

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP
BODY IMAGE PADA SISWI SMA DI JAKARTA**



Disusun Oleh:

Siti Ayuni A Yamani

1125160137

Psikologi

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

"Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Image* pada Siswi SMA di Jakarta"

Nama Mahasiswa : Siti Ayumi A Yamani
Nomor Registrasi : 1125160137
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 10 Agustus 2020

Pembimbing I

Pembimbing II

Mauna, M.Psi
NIP. 198410142015042001

Prof. Dr. Burhanuddin Tola, MA
NIP. 195108181981121001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Herdiyan Maulana, Ph.D (Anggota)****		21 Agustus 2020
Santi Yudhistira, M.Psi (Anggota)****		21 Agustus 2020

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama Mahasiswa : Siti Ayuni A Yamani
NIM : 1125160137
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Self compassion* Terhadap *Body Image* Pada Siswi SMA di Jakarta” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret 2020 sampai dengan bulan Juli 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan serta tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 15 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan,



(Siti Ayuni A Yamani)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Siti Ayuni A Yamani
NIM : 1125160137
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul

Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Body Image* Pada Siswi SMA di Jakarta

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 15 Juli 2020

Yang menyatakan,



(Siti Ayuni A Yamani)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA UPT
PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Siti Ayuni A Yamani
NIM : 1125160137
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi/Psikologi
Alamat email : sitiayuniay@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *BODY IMAGE* PADA SISWI SMA DI
JAKARTA**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 12 September 2020
Penulis

(Siti Ayuni A Yamani)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

I have come to love myself for who I am, for who I was, and for who I hope to become.

— RM BTS

Bernapaslah, ini hanya hari yang buruk bukan hidup yang buruk.

— Unknown

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya, terima kasih sudah berusaha dan tidak menyerah sejauh ini.

Skripsi ini juga saya persembahkan untuk orang tua, kakak dan adik, terima kasih atas dukungan materi, doa dan semangatnya hingga sekarang.

Siti Ayuni A Yamani

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *BODY IMAGE* PADA SISWI
SMA DI JAKARTA**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta
2020

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *body image* pada siswi SMA di Jakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner online yang terdiri dari *Self Compassion Scale (SCS)* dan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS)*. Sampel penelitian ini diperoleh dengan teknik *purposive sampling* berjumlah 185 siswi SMA di Jakarta. Uji analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah uji analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan nilai F hitung = 22,168 dan nilai $p = 0,000$ menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self compassion* yang signifikan terhadap *body image* pada siswi SMA di Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan nilai R Square = 0,108 artinya pengaruh *self compassion* sebesar 10,8% terhadap *body image* pada siswi SMA di Jakarta. Presentase besar pengaruh *self compassion* terhadap *body image* adalah 10.8% dan koefisien regresi yang didapat sebesar 0,276. Hal ini menunjukkan bahwa setiap kenaikan *self compassion* akan meningkatkan *body image* seseorang dan semakin tinggi *self compassion* maka semakin positif *body image*. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin negatif *body image*.

Kata kunci: *body image*, *self compassion*, siswi SMA

Siti Ayuni A Yamani

**THE IMPACT OF SELF COMPASSION TOWARDS THE BODY IMAGE OF
FEMALE HIGH SCHOOL STUDENTS IN JAKARTA**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta
2020

ABSTRACT

This research was conducted to determine the impact of self compassion towards the body image of female high school students in Jakarta. The reseach is using quantitative methods. Data was collected an using online questionnaire consists of Self Compassion Scale (SCS) and Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS). The research sample obtained by purposive sampling technique amounted to 185 female high school students in Jakarta. The statistical analysis that used to test the hypothesis of this research is simple linear regression. The results showed that F value = 22,168 and p value = 0,000, that means there is a significant impact of self compassion with body image of female high school student in Jakarta. The result showed the value of R Square = 0,108 that means the impact of self compassion is 10,8% with body image of female high school students in Jakarta. The amount of percentage of the impact of self compassion on body image is 10,8% and regression coefficient obtained 0,276. This shows that every improve in self compassion will also improve someones body image and the higher the self compassion, the more positive the body image. Conversely, the lower the self compassion the more negative the body image.

Key words: body image, self compassion, female high school student

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas bentuk rahmat dan nikmat-Nya sehingga dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Body Image* Pada Siswi SMA di Jakarta” sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana psikologi dengan baik. Dalam proses penyusunan, peneliti menyadari mendapatkan banyak bimbingan hingga dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada pihak-pihak yang telah membantu:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M. Psi., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si., selaku wakil Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, Ph.D., selaku wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. phi. Zarina Akbar, M. Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Mauna, M. Psi., selaku dosen pembimbing pertama yang sudah bersedia membagi waktunya disaat pandemi untuk melakukan bimbingan *online* dalam proses pengerjaan skripsi dari awal hingga selesai.
7. Bapak Prof. Dr. Burhanuddin Tola, MA., selaku dosen pembimbing kedua yang sudah banyak meluangkan waktu ditengah kesibukkan beliau dan tetap totalitas membimbing penulis hingga akhir.
8. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sudah berbagi ilmu pengetahuan, wawasan, dan nilai moral selama masa perkuliahan.
9. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu penulis dalam hal administrasi selama perkuliahan, magang hingga penyusunan skripsi ini.

10. Seluruh subjek penelitian yang telah bersedia menjadi sampel penelitian skripsi ini dan membantu berjalannya persebaran data.
11. Teruntuk ibu dan bapak alasan penulis bisa melanjutkan pendidikan hingga sekarang. Terima kasih atas dukungan penuh, doa hingga materi yang tidak pernah putus selama ini.
12. Kakak, adik dan keluarga dekat peneliti yang sudah turut mendoakan dan mendukung kelancaran pendidikan hingga penyusunan skripsi ini.
13. Teman-teman dekat penulis selama empat tahun menempuh pendidikan diantaranya Medi, Priskila, Farah, Muti, Bella, Yori, Eneng, Rina, Fitriyana, Syasya dan Erena yang selalu menerima dan berbagi cerita dengan peneliti selama ini.
14. Teman-teman dekat penulis sejak SMA untuk bertukar cerita hingga sekarang yaitu Ingriani, Astuti, Surasti, dan Lisna.
15. Jojot, Salamun, Deo dan Firman yang merupakan teman-teman yang membantu penulis selama penyusunan skripsi
16. Teman-teman sebimbangan yang sudah banyak membantu dan memberi masukan yang berarti selama penyusunan skripsi terutama Irin, Maudina, Agata, Mega dan Aldy.
17. Teman-teman kelas A 2016 yang sejak awal perkuliahan sudah menerima dan selalu membantu penulis dalam berbagai hal hingga sekarang.
18. Teman-teman angkatan 2016 atas semua bantuan dan kenangan selama perkuliahan.
19. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Semoga segala kebaikan dan bantuannya mendapatkan berkah dari Allah SWT. Dengan ini, penulis sadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan penelitian ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti serta pembaca umumnya.

Jakarta, 15 Juli 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	6
1.3. Pembatasan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah.....	6
1.5. Tujuan Penelitian	7
1.6. Manfaat Penelitian	7
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	7
1.6.2. Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. <i>Body Image</i>	8
2.1.1. Pengertian <i>Body Image</i>	8
2.1.2. Aspek-Aspek <i>Body Image</i>	9
2.1.3. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Body Image</i>	11
2.2. <i>Self Compassion</i>	14
2.2.1. Pengertian <i>Self Compassion</i>	14
2.2.2. Aspek-Aspek <i>Self Compassion</i>	15
2.2.3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Self Compassion</i>	17
2.3. Remaja Perempuan	18
2.3.1. Pengertian Remaja Perempuan	18
2.4. Pengaruh <i>Self Compassion</i> dan <i>Body Image</i> Pada Siswi SMA di Jakarta	19
2.5. Kerangka Berpikir.....	20
2.6. Hipotesis	22
2.7. Hasil Penelitian yang Relevan	22
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1. Tipe Penelitian	26
3.2. Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	26
3.2.1. Definisi Konseptual.....	27
3.2.1.1. <i>Body Image</i>	27
3.2.1.2. <i>Self Compassion</i>	27
3.2.2. Definisi Operasional	27
3.2.2.1. <i>Body Image</i>	27

3.2.2.2.	<i>Self Compassion</i>	27
3.3.	Subjek Penelitian	28
3.3.1.	Populasi.....	28
3.3.2.	Sampel	28
3.4.	Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.4.1.	Instrumen <i>Body Image</i>	29
3.4.2.	Instrumen <i>Self Compassion</i>	32
3.5.	Uji Coba Instrumen.....	33
3.5.1.	Uji Coba Instrumen <i>Body Image</i>	34
3.5.2.	Uji Coba Instrumen <i>Self Compassion</i>	37
3.6.	Analisis Data.....	39
3.6.1.	Analisis Deskriptif	39
3.6.2.	Uji Normalitas.....	40
3.6.3.	Uji Linearitas.....	40
3.6.4.	Uji Korelasi	40
3.6.5.	Analisis Regresi	40
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1.	Gambaran Subjek Penelitian.....	42
4.1.1.	Gambaran Subjek Berdasarkan Usia.....	42
4.1.2.	Gambaran Subjek Berdasarkan Domisili	43
4.1.3.	Gambaran Subjek Berdasarkan Suku Bangsa Ibu	45
4.1.4.	Gambaran Subjek Berdasarkan Suku Bangsa Ayah	46
4.1.5.	Gambaran Subjek Berdasarkan <i>Body Mass Index</i>	48
4.1.6.	Gambaran Subjek Berdasarkan Jejaringan Sosial yang Sering Digunakan.....	49
4.2.	Prosedur Penelitian	50
4.2.1.	Persiapan Penelitian	50
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian	51
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian	52
4.3.1.	Data Deskriptif <i>Body Image</i>	52
4.3.1.1.	Kategorisasi Skor <i>Body Image</i>	52
4.3.2.	Data Deskriptif <i>Self Compassion</i>	54
4.3.2.1.	Kategorisasi Skor <i>Self Compassion</i>	55
4.3.3.	Uji Normalitas	56
4.3.4.	Uji Linearitas.....	57
4.3.5.	Uji Korelasi	58
4.3.6.	Analisis Regresi	58
4.4.	Pembahasan	60
4.5.	Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V	KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	63
5.1.	Kesimpulan	63
5.2.	Implikasi	63
5.3.	Saran.....	64
5.3.1.	Subjek Penelitian.....	64
5.3.2.	Peneliti Selanjutnya.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65	
LAMPIRAN.....	69	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen <i>Body Image</i>	30
Tabel 3.2 Penilaian <i>MBSRQ-AS</i>	31
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen <i>Self Compassion</i>	32
Tabel 3.4 Skoring <i>Self Compassion Scale</i>	33
Tabel 3.5 Tingkat Reliabilitas <i>Alpha Cronbach</i>	34
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen <i>Body Image</i>	35
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Uji Coba Final Instrumen <i>Body Image</i>	36
Tabel 3.8 Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen <i>Self Compassion</i>	38
Tabel 3.9 Kisi-Kisi Uji Coba Final Instrumen <i>Self Compassion</i>	39
Tabel 4.1 Distribusi Usia Subjek Penelitian.....	42
Tabel 4.2 Distribusi Domisi Subjek Penelitian	43
Tabel 4.3 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Suku Bangsa Ibu.....	45
Tabel 4.4 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Suku Bangsa Ayah	46
Tabel 4.5 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan <i>Body Mass Index</i>	48
Tabel 4.6 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Penggunaan Media Sosial.....	49
Tabel 4.7 Distribusi Deskriptif <i>Body Image</i>	52
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor <i>Body Image</i>	53
Tabel 4.9 Distribusi Deskriptif <i>Self Compassion</i>	54
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor <i>Self Compassion</i>	56
Tabel 4.11 Uji Normalitas.....	56
Tabel 4.12 Uji Linearitas	57
Tabel 4.13 Uji Korelasi	58
Tabel 4.14 Uji Regresi	59
Tabel 4.15 Uji Persamaan Regresi	59

DAFTAR GAMBAR DAN GRAFIK

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran.....	22
Grafik 4.1 Distribusi Data Berdasarkan Usia.....	43
Grafik 4.2 Distribusi Data Berdasarkan Domisili.....	44
Grafik 4.3 Distribusi Data Berdasarkan Suku Bangsa Ibu.....	46
Grafik 4.4 Distribusi Data Berdasarkan Suku Bangsa Ayah.....	48
Grafik 4.5 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan <i>Body Mass Index</i>	49
Grafik 4.7 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Penggunaan Sosial.....	50
Grafik 4.8 Histogram Distribusi Deskriptif <i>Body Image</i>	53
Grafik 4.9 Histogram Distribusi Deskriptif <i>Self Compassion</i>	55
Grafik 4.10 <i>Scatter Plot</i> Uji Linearitas pada Siswi SMA.....	57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Uji Coba	69
Lampiran 2. Analisis Uji Coba.....	73
Lampiran 3. Analisis Data Final	78
Lampiran 4. Data Demografis.....	82
Lampiran 5. Expert Judgement	85
Lampiran 6. Riwayat Hidup.....	87

