan dan menggantinya dengan pemahaman serta penerimaan bahwa penderitaan merupakan bagian alami dari kehidupan manusia.

b. Aspek - Aspek *Self compassion*

Terdapat beberapa aspek yang dapat mempengaruhi *self compassion* menurut Neff (2003) yaitu:

1. *Self kindness vs self judgement*

Self kindness adalah kemampuan untuk memahami serta memperlakukan diri dengan kelembutan saat menghadapi penderitaan, kegagalan, atau saat menyadari kekurangan dalam diri, tanpa memberikan kritik yang berlebihan, serta menganggap pengalaman tersebut

sebagai bagian wajar dari kehidupan. Sebaliknya, *self judgment* merupakan kecenderungan untuk merespons penderitaan dengan kritik diri dan rasa bersalah atas situasi yang dihadapi.

2. *Common humanity vs isolation*

Common humanity merujuk pada pandangan bahwa setiap orang, tanpa terkecuali, pasti akan menghadapi tantangan hidup dan mengalami kegagalan, karena itu, hal semacam ini merupakan bagian tak terpisahkan dari pengalaman manusiawi. Sebaliknya, *isolation* adalah cara pandang yang sempit terhadap kesulitan dan kegagalan, di mana individu cenderung hanya terfokus pada kekurangan diri sendiri dan merasa terpisah dari pengalaman orang lain.

3. *Mindfulness vs overidentification*

Mindfulness merujuk pada kemampuan individu untuk secara sadar mengamati pikiran dan emosi yang menimbulkan rasa sakit tanpa menghakimi tanpa membesar-besarkan atau terlarut secara berlebihan dalam pengalaman tersebut. Sebaliknya, *over identification* terjadi ketika seseorang terlalu tenggelam dalam rasa kasihan terhadap diri sendiri, sehingga sepenuhnya dikuasai dan terserap oleh emosi negatif yang dirasakannya.

Menurut Barnard & Curry (2011) terdapat beberapa aspek yang dapat mempengaruhi *self compassion* yaitu:

1. *Affectionate and accepting attitude toward oneself*: Sikap penuh rasa kasih sayang serta penerimaan terhadap diri sendiri apa adanya termasuk menerima kekurangan dan kelemahan tanpa menolak diri.

2. *Self-understanding and forgiveness*: Kemampuan untuk memahami kondisi dan perasaan diri sendiri secara mendalam, serta memberi maaf atas kesalahan yang telah dilakukan tanpa terus-menerus menyalahkan diri.
3. *Recognition of shared human experience*: Kesadaran bahwa kesulitan, kegagalan, dan kelemahan adalah komponen dari kehidupan manusia umum dan bukan sesuatu yang hanya dialami sendiri.

Dari beberapa aspek diatas peneliti menggunakan aspek dari Neff (2003) yaitu *self kindness vs self judgement, common humanity vs isolation, mindfulness vs overidentification*.

c. Faktor *Self compassion*

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat *self compassion* yaitu:

1) Jenis Kelamin

Perempuan cenderung memiliki kecenderungan untuk berpikir lebih mendalam dibandingkan laki-laki, yang menyebabkan mereka lebih rentan terhadap depresi dan kecemasan dengan tingkat kompleksitas yang lebih tinggi (Neff, 2003)

2) Budaya

Budaya individualistik cenderung menekankan pencapaian pribadi dan kompetisi, yang dapat meningkatkan *self judgment*. Sebaliknya, budaya kolektivistik menekankan kebersamaan dan hubungan sosial, yang dapat mendorong *self compassion*, meskipun dalam beberapa kasus juga dapat meningkatkan rasa malu sosial yang menekan *self compassion* (Neff et al., 2008).

3) Kepribadian

Sifat kepribadian seperti *agreeableness* dan *emotional stability* berhubungan positif dengan *self*

compassion, sedangkan *neuroticism* berhubungan negatif. Individu yang terbuka terhadap pengalaman baru dan memiliki sifat ramah cenderung lebih mampu menunjukkan kasih sayang terhadap diri sendiri (Neff et al., 2007)

4) Pola asuh dan pengalaman masa kecil

Pola asuh yang penuh kasih sayang dan dukungan emosional selama masa kanak-kanak berkontribusi pada perkembangan *self compassion* yang sehat. Sebaliknya, pengalaman negatif seperti pengabaian atau kritik berlebihan dapat menghambat kemampuan individu untuk menunjukkan belas kasih terhadap dirinya sendiri (Neff & Mcgehee, 2010).

5) Kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengidentifikasi dan mengungkapkan emosi dengan tepat. Salah satu komponen penting dari kecerdasan emosional adalah empati diri yang mencakup kesadaran terhadap emosi yang dialami oleh diri sendiri serta memanfaatkan informasi emosional tersebut untuk menyatukan pikiran dan tindakan secara efektif (Neff, 2011).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self compassion* seperti jenis kelamin, budaya, kepribadian, pola asuh masa kecil, dan kecerdasan emosional.

d. *Self Compassion* dalam Perspektif Islam

Self Compassion menurut Al-Qur'an Surat Ali Imran ayat 139:

مُؤْمِنِينَ كُنْتُمْ إِنِ الْأَعْلُونَ وَأَنْتُمْ تَحْزَنُونَ وَلَا تَهْنُؤُوا لَا

Artinya “Janganlah kamu merasa lemah dan berdukacita, padahal kamu adalah orang yang berderajat paling tinggi, jika kamu benar-benar beriman.” (QS Ali ‘Imran: 139)

Dalam Tafsir Ibnu Katsir (2017) juga menjelaskan bahwa janganlah seseorang bersikap lemah karena hal yang tidak menyenangkan karena akan menerima kemudahan yang baik dan diberi pertolongan bagi seseorang yang beriman. Dari sini dapat dipahami bahwa *self-compassion* menurut Al-Qur’an meliputi kemampuan untuk menjaga ketenangan batin, menghargai diri sendiri, dan tetap tegar menghadapi masalah, sembari meyakini bahwa setiap kesulitan dapat diatasi dengan pertolongan dan bimbingan Allah. Dengan kata lain, *self-compassion* dalam ajaran Islam tidak hanya berkaitan dengan empati terhadap diri sendiri, tetapi juga dengan keyakinan, keteguhan, dan rasa syukur atas keberadaan dan kemampuan yang telah Allah berikan.

3. Hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction*

Penelitian Albertson et al (2014) menunjukkan bahwa intervensi meditasi *self compassion* selama tiga minggu secara signifikan menurunkan tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh pada perempuan dewasa. Selain itu latihan ini juga meningkatkan apresiasi terhadap tubuh dan rasa penerimaan diri. Efek positif dari intervensi tersebut tetap bertahan hingga tiga bulan setelah program berakhir hal tersebut menunjukkan bahwa *self compassion* merupakan pendekatan yang efektif dan berkelanjutan dalam membangun citra tubuh yang sehat.

Han (2023) juga menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki peranan sebagai variabel moderasi yang memperlemah tekanan sosial memiliki dampak signifikan terhadap *body dissatisfaction*. Dengan kata lain semakin tinggi *self compassion* seseorang, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami *body dissatisfaction*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hati & Soetjiningsih (2022) yang menunjukkan

adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada individu dewasa awal yang aktif menggunakan Instagram. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* yang dimiliki, semakin rendah kecenderungan seseorang untuk merasa tidak puas dengan bentuk dan penampilan tubuhnya. Kondisi ini terjadi karena individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi cenderung memiliki sikap penerimaan diri yang lebih baik dan tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan ideal yang sering dipromosikan di media sosial serta mampu merespons tekanan sosial dengan cara yang lebih sehat dan bersikap baik terhadap diri sendiri.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan adanya hubungan berlawanan arah antara *self compassion* dan *body dissatisfaction*, artinya jika *self compassion* seseorang tinggi, maka *body dissatisfaction* seseorang kecil.

B. Penelitian yang relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anugrah (2024) yang berjudul “hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa”. Penelitian ini mengungkap adanya korelasi negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa. Dengan meningkatnya tingkat *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa, menurunnya tingkat *body dissatisfaction* yang mereka rasakan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self compassion*, semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* yang dialami. Sehingga persamaan dengan penelitian sekarang adalah penelitian tersebut sama-sama membahas hubungan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction*. Sedangkan perbedaannya adalah lokasi penelitian serta subjek dan jumlah subjek penelitian yang dilakukan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Maharani & Aviani (2023) yang berjudul “hubungan *self compassion* dengan *body dissatisfaction*”

pada dewasa awal di Kota Pekanbaru” menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada kelompok dewasa awal di Kota Pekanbaru. Individu dewasa awal yang memiliki tingkat *self compassion* tinggi cenderung mengalami *body dissatisfaction* yang rendah, dan sebaliknya. Kesamaan dari penelitian ini dengan penelitian lain terletak pada fokus pembahasan mengenai hubungan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction*. Adapun perbedaan terletak pada lokasi penelitian, subjek yang diteliti, serta jumlah partisipan yang terlibat dalam studi tersebut.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Salsabila (2024) yang berjudul “hubungan *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna tiktok di universitas malikussaleh lhokseumawe”. Hasil penelitiannya ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan ketidakpuasan terhadap tubuh pada siswa. Siswa yang memiliki tingkat *self compassion* lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang lebih rendah. Hasil ini menunjukkan pentingnya pengembangan *self compassion* sebagai intervensi untuk meningkatkan citra tubuh dan kesejahteraan psikologis siswa. Sehingga persamaan penelitian adalah kedua penelitian tersebut membahas hubungan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction*. Namun, perbedaan terletak pada lokasi penelitian, karakteristik subjek, serta jumlah partisipan yang terlibat.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Septiyana & fariyal (2024) dengan judul “korelasi antara *body dissatisfaction* dengan *self compassion* pada siswa penggemar K-Pop”. Hasil penelitian tersebut adalah siswa yang menyukai K-Pop di SMK Telkom Banjarbaru menunjukkan tingkat *body dissatisfaction* dan *self compassion* yang tergolong dalam kategori sedang. Persamaan antara penelitian-penelitian ini terletak pada fokus pembahasan mengenai *body dissatisfaction* dan *self*

compassion. Sedangkan perbedaan utama terdapat pada lokasi penelitian serta jumlah peserta yang terlibat dalam studi.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Amirudin (2021) yang berjudul “Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja Tunadaksa” menunjukkan adanya pengaruh *Self Compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja tunadaksa. Kesamaan dari penelitian ini dengan penelitian lain terletak pada fokus pembahasan mengenai hubungan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction*. Adapun perbedaan terletak pada lokasi penelitian, subjek yang diteliti, serta jumlah partisipan yang terlibat dalam studi tersebut.

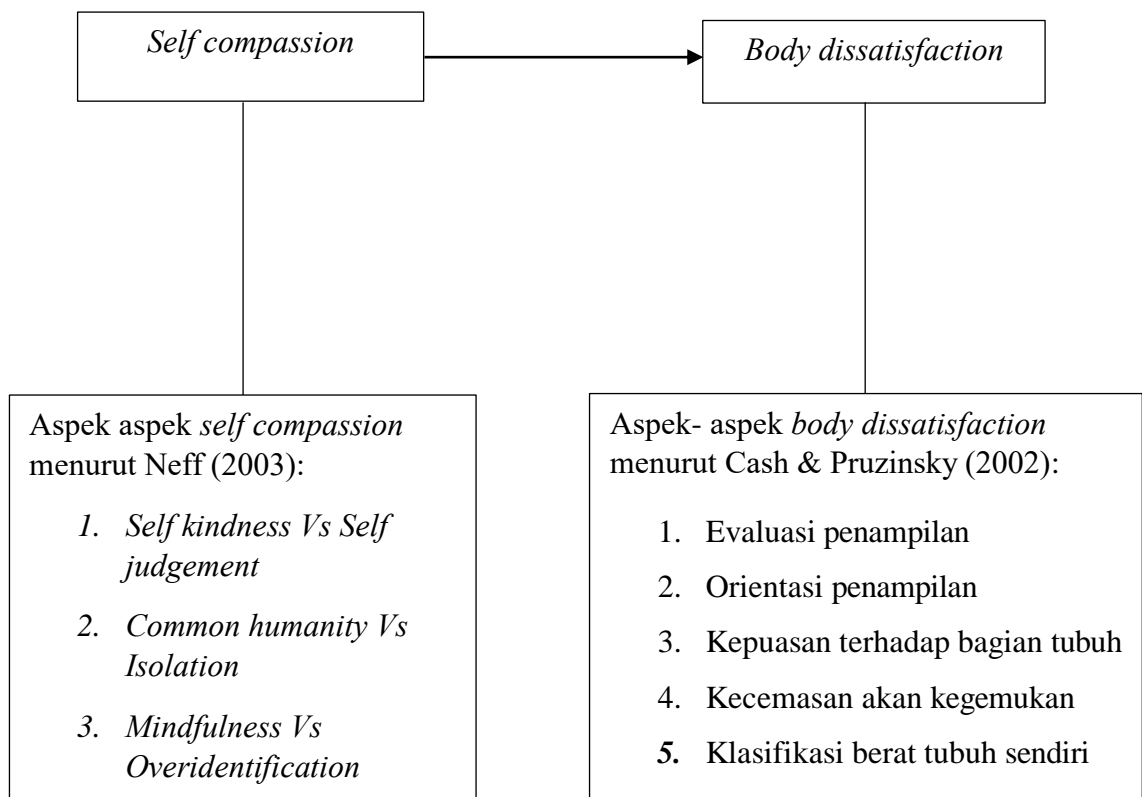
C. Kerangka Berfikir

Kerangka konseptual pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada MAN 2 Tanah Datar. Dimana setelah dibahas oleh beberapa teori yang terkait dan relevan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada MAN 2 Tanah Datar.

Self compassion adalah sikap penuh kasih sayang terhadap diri sendiri dalam menghadapi penderitaan pribadi, kegagalan, atau ketidaksempurnaan hidup, dengan melibatkan *self kindness vs self judgement*, *common humanity vs isolation*, *mindfulness vs overidentification* (Neff, 2003).

Body dissatisfaction merujuk pada perasaan tidak puas individu pada tubuh individu yang timbul diakibatkan adanya ketidaksesuaian terhadap gambaran tubuh ideal yang diharapkan dengan kondisi tubuh nyata yang dimiliki. *Body dissatisfaction* tidak terbatas pada isu mengenai berat tubuh saja, namun turut meliputi elemen lain seperti bentuk tubuh secara keseluruhan, kondisi kulit, rambut, serta bagian-bagian tubuh lainnya (Cash & Pruzinzsky 2002). Berdasarkan teori serta temuan

penelitian yang relevan, kerangka berpikir dapat dirumuskan sebagai berikut:



Gambar 2.1
Kerangka Berfikir

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan dugaan awal yang dimaksudkan untuk memberikan solusi temporer untuk masalah atau fokus penelitian yang validitasnya masih memerlukan pembuktian melalui analisis data empiris (Abubakar, 2021). Sedangkan menurut Ibrahim et al (2018) hipotesis merupakan bentuk konkret dari hasil perumusan masalah penelitian. Keberadaan hipotesis berfungsi sebagai arahan dalam pelaksanaan penelitian, baik untuk menguji kebenarannya maupun untuk menolaknya. Secara umum, hipotesis dirumuskan dalam bentuk pernyataan yang menggambarkan adanya hubungan kausal antara variabel bebas dan variabel terikat dalam fenomena yang menjadi objek penelitian.

Hipotesis kerja, atau dikenal juga sebagai hipotesis alternatif (H_a), merupakan pernyataan yang menunjukkan adanya hubungan antara variabel X dan variabel Y atau menyatakan terdapat perbedaan antara dua kelompok tertentu. Sementara itu hipotesis nol (H_0) adalah hipotesis yang menyatakan tidak terdapatnya hubungan antara variabel. (Abubakar, 2021). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel dimana yaitu variabel independen (*self compassion*) dan variabel dependen (*body dissatisfaction*). Peneliti meneliti apakah terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan *self compassion* pada siswa MAN 2 Tanah Datar. Berikut hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini:

1. H_a : Terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswa MAN 2 Tanah Datar
2. H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswa MAN 2 Tanah Datar.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menerapkan teknik korelasional untuk menguji hubungan antara variabel yang diteliti. Menurut Hutahaean & Perdini (2023) penelitian kuantitatif adalah suatu pendekatan ilmiah yang sistematis dalam menyelidiki variabel-variabel tertentu. Korelasi adalah metode analisis data statistik digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel atau lebih yang bersifat kuantitatif. Dua variabel dikatakan memiliki korelasi apabila perubahan pada satu variabel diiringi oleh perubahan yang konsisten pada variabel lainnya, baik dalam arah yang searah (korelasi positif) maupun berlawanan arah (korelasi negatif). Dalam penelitian ini melihat sejauh mana hubungan *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswa MAN 2 Tanah Datar.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MAN 2 Tanah Datar, yang berada di Jalan Jenderal Sudirman, Nagari Limo Kaum, Kecamatan Lima Kaum, Kabupaten Tanah Datar, Provinsi Sumatera Barat, Indonesia.

2. Waktu Penelitian

Adapun penelitian ini dilaksanakan mulai dari Januari 2025 sampai dengan Juli 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah suatu wilayah penelitian yang mencakup banyak objek yang dapat diteliti, karena objek-objek tersebut memiliki kuantitas tertentu dan karakteristik yang sesuai dengan subjek yang akan dianalisis (Hutahaean & Perdini, 2023). Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MAN 2 Tanah Datar, yaitu sebanyak 777 siswa.

Tabel 3. 1
Jumlah Siswa MAN 2 Tanah Datar Tahun 2025

Kelas	L	P	Jumlah
X 1-11	142	233	375
XI 1-12	138	264	402
TOTAL			777

2. Sampel

Sampel sering kali didefinisikan sebagai sejumlah kecil dari populasi yang akan diteliti oleh peneliti. Pemilihan sampel ini sangat bergantung pada adanya karakteristik yang diasumsikan serupa dengan karakteristik yang dimiliki oleh subjek yang diharapkan oleh peneliti (Hutahaean & Perdini, 2023).

Penelitian ini menggunakan *metode probabilitas sampling*, yakni metode pemilihan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih menjadi sampel. Teknik yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling*, yaitu metode pengambilan sampel yang cocok diterapkan pada populasi yang bersifat heterogen serta terbagi ke dalam beberapa strata. Dalam teknik ini sampel diambil secara acak dari setiap subpopulasi dengan jumlah yang disesuaikan secara proporsional berdasarkan jumlah anggota pada masing-masing subpopulasi (sugiyono, 2013).

Dalam penelitian ini peneliti menghitung sampel menggunakan rumus slovin dari (Santoso, 2023). Berdasarkan perhitungannya hasil yang diperoleh yaitu 89, maka sampel dari penelitian ini adalah 89 siswa. Perhitungannya sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel yang dibutuhkan

N = jumlah total populasi

e = batas toleransi kesalahan (*margin of error*)

Dari keterangan diatas, maka diperhitungkan sebagai berikut:

$$n = \frac{777}{1 + 777(0,1)^2}$$

$$n = \frac{777}{1 + 777(0,01)}$$

$$n = \frac{777}{1 + 7,77}$$

$$n = \frac{777}{8,77}$$

$$n \approx 88,6$$

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat dibulatkan menjadi 89. Maka dari itu penulis dapat mengambil 89 responden yang merupakan siswi di MAN 2 Tanah Datar.

Menurut Natsir (2004) rumus untuk menentukan jumlah sampel dari setiap bagian menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* adalah sebagai berikut:

$$n_h = \frac{N_h}{N} \times n$$

Keterangan:

n_h = Jumlah sampel dari strata ke-h

N_h = Jumlah populasi di strata ke-h

N = Total populasi

n = Total sampel yang diinginkan

Tabel 3. 2
Tabel Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah	Perhitungan rumus	Jumlah
1	X	375	$n_h = \frac{375}{777} \times 89 = 42,91$	43
2	XI	402	$n_h = \frac{402}{777} \times 89 = 46$	46
Total Populasi		777	Total Sampel	89

D. Definisi Operasional

1. *Self compassion*

Self compassion merupakan sikap belas kasih terhadap diri sendiri yang ditunjukkan melalui penerimaan diri, menghindari sikap menghakimi, serta memberikan kasih sayang kepada diri sendiri. Aspek-aspek yang membentuk *self compassion* meliputi: *self-kindness vs self-judgment* (bersikap lembut terhadap diri sendiri dibandingkan mengkritik diri), *common humanity vs isolation* (menyadari bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal, bukan hanya dialami sendiri), dan *mindfulness vs over-identification* (menyikapi pengalaman sulit secara seimbang tanpa berlebihan dalam keterlibatan emosional).

2. *Body dissatisfaction*

Body dissatisfaction merupakan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau munculnya perasaan negatif terhadap tubuh sendiri. Aspek-aspek yang mencerminkan *body dissatisfaction* mencakup evaluasi terhadap penampilan, orientasi terhadap penampilan, tingkat kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu, kecemasan terhadap kemungkinan mengalami kegemukan, serta persepsi individu terhadap klasifikasi berat badannya sendiri.

3. Remaja

Remaja adalah individu yang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, umumnya berusia 12–18 tahun, dengan perkembangan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Dalam penelitian ini, remaja diartikan sebagai siswa MAN 2 Tanah Datar berusia 16–18 tahun, yang menjadi subjek karena mereka berada pada tahap yang rentan terhadap *body dissatisfaction* dan dipengaruhi oleh tingkat *self compassion* dalam kehidupan sehari-hari.

E. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur suatu fenomena baik yang bersifat alamiah maupun sosial yang menjadi fokus pengamatan. Secara spesifik fenomena tersebut merujuk pada variabel-variabel yang diteliti dalam suatu penelitian. Pada penelitian ini untuk mempermudah peneliti dalam mendapatkan jawaban dari responden peneliti menggunakan skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengetahui sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2013).

Skala ini disusun dengan dua jenis aitem, yaitu aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Aitem *favorable* merupakan pernyataan yang mendukung, memihak, atau mengarah pada indikator perilaku dari konstruk yang diukur. Penilaian terhadap aitem ini menggunakan skala

sebagai berikut: Sangat Sesuai (SS) diberi skor 5, Sesuai (S) skor 4, Agak Sesuai (AS) skor 3, Tidak Sesuai (TS) skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) skor 1. Sementara itu, aitem *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak mendukung, tidak memihak, atau bertentangan dengan indikator perilaku dari konstruk yang diukur. Pada aitem ini, sistem skoring dibalik, yaitu: (SS) diberi skor 1, Sesuai (S) skor 2, Agak Sesuai (AS) skor 3, Tidak Sesuai (TS) skor 4, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) skor 5. Hal ini dilakukan untuk menjaga konsistensi interpretasi skor terhadap kecenderungan responden dalam menjawab setiap pernyataan.

Tabel 3. 3
Skor skala model *likert*

Pilihan Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Agak sesuai (AS)	3	3
Tidak sesuai (TS)	2	4
Sangat tidak sesuai (STS)	1	5

Penelitian ini menggunakan dua jenis skala psikologis, yaitu skala *self compassion* dan skala *body dissatisfaction*, yang masing-masing dirancang untuk mengukur tingkat belas kasih terhadap diri sendiri serta tingkat ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya.

1. Skala *Body dissatisfaction*

Skala *body dissatisfaction* dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek dari Cash dan Pruzinsky (2002) yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan akan kegemukan, klasifikasi berat tubuh sendiri. Berikut

ini adalah kisi-kisi instrumen yang dibuat peneliti berdasarkan aspek dari Cash dan Pruzinsky (2002):

Tabel 3. 4
Tabel Blue Print Skala *Body dissatisfaction*

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Evaluasi Penampilan	Merasa puas dengan penampilan dirinya	1, 2, 3	4, 5, 6	6
		Merasa bahwa fisiknya menarik	7, 8, 9	10, 11, 12	6
2	Orientasi Penampilan	Berupaya menjaga	13, 14, 15	16, 17, 18	6
		Memperhatikan penampilan	19, 20, 21	22, 23, 24	6
3	Kepuasan terhadap bagian tubuh	Tingkat kepuasan tubuh	25, 26, 27	28, 29, 30	6
		Penilaian terhadap bagian tubuh tertentu secara spesifik	31, 32, 33	34, 35, 36	6
4	Kecemasan akan kegemukan	Mewaspadaai berat badan	37, 38, 39	40, 41, 42	6
		Berupaya menjaga berat badan	43, 44, 45	46, 47, 48	6
5	Klasifikasi berat tubuh	Bagaimana dirinya memandang berat badannya	49, 50, 51	52, 53, 54	6
		Bagaimana orang lain memandang berat	55, 56, 57	58, 59, 60	6

		badannya			
TOTAL					60

2. Skala *self compassion*

Skala *self compassion* dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Neff (2003) yaitu *self kindness vs Self judgment*, *Common humanity vs Isolation* dan *Mindfulness vs Overidentification*. Berikut ini adalah kisi-kisi instrument yang dibuat peneliti berdasarkan aspek skala dari Neff (2003):

Tabel 3. 5
Tabel Blue Print Skala *Self compassion*

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	<i>Self-Kindness</i>	Mampu memberikan dukungan emosional kepada diri sendiri di saat sulit.	1,2, 3	4, 5, 6	6
		Menerima diri secara utuh tanpa syarat, termasuk saat menghadapi kekurangan atau kegagalan.	7, 8, 9	10, 11, 12	6
	VS	<i>Self-Judgment</i>	Cenderung menghakimi diri sendiri ketika mengalami	13, 14, 15	16, 17, 18

		pengalaman buruk.			
		Mengkritik diri sendiri secara berlebihan	19, 20, 21	22, 23, 24	6
2	<i>Common Humanity</i>	Menyadari bahwa setiap manusia memiliki ketidaksempurnaan	25, 26, 27	28, 29, 30	6
		Mengakui bahwa kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia secara umum	31, 32, 33	34, 35, 36	6
	VS				
	<i>Isolation</i>	Merasa terasingkan saat merasakan kesulitan	37, 38, 39	40, 41, 42	6
		Cenderung menarik diri ketika sedang merasa sedih	43, 44, 45	46, 47, 48	6
3	<i>Mindfulness</i>	Tidak mengabaikan perasaan yang sakit	49, 50, 51	52, 53, 54	6
		Mengamati pengalaman sulit secara sadar dan objektif tanpa berlebihan atau menghindar	55, 56, 57	58, 59, 60	6
	VS				
	<i>Overidentification</i>	Merespons pengalaman	61, 62, 63	64, 65, 66	6

	menyakitkan secara berlebihan atau dramatis			
	Terlarut secara emosional dalam situasi sulit hingga kehilangan kendali.	67, 68, 69	70, 71, 72	6
Total				72

a. Uji Validitas

Validitas adalah ukuran sejauh mana sebuah instrumen mampu mengukur konstruk psikologis individu dengan akurat. Alat ukur dikatakan memiliki tingkat validitas yang tinggi apabila dapat merepresentasikan tujuan pengukuran secara tepat dan sesuai dengan konsep yang hendak diukur (Purnawan, 2022). Menurut Yusup (2018) Validitas terdiri dari tiga jenis utama, yaitu validitas isi, validitas konstruk, dan validitas kriteria. Pengujian validitas konstruk dapat dilakukan dengan melibatkan penilaian dari para ahli (*judgement experts*) untuk menilai kesesuaian instrumen dengan konsep yang ingin diukur. Setelah instrumen dibuat dengan mengacu pada aspek-aspek yang akan diukur, dan merujuk pada teori yang relevan langkah berikutnya adalah melakukan konsultasi dengan para ahli (Sugiyono, 2013).

Menurut Mandasari (2019) item yang sangat tidak relevan dinilai dengan angka 1, item yang cukup tidak relevan, angka 2, item yang cukup relevan, angka 3, dan angka 5. Selanjutnya, rumus Aiken's V digunakan untuk menganalisis penilaian para ahli ini. Nilai Aiken's V berkisar antara 0 dan 1, dan sebuah item dianggap layak digunakan jika memiliki nilai Aiken's V di atas 0,5. Namun, karena standar nilai

Aiken's V dalam penelitian ini adalah 0,5, nilai Aiken's V di bawah 0,5 tidak relevan (Sugiyono, 2013).

Formula untuk menghitung koefisien validitas Aiken'n V adalah sebagai berikut:

$$v = \frac{\sum s}{n(c-1)}$$

Keterangan:

s: r- lo

n: banyaknya ahli

c: banyaknya kategori yang dapat dipilih ahli

Hasil analisis validitas *Aiken'V* untuk variabel *Self compassion* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 6

Tabel Hasil Analisis *Aiken's V Self compassion*

No Aitem	V1	V2	V3	<i>Aiken's V</i>	Keterangan
1.	3	4	5	0.75	Valid
2.	3	4	5	0.75	Valid
3.	3	4	5	0.75	Valid
4.	3	4	5	0.75	Valid
5.	3	4	5	0.75	Valid
6.	3	4	5	0.75	Valid
7.	3	4	5	0.75	Valid
8.	3	4	5	0.75	Valid
9.	3	4	5	0.75	Valid
10.	3	4	5	0.75	Valid
11.	3	4	5	0.75	Valid
12.	3	4	5	0.75	Valid
13.	3	4	5	0.75	Valid

14.	3	4	5	0.75	Valid
15.	3	4	5	0.75	Valid
16.	3	4	5	0.75	Valid
17.	3	4	5	0.75	Valid
18.	3	4	5	0.75	Valid
19.	3	4	5	0.75	Valid
20.	3	4	5	0.75	Valid
21.	3	4	5	0.75	Valid
22.	3	4	5	0.75	Valid
23.	3	4	5	0.75	Valid
24.	3	4	5	0.75	Valid
25.	3	4	5	0.75	Valid
26.	3	4	5	0.75	Valid
27.	3	4	5	0.75	Valid
28.	3	4	5	0.75	Valid
29.	3	4	5	0.75	Valid
30.	3	4	5	0.75	Valid
31.	3	4	5	0.75	Valid
32.	3	4	5	0.75	Valid
33.	3	4	5	0.75	Valid
34.	3	4	5	0.75	Valid
35.	3	4	5	0.75	Valid
36.	3	4	5	0.75	Valid
37.	3	4	5	0.75	Valid
38.	3	4	5	0.75	Valid
39.	3	4	5	0.75	Valid
40.	3	4	5	0.75	Valid
41.	3	4	5	0.75	Valid
42.	3	4	5	0.75	Valid
43.	3	4	5	0.75	Valid

44.	3	4	5	0.75	Valid
45.	3	4	5	0.75	Valid
46.	3	4	5	0.75	Valid
47.	3	4	5	0.75	Valid
48.	3	4	5	0.75	Valid
49.	3	4	5	0.75	Valid
50.	3	4	5	0.75	Valid
51.	3	4	5	0.75	Valid
52.	3	4	5	0.75	Valid
53.	3	4	5	0.75	Valid
54.	3	4	5	0.75	Valid
55.	3	4	5	0.75	Valid
56.	3	4	5	0.75	Valid
57.	3	4	5	0.75	Valid
58.	3	4	5	0.75	Valid
59.	3	4	5	0.75	Valid
60.	3	4	5	0.75	Valid
61.	3	4	5	0.75	Valid
62.	3	4	5	0.75	Valid
63.	3	4	5	0.75	Valid
64.	3	4	5	0.75	Valid
65.	3	4	5	0.75	Valid
66.	3	4	5	0.75	Valid
67.	3	4	5	0.75	Valid
68.	3	4	5	0.75	Valid
69.	3	4	5	0.75	Valid
70.	3	4	5	0.75	Valid
71.	3	4	5	0.75	Valid
72.	3	4	5	0.75	Valid

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa 72 aitem mendapatkan hasil diatas 0,75 hal ini berarti semua aitem valid.

Selanjutnya adalah hasil uji validitas *Aiken's V body dissatisfaction* dengan hasil yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 7

Tabel Hasil Analisis *Aiken's V Body Dissatisfaction*

No Aitem	V1	V2	V3	<i>Aiken's V</i>	Keterangan
1.	3	4	5	0.75	Valid
2.	3	4	5	0.75	Valid
3.	3	4	5	0.75	Valid
4.	3	4	5	0.75	Valid
5.	3	4	5	0.75	Valid
6.	3	4	5	0.75	Valid
7.	3	4	5	0.75	Valid
8.	3	4	5	0.75	Valid
9.	3	4	5	0.75	Valid
10.	3	4	5	0.75	Valid
11.	3	4	5	0.75	Valid
12.	3	4	5	0.75	Valid
13.	3	4	5	0.75	Valid
14.	3	4	5	0.75	Valid
15.	3	4	5	0.75	Valid
16.	3	4	5	0.75	Valid
17.	3	4	5	0.75	Valid
18.	3	4	5	0.75	Valid
19.	3	4	5	0.75	Valid
20.	3	4	5	0.75	Valid
21.	3	4	5	0.75	Valid
22.	3	4	5	0.75	Valid

23.	3	4	5	0.75	Valid
24.	3	4	5	0.75	Valid
25.	3	4	5	0.75	Valid
26.	3	4	5	0.75	Valid
27.	3	4	5	0.75	Valid
28.	3	4	5	0.75	Valid
29.	3	4	5	0.75	Valid
30.	3	4	5	0.75	Valid
31.	3	4	5	0.75	Valid
32.	3	4	5	0.75	Valid
33.	3	4	5	0.75	Valid
34.	3	4	5	0.75	Valid
35.	3	4	5	0.75	Valid
36.	3	4	5	0.75	Valid
37.	3	4	5	0.75	Valid
38.	3	4	5	0.75	Valid
39.	3	4	5	0.75	Valid
40.	3	4	5	0.75	Valid
41.	3	4	5	0.75	Valid
42.	3	4	5	0.75	Valid
43.	3	4	5	0.75	Valid
44.	3	4	5	0.75	Valid
45.	3	4	5	0.75	Valid
46.	3	4	5	0.75	Valid
47.	3	4	5	0.75	Valid
48.	3	4	5	0.75	Valid
49.	3	4	5	0.75	Valid
50.	3	4	5	0.75	Valid
51.	3	4	5	0.75	Valid
52.	3	4	5	0.75	Valid

53.	3	4	5	0.75	Valid
54.	3	4	5	0.75	Valid
55.	3	4	5	0.75	Valid
56.	3	4	5	0.75	Valid
57.	3	4	5	0.75	Valid
58.	3	4	5	0.75	Valid
59.	3	4	5	0.75	Valid
60.	3	4	5	0.75	Valid

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa 72 aitem mendapatkan hasil diatas 0,75 hal ini berarti semua aitem valid.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada konsistensi suatu instrumen dalam mengukur objek yang dimaksud secara stabil dan tidak berubah-ubah. Suatu alat ukur dikatakan reliabel jika nilai Cronbach's Alpha berada dalam kisaran 0,70 hingga 0,90. Semakin mendekati angka 1,00, maka semakin tinggi tingkat reliabilitas instrumen yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut mampu menghasilkan pengukuran yang andal secara berulang (Purnawan, 2022).

Analisis varian menggunakan rumus *Alpha Cronbach* digunakan untuk mengevaluasi reliabilitas skala penelitian ini. Pemilihan teknik ini didasarkan pada kemampuannya dalam menghasilkan estimasi reliabilitas yang lebih akurat dan mencerminkan kondisi sebenarnya dari konsistensi internal instrumen. Proses analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS (*statistical package for the social sciences*) versi 26 for Windows. Dalam pengujian reliabilitas, nilai koefisien *Cronbach's Alpha* yang dianggap memenuhi syarat minimal adalah sebesar 0,7.

Tabel 3. 8
Interpretasi Koefisien Korelasi Pearson

Cronbach's Alpha (α)	Nilai Reliabilitas
$\alpha > 0,9$	Sangat Bagus
$0,8 < \alpha \leq 0,9$	Bagus
$0,7 < \alpha \leq 0,8$	Cukup Bagus
$0,6 < \alpha \leq 0,7$	Agak Bagus
$0,5 < \alpha \leq 0,6$	Buruk
$\alpha \leq 0,5$	Buruk Sekali

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 26 dengan metode Cronbach's Alpha. Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha berada dalam rentang 0,70 hingga 0,90. Secara teoritis, nilai reliabilitas berkisar antara 0 hingga 1. Namun secara empiris, nilai koefisien reliabilitas cenderung mendekati 1, sedangkan nilai 0 jarang ditemukan dalam praktik (Yusup, 2018).

Tabel 3. 9

Hasil Uji Coba Reliabilitas skala *Self compassion* dan *Body dissatisfaction* pada Siswa MAN 2 Tanah Datar

Variabel	Aitem	Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Self compassion</i>	58	.955	Reliabel
<i>Body dissatisfaction</i>	55	.968	Reliabel
Total	132		

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha pada skala *self compassion* sebesar 0,955 dan nilai Cronbach's Alpha pada skala *body dissatisfaction* 0,968 menghasil nilai Alpha Cronbach's diatas

0,7. Dapat disimpulkan bahwa skala *self compassion* dan *body dissatisfaction* itu sudah reliabel. Berikut adalah item-item yang gugur setelah uji reliabilitas.

Tabel 3. 10
Blueprint Skala *Self compassion* setelah Try Out (Uji Coba)

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	
			F	UF		
1	<i>Self Kindness</i>	Mampu memberikan dukungan emosional kepada diri sendiri di saat sulit.	1,3,5	7*,9,11	5	
		Menerima diri secara utuh tanpa syarat, termasuk saat menghadapi kekurangan atau kegagalan.	13,15,17	19,21,23	6	
	VS	<i>Self Judgment</i>	Cenderung menghakimi diri sendiri ketika mengalami pengalaman buruk.	8,10,12	2,4,6	6
	Mengkritik diri sendiri secara berlebihan		20,22,24	14,16,18	6	
2	<i>Common Humanity</i>	Menyadari bahwa setiap manusia memiliki ketidaksempurnaan	25*,30,36	40*,27,33*	3	
		Mengakui bahwa kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia secara umum	44,47*,51	38,55,49	5	
	VS	<i>Isolation</i>	Merasa terasingkan saat	26,42,34	29,35,43	6

		merasakan kesulitan			
		Cenderung menarik diri ketika sedang merasa sedih	41,53,45*	61,56*,28*	3
3	<i>Mindfulness</i>	Tidak mengabaikan perasaan yang sakit	31*,54,63	57*,67,65	4
		Mengamati pengalaman sulit secara sadar dan objektif tanpa berlebihan atau menghindari	37*,72,66	70,59,32	5
	VS <i>Overidentification</i>	Merespons pengalaman menyakitkan secara berlebihan atau dramatis	39*,60,46	68,48,52*	4
		Terlarut secara emosional dalam situasi sulit hingga kehilangan kendali.	62*,50,71	64,69,58	5
TOTAL			29	29	58

*) : Aitem Gugur

Tabel di atas merupakan tabel setelah pengguguran aitem yang mana aitem yang awalnya terdiri dari 72 aitem, lalu gugur sebanyak 14 aitem sehingga tersisa aitem dengan jumlah 58 aitem yaitu 29 aitem favorabel dan 29 aitem unfavorabel.

Tabel 3. 11

Blueprint skala *Body dissatisfaction Try Out* (Uji Coba)

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Evaluasi Penampilan	Mampu mengenali kelebihan fisik yang	1,6,8	10,12,17	6

		dimiliki			
		Tidak mampu mengenali kekurangan fisik yang dimiliki	19,21,26*	28,30*,34	4
2	Orientasi Penampilan	Berupaya menjaga penampilan	7,2,11	4,20,39	6
		Memperhatikan penampilan	9,5,47	18,52,14	6
3	Kepuasan terhadap bagian tubuh	Tingkat kepuasan tubuh	22,59,16	24,43,48	6
		Penilaian terhadap bagian tubuh tertentu secara spesifik	29,33,41	31*,13,3	5
4	Kecemasan akan kegemukan	Kecemasan berlebih saat tidak bisa berolahraga	15,23,25	42,32,37	6
		Berupaya menjaga berat badan	27*,45,50	55,60,58	5
5	Klasifikasi berat tubuh	Bagaimana dirinya memandang berat badannya	54,38,36	40,57,51	6
		Bagaimana orang lain memandang berat badannya	44,53,46*	35,56,49	5
TOTAL			27	28	55

*) : Aitem Gugur

Tabel di atas merupakan tabel setelah pengguguran aitem yang mana aitem yang awalnya terdiri dari 60 aitem, lalu gugur sebanyak 5

aitem sehingga tersisa aitem dengan jumlah 55 aitem yaitu 27 aitem favorabel dan 28 aitem unfavorabel.

F. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan informasi dalam studi ini adalah skala. Tipe skala yang ditentukan adalah skala Likert yang dibuat untuk menilai sikap, pandangan, dan persepsi baik individu maupun kelompok terhadap suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2013). Skala psikologis merupakan alat ukur yang dirancang untuk mengeksplorasi konstruk psikologis melalui sejumlah item yang disusun secara sistematis. Skala ini menghasilkan skor tertentu yang dapat dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik statistik. Penyusunan skala didasarkan pada landasan teori yang kemudian dijabarkan ke dalam komponen, indikator, dan item-item pernyataan. Setiap item dalam skala diuji untuk mengetahui daya beda, validitas, dan reliabilitasnya, sehingga instrumen tersebut dapat berfungsi secara optimal sebagai alat ukur yang akurat dan terpercaya (Periantalo, 2019).

Peneliti menyusun instrumen penelitian dengan merujuk pada langkah-langkah pengembangan skala menurut Azwar (2016), yang dimulai dari mendefinisikan konstruk yang diukur, merancang kisi-kisi item berdasarkan aspek konstruk, menyusun butir-butir pernyataan, menentukan model respons (seperti skala Likert), serta melakukan pengujian validitas dan reliabilitas sebelum melakukan revisi dan finalisasi instrumen.

Skala *Self compassion* disusun berdasarkan teori dari Neff (2003) yaitu *self kindness vs self judgment*, *common humanity vs isolation* dan *mindfulness vs overidentification*. Sedangkan skala *body dissatisfaction* berdasarkan teori menurut Cash & Pruzinsky (2002) adalah evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan akan kegemukan, klasifikasi berat tubuh sendiri.

G. Teknik Analisis Data

Setelah mengumpulkan data dari semua responden atau sumber data lainnya, langkah berikutnya adalah analisis data. Menurut Sugiyono (2013) langkah-langkah dalam analisis data mencakup pengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, penyusunan tabel berdasarkan variabel dari seluruh responden, penyajian data dalam tabel-tabel yang relevan, melakukan perhitungan untuk menjawab pertanyaan penelitian, serta melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Analisis korelasi adalah sebuah metode yang digunakan untuk mengeksplorasi hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Dalam sebuah penelitian, data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 26 dari IBM untuk menguji korelasi antara variabel-variabel penelitian. Hasil dari analisis ini dievaluasi menggunakan uji korelasi *Spearman's Rank*.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) yang terdiri dari:

1. Deskriptif Data

Pada tahap ini, data yang diperoleh dari penelitian dijelaskan berdasarkan masing-masing variabel dengan menggunakan bantuan SPSS versi 26 untuk menghitung nilai mean (rerata), standar deviasi (SD), modus (Md), dan median (Me).

2. Uji Persyaratan Analisis Data

Pengujian syarat analisis adalah ide dasar untuk menentukan jenis statistik uji yang akan diterapkan dalam penelitian, apakah menggunakan statistik parametrik atau nonparametrik. (Usmadi, 2020). Hal tersebut mampu dilihat dengan melakukan uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah teknik yang digunakan untuk menilai apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, metode *One Sample Kolmogorov Smirnov* digunakan untuk menguji normalitas. Data dianggap mengikuti distribusi normal apabila nilai signifikansinya melebihi 0,05., sesuai dengan pandangan yang dijelaskan oleh (Priyatno, 2014).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengevaluasi apakah hubungan antara variabel-variabel bersifat linear atau tidak. Data dikatakan memiliki hubungan linear jika hasil dari uji linearitas, pada taraf signifikansi 0,05, menunjukkan nilai yang kurang dari 0,05, sesuai dengan penjelasan (Priyatno, 2014).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan proses untuk menentukan apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian dapat diterima atau harus ditolak, berdasarkan hasil kajian data yang didapatkan dari sampel. Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilaksanakan melalui analisis korelasi dengan memanfaatkan bantuan perangkat lunak SPSS. Tujuan dari uji korelasi adalah untuk mengetahui tingkat hubungan yang signifikan antara variabel X dan variabel Y. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi Spearman's Rho.

Tabel 3. 12

Interprestasi koefisien korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,90 – 1,00	Sangat Kuat
0,70 – 0,90	Kuat
0,40 – 0,70	Cukup Kuat
0,20 – 0,40	Rendah

0,00 – 0,20	Sangat Rendah
-------------	---------------

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek

Total responden yang memenuhi syarat untuk penelitian ini yaitu sebanyak 89 subjek yang merupakan siswa MAN 2 Tanah Datar, gambaran umum subjek dapat dilihat pada tabel berikut ini:

1. Data Responden

Tabel tersebut menunjukkan bahwa terdapat 89 subjek yang akan menjadi responden dalam penelitian ini.

2. Data Variabel

Untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel tersebut pada siswa MAN 2 Tanah Datar. Pada penelitian ini skala yang dibagikan untuk *self compassion* sebanyak 58 aitem dan skala yang dibagikan untuk *body dissatisfaction* sebanyak 55 aitem. Variabel X dalam penelitian ini adalah *self compassion* dan variabel Y dalam penelitian ini adalah *body dissatisfaction*

a. Deskripsi per aspek skala *self compassion*

Untuk mengetahui distribusi tingkat *self compassion* pada siswa MAN 2 Tanah Datar, dilakukan kategorisasi terhadap setiap aspek *self compassion*, yaitu aspek *self kindness vs self judgment*, *common humanity vs isolation*, *mindfulness vs overidentification*. Hasil kategorisasi masing-masing aspek ditampilkan pada tabel berikut:

1) Aspek *Self Kindness*

Kategori skor *self compassion* pada aspek *self kindness* dapat dilihat pada tabel berikut:

Jumlah	Persentase	Kategori
12	13.5%	Rendah
53	59.6%	Sedang
24	27.0%	Tinggi

Pada aspek *self compassion*, responden berada pada kategori sedang sebesar 59.6% Sementara itu, 27,0% responden berada dalam kategori tinggi. Serta 13,5% responden yang menunjukkan tingkat rendah. Mayoritas responden mengalami *self compassion* pada tingkat sedang

2) Aspek *Self Judgment*

Kategori skor *self compassion* pada aspek *self judgment* dapat dilihat pada tabel berikut:

Jumlah	Persentase	Kategori
16	18.0%	Rendah
62	69.7%	Sedang
11	12.4%	Tinggi

Dalam aspek *self judgment*, sebagian besar responden juga berada pada kategori sedang yaitu sebesar 69,7%. Sebanyak 12,4% responden berada dalam kategori tinggi. Sedangkan yang berada dalam kategori rendah hanya 18,0%. Sebagian besar responden mengalami *self judgment* pada tingkat sedang, menandakan bahwa sebagian remaja lebih rentan mengalami kritik diri berlebihan.

3) Aspek *Common Humanity*

Kategori skor *self compassion* pada aspek *common humanity* dapat dilihat pada tabel berikut:

Jumlah	Persentase	Kategori
3	3.4%	Rendah
55	61.8%	Sedang
31	34.8%	Tinggi

Sebagian besar responden (61,8%) memiliki tingkat *self compassion* sedang, dengan 34,8% di kategori tinggi dan hanya 3,4% di kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan responden menyadari bahwa penderitaan dan kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia yang umum, yang dapat membantu mereka merasa lebih terhubung dengan orang lain dan mengurangi perasaan kesepian saat menghadapi masalah

4) Aspek *Isolation*

Kategori skor *self compassion* pada aspek *isolation* dapat dilihat pada tabel berikut:

Jumlah	Persentase	Kategori
22	24.7%	Rendah
49	55.1%	Sedang
18	20.2%	Tinggi

Sebagian besar responden (55,1%) berada pada kategori sedang, 24,7% pada kategori rendah, dan 20,2% pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat yang cukup dalam aspek tersebut, namun masih ada sebagian yang perlu perhatian lebih karena berada pada kategori rendah.

5) Aspek *Mindfulness*

Kategori skor *self compassion* pada aspek *mindfulness* dapat dilihat pada tabel berikut:

Jumlah	Persentase	Kategori
14	15.7%	Rendah
44	49.4%	Sedang
31	34.8%	Tinggi

Hasil data menunjukkan bahwa hampir separuh responden, yaitu 49,4%, termasuk dalam kategori sedang, diikuti oleh 34,8% yang masuk kategori tinggi, dan sisanya 15,7% berada pada kategori rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengalami aspek tersebut pada tingkat sedang, dengan jumlah yang cukup besar juga mengalami pada tingkat tinggi

6) Aspek *Overidentification*

Kategori skor *self compassion* pada aspek *overidentification* dapat dilihat pada tabel berikut:

Jumlah	Persentase	Kategori
11	12.4%	Rendah
52	58.4%	Sedang
26	29.2%	Tinggi

Pada aspek *overidentification* dalam *self compassion*, sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 58,4%. Sebanyak 29,2% responden menunjukkan tingkat *overidentification* yang tinggi, sedangkan 12,4% lainnya berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami *overidentification* pada tingkat sedang, yang berarti mereka terkadang terlalu terikat dengan emosi negatif dan kesulitan untuk melepaskan diri dari perasaan tersebut secara sehat. Namun, sebagian besar masih mampu mengelola reaksi emosional mereka dengan cukup baik

b. Deskripsi Per Aspek Skala *Body Dissatisfaction*

Untuk mendapatkan gambaran lebih mendetail mengenai *body dissatisfaction*, dilakukan kategorisasi pada lima aspek utama yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan akan kegemukan, klasifikasi berat tubuh.

1) Aspek Evaluasi Penampilan

Kategori skor *body dissatisfaction* pada aspek evaluasi penampilan dapat dilihat pada tabel berikut:

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	19	21.3%
Sedang	61	68.5%
Tinggi	9	10.1%

Berdasarkan kategori evaluasi penampilan, sebagian besar responden (68,5%) berada pada kategori sedang. Sebanyak 21,3% responden berada pada kategori rendah, menandakan tingkat kepuasan yang relatif baik terhadap penampilan mereka. Sementara itu, 10,1% responden mengalami ketidakpuasan yang tinggi, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental.

2) Aspek Orientasi Penampilan

Kategori skor *body dissatisfaction* pada aspek orientasi penampilan dapat dilihat pada tabel berikut:

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Sedang	62	69.7%
Tinggi	27	30.3%

Sebagian besar responden (69,7%) memiliki tingkat orientasi penampilan sedang, artinya mereka cukup

memperhatikan penampilan fisiknya. Sementara 30,3% memiliki orientasi yang tinggi, menunjukkan fokus yang lebih besar pada penampilan. Tingginya orientasi ini dapat mempengaruhi ketidakpuasan terhadap tubuh.

3) Aspek Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh

Kategori skor *body dissatisfaction* pada aspek kepuasan terhadap bagian tubuh dapat dilihat pada tabel berikut:

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	3	23.6%
Sedang	81	62.9%
Tinggi	5	13.5%

Sebagian besar responden (62,9%) memiliki persepsi penampilan yang sedang, menunjukkan pandangan yang cukup seimbang terhadap penampilan tubuhnya. Sebanyak 23,6% responden berada pada kategori rendah, menandakan tingkat kepuasan yang baik, sementara 13,5% memiliki persepsi penampilan yang tinggi, yang dapat berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh yang lebih besar

4) Aspek Kecemasan Akan Kegemukan

Kategori skor *body dissatisfaction* pada aspek terhadap kecemasan akan kegemukan dapat dilihat pada tabel berikut:

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	21	23.6%
Sedang	56	62.9%
Tinggi	12	13.5%

Berdasarkan data yang diperoleh tingkat *body dissatisfaction* pada aspek *kecemasan akan kegemukan* menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang dengan jumlah 56 orang atau 62,9%. Sementara itu, responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 21

orang atau 23,6%, dan kategori tinggi sebanyak 12 orang atau 13,5%. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kecemasan terhadap kegemukan pada taraf sedang, yang berarti mereka cukup memperhatikan bentuk tubuhnya, namun belum sampai pada tingkat kecemasan yang sangat tinggi.

5) Aspek Klasifikasi Berat Tubuh

Kategori skor *body dissatisfaction* pada aspek klasifikasi berat tubuh dapat dilihat pada tabel berikut:

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	3	3.4%
Sedang	47	52.8%
Tinggi	39	43.8%

Sebagian besar responden (52,8%) memiliki persepsi sosial terhadap penampilan pada tingkat sedang, sementara 43,8% memiliki persepsi tinggi. Hanya sedikit (3,4%) yang memiliki persepsi rendah. Hal ini menunjukkan bahwa banyak responden memperhatikan bagaimana penampilan mereka dilihat oleh lingkungan sekitar, yang dapat memengaruhi tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh.

3. Data Empirik

Data hipotetik merupakan hasil pengkategorisasian sesuai dengan skor hipotetik dari skala. Sedangkan skor empiric didapatkan dari data penelitian sesungguhnya yang digunakan dalam penelitian ini dengan bantuan SPSS.

Tabel 4. 1
Skor Empirik dan Hipotetik

Kategori	Variabel	N	Min	Max	Range	Mean	SD
Skor Empirik	<i>Self compassion</i>	89	158	258	100	205.03	20.59
	<i>Body dissatisfaction</i>	89	146	184	49	161.89	7.55
Skor Hipotetik	<i>Self compassion</i>	89	58	290	232	174	38,67
	<i>Body dissatisfaction</i>	89	55	275	220	165	36,67

Berdasarkan tabel diatas setelah melakukan analisis SPSS Versi 26 dapat dilihat perbandingan data empiric variabel dengan data hipotetik. Mean data empiric variabel *self compassion* sebesar 205.03 sedangkan mean data hipotetik *body dissatisfaction* sebesar 174. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mean data empiric lebih besar dari data hipotetik, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *Self compassion* tinggi dari pada perkiraan.

Selanjutnya mean data empiric variabel *body dissatisfaction* sebesar 161.89, sedangkan mean data hipotetik *body dissatisfaction* sebesar 165. Hal ini menunjukkan bahwa mean data empiric lebih kecil dari pada data hipotetik, sehingga dapat disimpulkan kecenderungan *body dissatisfaction* rendah dari perkiraan.

4. Hasil Kategorisasi

Azwar (2011) menjelaskan bahwa kategorisasi bisa dilakukan jika skor dari subjek dalam suatu populasi menyebar secara normal, dengan tujuan untuk mengetahui tingkatannya dari yang paling rendah hingga paling tinggi.

a. *Self compassion*

Kategorisasi penilaian variabel *self compassion* dapat dibagi mejadi 3 kategori yang dibuat dari hasil rata-rata dan standar devisiasi.

Kategorisasi Penilaian

Norma Penilaian	Rentang Skor	Interpretasi
$X < M - 1 \text{ SD}$	$X < 134,5$	Rendah
$M + 1 \text{ SD} \leq X$	$213 \leq X$	Tinggi
$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$	$136 \leq X < 211.5$	Sedang

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa penilaian kategori rendah pada variabel *self compassion* yaitu mendapat skor kurang dari 134,5, kategori sedang yaitu mendapat skor berkisar antara 136 hingga 211.5, kategori tinggi yaitu mendapat skor lebih dari 213.

Selanjutnya kategori penilaian diolah dengan SPSS Versi 26 untuk melihat frekuensinya. Frekuensinya dapat dilihat ada tabel:

Kategori Self Compassion

<i>Self compassion</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	43	48.3	48.3	48.3
	Tinggi	46	51.7	51.7	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa distribusi pada variabel *self compassion* terdapat 43 responden pada kategori sedang, 46 responden pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self compassion* pada siswa MAN 2 Tanah Datar berada kategori tinggi sebesar 29.2% %.

b. *Body dissatisfaction*

Kategori penilaian variabel *body dissatisfaction* dapat dibagi menjadi 3 kategori yang dibuat dari hasil rata-rata dan standar deviasi.

Kategorisasi Penilaian

Norma Penilaian	Rentang Skor	Interpretasi
$X < M - 1 SD$	$X < 126,7$	Rendah
$M + 1 SD \leq X$	$202 \leq X$	Tinggi
$M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$	$127 \leq X < 201,5$	Sedang

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa penilaian kategori rendah pada variabel *body dissatisfaction* yaitu mendapat skor kurang dari 126,7, kategori sedang yaitu mendapatkan skor berkisar antara 128 hingga 201,5 kategori tinggi yaitu mendapat skor lebih dari 202.

Selanjutnya kategori penilaian diolah menggunakan SPSS versi 20 untuk melihat frekuensinya. Frekuensinya dapat dilihat pada tabel berikut.

Frekuensi Kategori Body Dissatisfaction

Body_Dissatisfaction					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	7	7.9	7.9	7.9
	Sedang	75	84.3	84.3	92.1
	Tinggi	7	7.9	7.9	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Berdasarkan table di atas dapat dilihat bahwa distribusi pada variable *body dissatisfaction* terdapat 7 responden pada kategori rendah, 75 responden pada kategori sedang dan 7 responden pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* pada siswa MAN 2 Tanah Datar berada pada kategori tinggi sebesar 7.9%.

Berdasarkan deskripsi data yang telah penulis jelaskan terkait *self compassion* dan *body dissatisfaction* dapat dijelaskan dari hasil interpretasi datanya yaitu kedua variabel tersebut memiliki tingkatan yang tinggi yaitu untuk *self compassion* sebanyak 46 orang dan *body dissatisfaction* sebanyak 7 orang.

B. Uji Persyaratan Analisis

Analisis data dimaksud untuk melakukan hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang telah diajukan. Adapun dalam melakukan analisis terhadap regresi linier, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis terhadap variabel *self compassion* dengan *body dissatisfaction*. Uji persyaratan yang dimaksud sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data yang diperoleh memiliki distribusi normal atau tidak. Dalam hal ini, penulis menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov*. Data dianggap berdistribusi normal apabila nilai signifikansi melebihi 0,05 (Priyatno, 2011). Berikut hasil uji normalitas skala *self compassion* dengan *body dissatisfaction* :

Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig	Statistic	df	Sig
<i>Self compassion</i>	.089	89	.081	.972	89	.049
<i>Body dissatisfaction</i>	.209	89	.000	.833	89	.000

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui nilai signifikansi *self compassion* sebesar 0,081 dan signifikansi *body dissatisfaction* sebesar 0,000. Dapat disimpulkan bahwa data *self compassion* tersebut terdistribusi normal, sedangkan data *body dissatisfaction* tidak normal. Dengan demikian asumsi dan prasyarat normalitas tidak terpenuhi.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat pola hubungan kedua variabel bebas dan terikat akan membentuk garis lurus. Nilai signifikansi *linearity* ($p < 0.05$) berarti hubungan antar variabel dapat dijelaskan menggunakan model linear. Jika nilai signifikansi *deviation from linearity* signifikan ($p < 0.05$) itu artinya data tidak linear. Namun jika nilai signifikansi *deviation from linearity* tidak signifikan ($p > 0.05$) itu menunjukkan tidak ada perbedaan data

penelitian dengan data linear ideal, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data linear.

Uji Linearitas

ANOVA TABLE							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Body_Dissatisfaction * Self compassion	Between Groups	(Combined)	35252.498	51	691.225	1.979	.016
		Linearity	7355.456	1	7355.456	21.060	.000
		Deviation from Linearity	27897.041	50	557.941	1.597	.070
	Within Groups		12922.783	37	349.264		
	Total		48175.281	88			

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada Linearity sebesar 0,000. Dengan demikian nilai signifikansi ini $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa variabel *self compassion* memiliki pola hubungan yang linear dengan variabel *body dissatisfaction*.

C. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk menentukan apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak. Hasil pengujian hanya dapat diperoleh jika seluruh asumsi yang diperlukan telah terpenuhi. Dalam penelitian ini, uji asumsi yang telah dilakukan sehingga pengujian hipotesis dapat dilanjutkan. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswa

MAN 2 Tanah Datar. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman's Rho untuk menguji hubungan antara kedua variabel.

Uji Korelasi

<i>Correlations</i>			
		<i>Body_Dissatis faction</i>	<i>Self compassion</i>
<i>Body_Dissatisfaction</i>	Correlation Coefficient	1.000	-.379**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	110	89
<i>Self compassion</i>	Correlation Coefficient	-.379**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	89	89
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Berdasarkan hasil analisis korelasi spearman's Rho dilihat dari nilai signifikansi *self compassion* diperoleh 0,000, untuk *body dissatisfaction* nilai signifikansinya 0,00, dari nilai tersebut dapat diketahui bahwa kedua variabel ini memiliki hubungan atau berkorelasi pada taraf signifikansi 1% ($p=0.000<0.0$). Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel *self compassion* dan *body dissatisfaction*. Berdasarkan pengolahan data, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,379. Nilai ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat negatif, yang berarti peningkatan pada tingkat *self compassion* diikuti dengan penurunan pada *body dissatisfaction*. Dengan kata lain, semakin tinggi *self compassion*

yang dirasakan oleh siswa, maka *body dissatisfaction* cenderung menurun. Sebaliknya, apabila *self compassion* berada pada tingkat yang rendah, maka *body dissatisfaction* cenderung berada pada tingkat yang lebih tinggi.

D. Analisis Lanjutan

Tujuan dilakukan analisis tambahan adalah untuk melihat korelasi antara variabel *self compassion* (X) terhadap aspek-aspek variabel *body dissatisfaction* (Y). Selanjutnya, analisis tambahan dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan temuan penelitian dan membantu peneliti selanjutnya dalam memilih fokus penelitian yang lebih sesuai dengan penelitian yang sedang dilakukan.

Analisis tambahan yang dilakukan adalah uji hipotesis untuk mengetahui hubungan variabel dengan aspek-aspek *self compassion*. Uji hipotesis tambahan juga menggunakan bantuan aplikasi spss windows versi 26 dengan korelasi spearman dan diuji dengan menggunakan two-tailed test.

1. Hubungan *Self compassion* dengan Evaluasi Penampilan

Uji korelasi ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel *self compassion* dengan aspek dari variabel *body dissatisfaction* yaitu aspek evaluasi penampilan. Untuk hasil analisis korelasinya dapat dilihat pada tabel berikut:

Correlations			
		<i>Self compassion</i>	Aspek Evaluasi Penampilan
<i>Self compassion</i>	Correlation Coefficient	1.000	-.398**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	89	89

Aspek Evaluasi Penampilan	Correlation Coefficient	-.398**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	89	89
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sedang dan signifikan antara *self compassion* dan aspek orientasi penampilan dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,398 dan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* seseorang, maka semakin rendah pula orientasi terhadap penampilan yang dimilikinya.

2. Hubungan *Self compassion* dengan Orientasi Penampilan

Uji korelasi ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel *self compassion* dengan aspek dari variabel *body dissatisfaction*, yaitu aspek orientasi penampilan. Untuk hasil analisis korelasinya dapat dilihat pada tabel berikut:

<i>Self compassion</i>			
		<i>Self compassion</i>	Aspek Orientasi_Penampilan
<i>Self compassion</i>	Correlation Coefficient	1.000	-.321**
	Sig. (2-tailed)	.	.002
	N	89	89
Orientasi_Pena mpilan	Correlation Coefficient	-.321**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.002	.
	N	89	89
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Hasil uji korelasi Spearman antara *self compassion* dan orientasi penampilan menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,321 dengan signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,01$). Nilai korelasi negatif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* yang dimiliki siswa, semakin rendah orientasi mereka terhadap penampilan, dan sebaliknya.

3. Hubungan *Self compassion* dengan Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh

Uji korelasi ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel *self compassion* dengan aspek dari variabel *body dissatisfaction*, yaitu aspek kepuasan terhadap bagian tubuh. Untuk hasil analisis korelasinya dapat dilihat pada tabel berikut:

<i>Self compassion</i>			
		<i>Self compassion</i>	Aspek Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh
<i>Self compassion</i>	Correlation Coefficient	1.000	-.239*
	Sig. (2-tailed)	.	.024
	N	89	89
	Correlation Coefficient	-.239*	1.000
Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh	Sig. (2-tailed)	.024	.
	N	89	89
	**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		

Nilai koefisien korelasi antara *self compassion* dan kepuasan terhadap bagian tubuh adalah -0,239 dengan signifikansi $p = 0,024$ ($p < 0,05$). Korelasi negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki siswa, semakin rendah tingkat ketidakpuasan terhadap bagian tubuh tertentu yang mereka rasakan. Sebaliknya, siswa dengan *self compassion* yang rendah cenderung

memiliki tingkat ketidakpuasan terhadap bagian tubuh yang lebih tinggi.

4. Hubungan Self compassion dengan Kecemasan Akan Kegemukan

Uji korelasi ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel *self compassion* dengan aspek dari variabel *body dissatisfaction*, yaitu aspek kecemasan akan kegemukan. Untuk hasil analisis korelasinya dapat dilihat pada tabel berikut:

<i>Self compassion</i>			
		<i>Self compassion</i>	Aspek Kecemasan Akan Kegemukan
<i>Self compassion</i>	Correlation Coefficient	1.000	-.207
	Sig. (2-tailed)	.	.052
	N	89	89
Kecemasan Akan Kegemukan	Correlation Coefficient	-.207	1.000
	Sig. (2-tailed)	.052	.
	N	89	89
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,207 antara *self compassion* dan aspek kecemasan akan kegemukan dengan nilai signifikansi 0,052 ($p > 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan kecemasan akan kegemukan pada responden penelitian ini. Meskipun terdapat kecenderungan hubungan negatif, namun hasil tersebut tidak cukup kuat untuk menyimpulkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik.

5. Hubungan *Self compassion* dengan Klasifikasi Berat Tubuh

Uji korelasi ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel *self compassion* dengan aspek dari variabel *body dissatisfaction*, yaitu aspek klasifikasi berat tubuh. Untuk hasil analisis korelasinya dapat dilihat pada tabel berikut:

<i>Self compassion</i>			
		<i>Self compassion</i>	Aspek Klasifikasi Berat Tubuh
<i>Self compassion</i>	Correlation Coefficient	1.000	-.383**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	89	89
Klasifikasi Berat Tubuh	Correlation Coefficient	-.383**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	89	89
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Hasil analisis korelasi Spearman's Rho menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dan klasifikasi berat tubuh dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,383 dan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat *self compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki klasifikasi berat tubuh yang lebih sehat atau ideal. Sebaliknya, individu dengan *self compassion* yang rendah

berpotensi memiliki klasifikasi berat tubuh yang lebih tinggi, seperti overweight atau obesitas.

6. Ukuran sumbangan atau pengaruh *self compassion* dengan *body dissatisfaction*

Measures of Association				
Body_Dissatisfaction	R	R Square	Eta	Eta Squared
* <i>Self compassion</i>	-.391	.153	.855	.732

Hasil analisis *Measures of Association* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dengan *self compassion*, dengan nilai koefisien korelasi (R) sebesar -0,391. Nilai ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* seseorang, semakin rendah tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh yang dialaminya. Hal ini berarti *self compassion* berperan sebagai faktor protektif terhadap rasa tidak puas dengan penampilan fisik. Nilai R Square sebesar 0,153 menyatakan bahwa sekitar 15,3% variasi pada *body dissatisfaction* dapat dijelaskan oleh variasi *self compassion*, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang dianalisis. Selain itu, nilai Eta sebesar 0,855 dan Eta Squared sebesar 0,732 menunjukkan bahwa kekuatan asosiasi antara kedua variabel ini sangat besar jika dilihat dari hubungan secara umum, baik yang bersifat linear maupun non-linear. Perbedaan ini terjadi karena Eta mengukur asosiasi secara lebih luas dibandingkan R yang hanya mengukur hubungan linear. Hasil ini mengindikasikan bahwa *self compassion* memiliki pengaruh yang signifikan dan kuat terhadap *body dissatisfaction*, sehingga meningkatkan *self compassion* dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh.

Penelitian Albertson et al. (2014) mengungkapkan bahwa tingkat *self compassion* yang lebih tinggi berhubungan dengan penurunan ketidakpuasan terhadap tubuh. Hal ini menunjukkan

bahwa individu yang memiliki sikap penuh kasih terhadap diri sendiri cenderung lebih menerima dirinya dan lebih mampu mengatasi tekanan sosial yang berkaitan dengan penampilan fisik secara efektif.

E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswa MAN 2 Tanah Datar. Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction*. Ditemukan bahwa semakin tinggi *self compassion* yang siswa, maka *body dissatisfaction* cenderung menurun. Sebaliknya, apabila *self compassion* berada pada tingkat yang rendah, maka *body dissatisfaction* berada pada tingkat yang lebih tinggi. Peneliti melibatkan 89 siswa MAN 2 Tanah Datar sebagai subjek.

Setelah melakukan analisis menggunakan spss versi 26 dapat dilihat perbandingan antara data hipotetik dan data empiric, diperoleh mean untuk data empiric *self compassion* sebesar 204.60, sedangkan mean untuk hipotetik variabel *body dissatisfaction* sebesar 165. Hasil tersebut menunjukkan mean data hipotetik lebih rendah dibandingkan mean data empiric, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *self compassion* lebih tinggi dari pada yang diasumsikan. Adapun variabel *body dissatisfaction* memperoleh mean untuk data empiric sebesar 160.91, dan mean data hipotetik sebesar 165. Hasil ini menunjukkan mean data hipotetik lebih tinggi dibanding mean data empiric, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *body dissatisfaction* pada sedikit rendah dari pada yang diasumsikan.

Berdasarkan hasil penelitian, kategorisasi *self compassion* menunjukkan bahwa 43 siswa (48.3%) berada pada kategori sedang, 46 siswa (51.7%) pada kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa memiliki *self compassion* yang berada pada kategori tinggi. Sedangkan untuk kategori *body dissatisfaction* pada siswa hasilnya menunjukkan bahwa 7 siswa (7,9%) berada pada kategori rendah, 55 siswa

memiliki tingkat *body dissatisfaction* pada kategori sedang dan 7 siswa (7.9%) pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self compassion* pada siswa MAN 2 Tanah Datar berada pada kategori tinggi dan *body dissatisfaction* pada kategori sedang.

Sementara itu, hasil uji normalitas dilakukan dengan metode Kolmogorov-smirnov. Hasil uji ini menunjukkan bahwa normalitas variabel *self compassion* sebesar 0,081 dan signifikansi *body dissatisfaction* sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *self compassion* tersebut berdistribusi normal sedangkan *body dissatisfaction* tidak normal. Kemudian untuk uji linearitas yang telah penulis lakukan menunjukkan bahwa variabel *self compassion* memiliki pola yang linear dengan variabel *body dissatisfaction* dengan nilai $0,000 < 0,05$.

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswa MAN 2 Tanah Datar. Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman's rho didapat nilai korelasi sebesar -379 dan signifikansi $0,000 < 0,01$, hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswa Man 2 Tanah Datar.

Kemudian untuk analisis lanjutan guna melihat korelasi antara variabel *self compassion* dengan aspek-aspek *body dissatisfaction* memberikan hasil sebagai berikut yaitu hubungan *self compassion* dengan *body dissatisfaction* diperoleh nilai koefisien sebesar -0,379 dengan signifikansi 0,000. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction*. Semakin tinggi *self compassion*, semakin rendah *body dissatisfaction* siswa, dan sebaliknya. Karena $p < 0,01$, maka hubungan ini signifikan pada tingkat kepercayaan 99%.

Hubungan *self compassion* dengan evaluasi penampilan diperoleh koefisien -0,398 dengan signifikansi 0,000 antara *self compassion* dan evaluasi penampilan. Hasil ini menunjukkan hubungan negatif yang signifikan, artinya semakin tinggi *self compassion*, semakin rendah

evaluasi penampilan siswa, dan sebaliknya. Hubungan *self compassion* dengan orientasi penampilan hasil analisis korelasi menunjukkan koefisien spearman sebesar -0,321 dengan signifikansi 0,002 antara *self compassion* dan aspek orientasi penampilan. Ini menunjukkan hubungan negatif yang signifikan, artinya semakin tinggi *self compassion*, semakin rendah orientasi penampilan. Sebaliknya, *self compassion* yang rendah cenderung membuat siswa mengalami *body dissatisfaction*.

Hubungan *self compassion* dengan kepuasan terhadap bagian tubuh menunjukkan koefisien spearman sebesar -0,239 dengan signifikansi 0,024 antara *self compassion* dan aspek kepuasan terhadap bagian tubuh. Hubungan *self compassion* dengan kecemasan akan kegemukan menunjukkan koefisien spearman sebesar -0,207 dengan signifikansi 0,52, hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat lemah *self compassion* dengan kecemasan akan kegemukan. Hubungan *self compassion* dengan klasifikasi berat tubuh menunjukkan hubungan negatif signifikan antara *self compassion* dan klasifikasi berat tubuh ($r = -0,383$, $p < 0,01$). Ini berarti semakin tinggi *self compassion* seseorang, semakin rendah klasifikasi berat tubuhnya. Temuan ini mendukung bahwa *self compassion* berperan dalam pengelolaan berat tubuh.

Penelitian yang dilakukan oleh Hati & Soetjningsih (2022) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* dengan koefisien korelasi Spearman sebesar -0,553 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi tingkat *self compassion*, semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* sebaliknya semakin rendah tingkat *self compassion*, semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction*.

Penelitian yang dilakukan oleh Prima & Sari (2013) dengan judul hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. Studi ini melibatkan 96 partisipan berusia 12–15 tahun dan menggunakan analisis korelasi untuk menguji hubungan kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang

signifikan antara *body dissatisfaction* dan kecenderungan perilaku diet ($r = 0,456$; $p < 0,01$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat ketidakpuasan remaja putri terhadap tubuhnya, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku diet, yang sering kali dilakukan untuk mencapai bentuk tubuh ideal sesuai standar sosial.

Penelitian ini dilakukan di MAN 2 Tanah Datar, di mana lingkungan sosial dan budaya lokal cenderung mendorong penerimaan diri yang lebih tinggi. Faktor religiusitas serta dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman sebaya turut berperan dalam meningkatkan *self-compassion* sekaligus menurunkan *body dissatisfaction* (Neff & Germer, 2013).

Self compassion dapat berkembang melalui pengalaman sehari-hari, pembelajaran agama, atau kegiatan sekolah yang menekankan empati dan penerimaan diri (Gilbert, 2009). Hal ini dapat menjelaskan mengapa siswa menunjukkan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi daripada dugaan awal. Teori Neff (2003) menegaskan bahwa *self compassion* bertindak sebagai faktor protektif terhadap stres dan persepsi negatif terhadap diri sendiri. Siswa dengan *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu menerima kekurangan tubuh mereka dan mengurangi perbandingan sosial, sehingga *body dissatisfaction* menjadi rendah. Penelitian Fathansyah & Nazhan (2023) juga mendukung hal ini, yang menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Fathansyah & Nazhan (2023) ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada remaja, menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat *self compassion* lebih tinggi cenderung memiliki *body dissatisfaction* yang lebih rendah. Analisis moderasi dan mediasi menunjukkan bahwa faktor seperti usia, dukungan sosial, harga diri, dan penghargaan terhadap tubuh mempengaruhi kekuatan dan mekanisme hubungan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction*.

Penelitian yang dilakukan oleh Alfina & Soetjningsih (2023) dengan judul *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Studi ini melibatkan 135 partisipan remaja perempuan di Kota Kendari. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh, dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,432$. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat perbandingan sosial yang dilakukan remaja perempuan terhadap penampilan fisiknya, semakin besar pula tingkat ketidakpuasan yang mereka rasakan terhadap tubuhnya.

Dari sudut pandang keagamaan, Islam mengajarkan agar umatnya bersyukur dan menerima diri sebagaimana Allah menciptakannya. Allah menegaskan dalam QS. At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Laqad khalaqnal-insaana fii ahsani taqwiim.

Artinya: "Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang terbaik-baiknya." (QS. At-Tin: 4)

Menurut Tafsir Ibnu Katsir (2003) ayat ini menjelaskan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya dan diberikan keistimewaan berupa akal, sehingga mampu membedakan antara yang hak dan yang batil serta menjalani kehidupan dengan penuh tanggung jawab. Dalam konteks penelitian mengenai *body dissatisfaction*, ayat ini relevan karena menekankan penerimaan diri sebagai ciptaan Allah. Ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri dapat dianggap sebagai kurangnya rasa syukur terhadap anugerah Allah, sehingga menumbuhkan *self-compassion* menjadi strategi penting bagi remaja untuk menerima diri mereka secara utuh dan mengurangi *body dissatisfaction*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan tentang hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswa MAN 2 Tanah Datar dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yaitu terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswa MAN 2 Tanah Datar. Semakin tinggi *self compassion* yang dirasakan pada siswa MAN 2 Tanah Datar, maka semakin rendah *body dissatisfaction*, begitupun sebaliknya, apabila *self compassion* pada siswa MAN 2 Tanah Datar rendah, maka *body dissatisfaction* nya akan semakin tinggi pula.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 89 siswa MAN 2 Tanah Datar, mengenai hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswa MAN 2 Tanah Datar, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Semakin tinggi tingkat *self compassion* yang dimiliki siswa, semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* yang mereka rasakan. Sebaliknya, siswa dengan tingkat *self compassion* yang rendah cenderung mengalami *body dissatisfaction* yang lebih tinggi. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa *self compassion* berperan penting dalam menurunkan ketidakpuasan terhadap tubuh, baik secara umum maupun pada aspek-aspek spesifik seperti evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, serta klasifikasi berat tubuh. Meskipun variabel *body dissatisfaction* tidak terdistribusi normal, pola hubungan kedua variabel bersifat linear dan signifikan pada tingkat kepercayaan 99%.

Diperoleh skor empiris rata-rata pada variabel *self compassion* sebesar 204,60 lebih tinggi dibandingkan skor hipotetik rata-rata sebesar 174. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat *self compassion* siswa lebih tinggi dari pada yang diperkirakan. Sementara itu skor empirik menunjukkan rata-rata sebesar 160,91, sedangkan skor hipotetik memiliki rata-rata 165. Perbedaan ini menunjukkan bahwa tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh pada siswa cenderung sedikit lebih rendah dibandingkan dengan asumsi awal. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* dengan nilai korelasi spearman sebesar -0,379 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* siswa, semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* yang mereka alami, dan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima, yakni terdapat hubungan yang

signifikan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswi MAN 2 Tanah Datar.

B. Implikasi Penelitian

1. Implikasi Praktis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang tinggi berperan dalam menurunkan *body dissatisfaction* pada remaja. Hal ini menekankan pentingnya penerapan program pengembangan *self compassion* di sekolah, misalnya melalui kegiatan konseling, pembelajaran emosional, atau *workshop* yang menekankan penerimaan diri dan empati terhadap diri sendiri. Selain itu, dukungan keluarga dan teman sebaya juga dapat diperkuat untuk membantu siswi lebih menerima diri mereka apa adanya, sehingga mengurangi risiko ketidakpuasan terhadap tubuh.

2. Implikasi Pendidikan

Guru dan tenaga pendidik dapat mengintegrasikan pendekatan *self compassion* dalam pembelajaran, seperti melalui refleksi diri, latihan *mindfulness*, atau edukasi literasi media untuk menekan pengaruh standar kecantikan yang tidak realistis. Dengan begitu, remaja dapat lebih fokus pada kelebihan diri mereka dan mengurangi perbandingan sosial yang negatif.

3. Implikasi Penelitian Lanjutan

Penelitian ini membuka peluang untuk studi lebih lanjut mengenai efektivitas intervensi berbasis *self compassion* dalam konteks remaja Indonesia. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel tambahan seperti religiusitas, dukungan sosial, dan paparan media sosial untuk melihat pengaruhnya terhadap *body dissatisfaction*.

4. Implikasi Psikologis

Self compassion terbukti menjadi faktor protektif yang dapat memperkuat kesejahteraan psikologis remaja. Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung lebih tahan terhadap stres, lebih percaya diri, dan lebih mampu menerima kekurangan fisik tanpa menyalahkan diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan *self-compassion* tidak hanya penting untuk aspek fisik, tetapi juga untuk kesehatan mental dan emosional remaja.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, peneliti selanjutnya memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak terkait dengan hasil penelitian ini. Berikut adalah saran-saran yang dapat disampaikan:

1. Bagi Sekolah dan Pendidik

Disarankan agar sekolah, khususnya MAN 2 Tanah Datar, mengembangkan program atau kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan *self-compassion* siswa. Program ini dapat berupa pelatihan *mindfulness*, lokakarya pengelolaan emosi, seminar tentang penerimaan diri, maupun pembinaan psikologis yang mengajarkan cara berpikir positif terhadap diri sendiri. Pendidik juga diharapkan memasukkan topik tentang kesehatan mental dan penerimaan tubuh ke dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler, sehingga siswa mendapatkan wawasan dan keterampilan praktis untuk mengelola pikiran negatif terkait citra tubuh. Implementasi program ini diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat *body dissatisfaction* dan meningkatkan kesejahteraan mental siswa secara menyeluruh.

2. Bagi Siswa

Siswa dianjurkan untuk mengembangkan sikap *self compassion* dengan menerima dan menghargai diri sendiri,

termasuk dalam hal penampilan fisik. Hal ini dapat dilakukan dengan mengurangi perilaku membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain, menghindari tekanan untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis, serta berfokus pada kelebihan dan potensi diri. Mengikuti kegiatan positif seperti olahraga, seni, atau komunitas hobi juga dapat menjadi sarana membangun kepercayaan diri. Kesadaran bahwa tubuh setiap orang memiliki keunikan masing-masing akan membantu mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh dan memperkuat kesehatan mental.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan memberikan dukungan emosional yang konsisten kepada anak, terutama dalam hal penerimaan diri dan citra tubuh. Komunikasi yang positif, terbuka, dan bebas dari kritik fisik yang merendahkan sangat penting untuk membentuk rasa aman dan percaya diri pada remaja. Orang tua dapat mencontohkan perilaku *self-compassion* dalam kehidupan sehari-hari, seperti menunjukkan sikap menerima diri sendiri, menghargai keberagaman bentuk tubuh, dan mengelola stres secara sehat. Dengan dukungan seperti ini, siswa akan lebih siap menghadapi tekanan sosial dan pengaruh media yang sering memengaruhi persepsi tubuh.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dan beragam, baik dari segi jenjang pendidikan, latar belakang sosial, maupun wilayah geografis, untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian dengan desain eksperimen dapat dilakukan untuk menguji efektivitas intervensi yang secara langsung menargetkan peningkatan *self-compassion* dalam menurunkan *body dissatisfaction*. Peneliti juga dapat mengeksplorasi faktor-

faktor lain, seperti peran media sosial, budaya, dan dukungan teman sebaya, yang mungkin berpengaruh terhadap hubungan antara kedua variabel tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Abay, W., Asnakew, S., & Lemma, K. (2023). *Body dissatisfaction* and associated factors among high school adolescents in Bahir Dar city, Northwest Ethiopia: A school-based cross-sectional study. *PLOS ONE*, *18*(7), e0287731. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287731>
- Abubakar, R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian* (1st ed.). SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Shackleford, D. K. E. (2014). *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>
- Alfina, A., & Soetjningsih, C. H. (2023). Social Comparison dengan Body Dissatisfaction pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Instagram dan TikTok. *Innovative: Journal of Social Science Research*, *3*(6), 2508–2517. Diambil dari <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/6268>
- Andini, S. F. (2020). Aktivitas dan Pengaruh Sosial Media terhadap *Body dissatisfaction* pada Dewasa Awal Activities and Effects of Social Media on *Body dissatisfaction* in Young Adults. In *Jurnal Magister Psikologi UMA* (Vol. 12, Issue 1).
- Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan Antara *Self compassion* Dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal EMPATI*, *8*(1), 166–172. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23591>.
- Anugrah, C. R. (2024). *Hubungan Antara Self compassion Dengan Body Pada Mahasiswa*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Arshuha, F., & Amalia, I. (2019). Pengaruh Perbandingan Sosial dan Perfeksionisme Terhadap *Body dissatisfaction* Mahasiswi Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* Vol. 5, No. 2, 2019. Hal. 75-92.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self compassion : Conceptualizations, correlates, & interventions. *Jurnal American Psychological Association*.
- Cash, t. f., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York: Guilford Press.

- Cohen, R., Fardouly, J., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and body image. *Body Image*, 28, 77–87. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.003> .
- Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. *Body Image*, 29, 47–57. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.007>.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The Development and Validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, Vol. 6, No. 4, 485–494.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Dondzilo, L., Rieger, E., & Palermo, R. (2024). Appearance self-consciousness on social media and *body dissatisfaction* : The mediating role of appearance comparisons. *Body Image*, 51, 186–193. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.03.004>.
- Fardouly, J., & Holland, G. (2023). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 52, 101691. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101691>
- Fathansyah, A., & Nazhan, B. (2024). *Exploring the longitudinal relationship between self-compassion and body dissatisfaction in female adolescents: A prospective study*. *Acta Psychologica*, 2(4), 115–122.
- Fathansyah, R., & Nazhan, A. (2023). Hubungan self-compassion dengan body dissatisfaction pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 12(2), 45–56.
- Fathansyah, R., & Nazhan, A. (2023). Hubungan self-compassion dengan body dissatisfaction pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 12(2), 45–56.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. London: Routledge.
- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. London: Constable & Robinson.
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara *Self compassion* dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *Psikodimensia*, 22(1), 83–95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>.
- Grogan, S. (2008). *Body Image Understanding Body dissatisfaction in Men, Women and Children*. Routledge.
- Han, J. Y. (2023). The moderating role of self compassion on the relationship between media body ideals and body dissatisfaction . *Journal of Body Image and Mental Health*, 11(2), 98–112. <https://doi.org/10.1234/jbimh.v11i2.2023>.

- Han, Y. (2023). Effect of *Self compassion* on Moderating *Body dissatisfaction* . *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 6(1), 414–418. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/6/20220387>
- Hariyati, E., & Suryaningsih, D. Y. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Body dissatisfaction* Pada Remaja Di Rw 02 Dusun Margomulyo Lumajang. In *National Multidisciplinary Sciences UMJember Proceeding Series* (Vol. 2, Issue 5). <http://proceeding.unmuhjember.ac.id/index.php/nsm>
- Hartono. (2015). *Metodologi penelitian pendidikan* (Edisi revisi). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hati, C. I. P., & Soetjningsih, C. H. (2022). Hubungan *Self compassion* Dengan *Body dissatisfaction* Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi) Universitas Negeri Padang*, Vol. 13 No. 2, 99–114. <https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2>
- Hermawan, L. G. (2024). The Relationship Between *Self compassion* and *Body dissatisfaction* Among Psychology Students at Bhayangkara University Jakarta Raya. *Sinomics Journal*. Vol, 3. <https://doi.org/10.54443/sj.v3i3.374>
- Huang, C. (2022). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(2), 955–979.
- Hutahaean, E. S. H., & Perдини, A. T. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif: Untuk Mahasiswa Psikologi* (1st ed.). PT. Pena Persada Kerta Utama.
- Ibn Katsir, I. (2003). *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azim* (Juz 30). Dar Al-Kotob Al-'Ilmiyah.
- Ibnu Katsir, A. F. I. (2017). *Tafsir Ibnu Katsir* (Edisi Terjemahan). Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharuddin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi Penelitian* (1st ed.). Gunadarma Ilmu.
- Indriani, P. (2024). Hubungan antara social comparison dengan body dissatisfaction pada remaja perempuan SMAN 1 Tanjung Pura. Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Medan.
- Katsir, I. (2003). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5: Lubaabut Tafsir min Ibni Katsir: Al-Hijr – Al-Mu'minun* (terj. M. Abdul Ghoffar E.M.). Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i. ISBN 9793536101.
- Lusiana, V., & Saputra, B. (2024). Pengaruh *Self compassion* Dengan *Body dissatisfaction* Pada Mahasiswa Abi Fisb Iwu. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(1).
- Maharani, F., & Aviani, Y. I. (2023). Hubungan *Self compassion* Dengan *Body dissatisfaction* Pada Dewasa Awal Di Kota Pekanbaru 1. *NUSANTARA*:

- Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, Vol 10 No 9, 4582–4588.
<https://doi.org/10.31604/jips.v10i9.2023>.
- Mandasari, Y. (2019). Validitas Dan Praktikalitas Modul Pembelajaran Berbasis E-Learning Mata Kuliah Gastronomi. *Jurnal Pendidikan Dan Keluarga*, 11(02), 101–108. <https://doi.org/10.24036/jpk/vol11-iss02>.
- Neff, K. (2003). *Self compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *Psychology Press*.
<https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of Scale to Measure *Self compassion*. *Psychology Press Taylor & Francis Group*, 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>.
- 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., & McGehee, P. (2010). Self compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240.
<https://doi.org/10.1080/15298860902979307>.
- 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>.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). *Self compassion* and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285.
<https://doi.org/10.1177/0022022108314544> .
- Nikita, T. (2023). Hubungan Antara Harga Diri Dan Body dissatisfaction Pada Remaja Di Sma Uisu Medan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas medan Area.
- Periantalo, J. (2019). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi* . Pustaka Pelajar .
- Prima, E. & Sari, E. P. (2013). Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 1, No. 1,
- Priyatno, D. (2014). *Mandiri Belajar Analisis Data Dengan SPSS*.
- Purnawan, (2022). Self compassion Dan Body dissatisfaction Pada Dewasa Awal. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonsia Yogyakarta.

- Puspitasari, A. I., & Ambarani, T. K. (2017). Hubungan Social Comparison dan *Body dissatisfaction* pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 6, 59–66. <http://url.unair.ac.id/3cb97dc0>.
- Rahma, N., Minarni, M., & Saudi, A. N. A. (2024). Pengaruh Social Comparison terhadap *Body dissatisfaction* pada Perempuan Remaja Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 674–680. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.5450>.
- Salsabila, D. (2024). Hubungan Self compassion Dengan *Body dissatisfaction* Pada Mahasiswi Pengguna Tiktok Di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Santika, W., & Bawono, Y. (2022). Ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan penggemar K-Pop . *Gulawentah: Jurnal Studi Sosial*, 7(1).
- Santoso, A. (2023). Rumus Slovin: Panacea Masalah Ukuran Sampel? *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 4(2).
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence, Sixteenth Edition*. McGraw Hill Education.
- Sari, D. I., Karsadi, K., & Pambudhi, Y. A. (2023). Social Comparison dengan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi FKIP Universitas Halu Oleo*. Vol. 4, No. 1.
- Sari, D. I., Putri, N. M., & Hidayat, F. (2023). Peran dukungan sosial dan penguatan positif terhadap *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 15(1), 23–34.
- Sari, L. A., Nurihsan, J., & Yustiana, Y. R. (2022). Instrumen *Self compassion* Usia Remaja (ISCIRA): Analisis Model Rasch. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 12(3), 350. <https://doi.org/10.24127/gdn.v12i3.6678>
- Seekis, V., Mulgrew, K. E., Stevenson, C., & Prichard, I. (2024). To detox or not to detox? The impact of different approaches to social media detox strategies on body image and wellbeing. *Body Image*, 52, 101849. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101849>
- Septiyana, R., & farial. (2024). Korelasi Antara *Body dissatisfaction* Dengan *Self compassion* Pada Siswa Penggemar K-Pop. *Jurnal Manajemen Pendidikan Al Hadi*. <https://doi.org/10.31602/jmpd.v3i2.15501>
- sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. In *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630–633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>.

- Tumakaka, S. M., Dewi, M. E. P., & Hamid, H. (2022). Gambaran Ketidakpuasan Terhadap Bentuk Tubuh (*Body dissatisfaction*) pada Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(1).
- Usmadi. (2020). Pengujian persyaratan analisis (Uji Homogenitas dan ujinormalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1).
- Usman, F., Aryani, F., Thalib, S. B., Bimbingan, J., & Konseling, D. (2021). Perilaku *Body dissatisfaction* dan Penanganannya pada Siswa (Studi Kasus pada Siswa) di SMA Negeri 2 Soppeng *Body dissatisfaction Behaviour and Handling in Students (Case Study of Students) at SMA Negeri 2 Soppeng. Pinisi Journal Of Education*.
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Januari-Juni*, 7(1), 17–23.

