PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA LAKI-LAKI

Trisetia Fikriyati Fajrin

1801617288

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi

Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2021

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

"Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja Laki-Laki"

Nama Mahasiswa	: Trisetia Fikriyati Fajrin
Nomor Registrasi	: 1801617288
Jurusan/Program Studi	: Psikologi
Tanggal Ujian	: 8 Februari 2021

Pembimbing I	Pembimbing II
Fitri Lestari Issom, M.Si.	Vinna Ramadhany Sy, M.Psi.
NIP. 198005212008012008	NIDK. 8812680018

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		22/2-2021
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		23/02/21
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M (Ketua Penguji)***		18 Februari 2021
Mira Ariyani, Ph.D. (Anggota)****		18 Februari 2021
Rahmadianty Gazadinda, M.Sc. (Anggota)****		18 Februari 2021

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	: Trisetia Fikriyati Fajrin
Nomor Induk Mahasiswa	: 1801617288
Program Studi	: Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi dibuat dengan judul **"Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja Laki-Laki"** adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan September 2020 sampai dengan bulan Januari 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

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

Jakarta, 23 Januari 2021

Yang Membuat Pernyataan

METERAI TEMPEL 10000 B7F97AJX057789311

Trisetia Fikriyati Fajrin

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	: Trisetia Fikriyati Fajrin
NIM	: 1801617288
Fakultas/Prodi	: Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email	: trisetiafikriyati @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 Dissatisfaction* pada Remaja Laki-Laki

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 23 Januari 2021
Penulis

METERAI TEMPEL 10000 7CDAAJX057789316

(Trisetia Fikriyati Fajrin)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

"Ketika kamu terdampar di lautan, kamu tidak boleh minum air laut meskipun keadaan sangat sulit. Kamu harus bertahan sampai hujan turun."

- Yoon Soon Hak, *Start-Up.*

"It's alright if you run out of breath. No one will blame you. It's okay to make mistakes sometimes, because anyone can do so."

- Lee Hi, *Breath.*

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri yang tidak pernah menyerah untuk selalu berjuang dan melakukan yang terbaik hingga saat ini. Untuk Alm. Bapak, Ibu, Fadel dan orang-orang terdekat yang selalu menyayangi, mendukung, dan senantiasa mendoakan saya sampai saat ini.

TRISETIA FIKRIYATI FAJRIN

PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA LAKI-LAKI

Skripsi
Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta
2021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* di kalangan remaja laki-laki. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Body Shape Questionnaire (BSQ) Male Version* yang dikembangkan oleh Cooper et al. (1987) yang terdiri dari 34 item dan *Self Compassion Scale (SCS)* milik Neff (2003) yang terdiri dari 26 item. Sampel terdiri dari 164 remaja laki-laki yang berdomisili di wilayah Jabodetabek. Penelitian ini menggunakan analisis regresi satu prediktor untuk menguji hipotesis penelitian. Berdasarkan persamaan regresi dapat diketahui bahwa jika *self compassion* mengalami kenaikan sebesar satu satuan, maka *body dissatisfaction* akan mengalami penurunan sebesar -0,878. Oleh karena itu, semakin tinggi *self compassion*, maka semakin rendah *body dissatisfaction.* Hasil penelitian juga menunjukkan nilai p = 0,000 yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki, selain itu didapatkan bahwa nilai R Square = 0,118 yang artinya variabel *self compassion* memengaruhi variabel *body dissatisfaction* sebanyak 11,8% pada remaja laki-laki.

Kata kunci: *body dissatisfaction*, *self compassion*, remaja laki-laki.

TRISETIA FIKRIYATI FAJRIN

THE INFLUENCE OF SELF COMPASSION TOWARDS BODY DISSATISFACTION AMONG MALE ADOLESCENT

Undergraduate Thesis
Jakarta: Psychology Major, Faculty of Educational Psychology
State University of Jakarta
2021

ABSTRACT

This study is aimed to comprehend the influence of self compassion towards body dissatisfaction among male adolescents. This study used a quantitative method. The measurement instruments used in this study were Body Shape Questionnaire (BSQ) Male Version developed by Cooper et al. (1987), which consists of 34 items and Self Compassion Scale (SCS) developed by Neff (2003), which consists of 26 items. The sample consisted of 164 male adolescents who live in the Jabodetabek area. This study used a single predictor regression analysis to test the hypothesis. Based on the regression equation, it can be seen if self compassion has increased by one unit, then body dissatisfaction will decrease by -0.878. Therefore, the more self compassion increased, then the level of body dissatisfaction will decrease. The results also showed that p value = 0.000, which means that there is a significant influence between self compassion towards body dissatisfaction among male adolescents, in addition, it was found that R Square value = 0.118, which means that the variable self compassion affects the body dissatisfaction variable as much as 11.8% in male adolescents.

Keywords: body dissatisfaction, self compassion, male adolescents.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim, puji syukur peneliti panjatkan atas kehadirat Allah atas segala limpahan nikmat dan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "**Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja Laki-Laki"**. Penelitian ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini, peneliti ingin menyampaikan terima kasih pada semua pihak yang telah membantu:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi., selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Fitri Lestari Issom, S.Pd., M.Si., selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia memberikan waktunya untuk membimbing, memberi masukan, dan membangkitkan motivasi kepada peneliti dalam menyusun penelitian hingga selesai.
4. Ibu Vinna Ramadhany Sy, M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia dan memberikan waktunya untuk membimbing, memberi masukan, serta dorongan kepada peneliti dalam menyusun penelitian hingga selesai.
5. Ibu Mauna, M.Psi., selaku selaku pembimbing akademik yang telah memberikan nasihat dan petunjuk selama peneliti menempuh studi di Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Seluruh dosen dan staff administrasi Prodi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

7. Keluarga tercinta yaitu Alm. Bapak, Ibu, Mba Atun, Mas Apri, Mba Wulan yang selalu memberikan doa dan dukungan untuk peneliti selama proses penyusunan penelitian.
8. Fadel Ichsany Setyawan selaku orang yang selalu menjadi tempat teraman dan ternyaman dalam bercerita, berkeluh kesah, berdiskusi, dan saling memberi motivasi, sekaligus memberikan pelajaran hidup yang luar biasa.
9. Abya Zara A., Ailsya DanahFatin, Ainun Maharani, Dilla Jaidi, Florenfieka Fauziyah A., dan Siwi Salsabilla selaku anggota Fvrenzzie 03 yang selalu memberikan dukungan untuk peneliti selama proses penyusunan penelitian.
10. Fahiratunnisa dan Ninda R. Devi selaku sahabat yang selalu memberikan dukungan dan motivasi untuk peneliti selama proses penyusunan penelitian.
11. Persona Theatre yang telah menjadi wadah bagi peneliti untuk terus berkembang selama berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
12. Farah Al Zahra selaku kakak tingkat yang selalu menjadi tempat berdiskusi serta memberi dukungan dan motivasi bagi peneliti selama proses penyusunan penelitian.
13. Teman-teman satu bimbingan yang sudah membantu dalam berdiskusi dalam proses penelitian.
14. Semua pihak yang telah berjasa dan berkontribusi selama hidup, pembelajaran, perkuliahan dan penelitian ini.

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti, ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi, dan bagi pembaca pada umumnya.

Jakarta, 23 Januari 2021

Trisetia Fikriyati Fajrin

DAFTAR ISI

COVER ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI ..... **ii**
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI ..... **iii**
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... **iv**
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xvi**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 5
1.3 Batasan Masalah 5
1.4 Rumusan Masalah 6
1.5 Tujuan Penelitian 6
1.6 Manfaat Penelitian 6
1.6.1 Manfaat Teoritis 6
1.6.2 Manfaat Praktis 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **7**
2.1 *Body Dissatisfaction* 7
2.1.1 Pengertian *Body Dissatisfaction* 7
2.1.2 Aspek-Aspek *Body Dissatisfaction* 8

2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi *Body Dissatisfaction* 10
2.1.4 Dampak *Body Dissatisfaction* 14
2.2 *Self Compassion* 15
2.2.1 Pengertian *Self Compassion* 15
2.2.2 Aspek-aspek *Self Compassion* 15
2.2.3 Korelasi Antar Aspek *Self Compassion* 17
2.2.4 Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self Compassion* 18
2.3 Remaja 20
2.3.1 Pengertian Remaja 20
2.3.2 Batasan Usia Remaja 21
2.3.3 Ciri-Ciri Masa Remaja 21
2.3.4 Perkembangan Fisik Masa Remaja 22
2.3.5 Perkembangan Psikis Masa Remaja 24
2.3.6 Perkembangan Kognitif Masa Remaja 25
2.3.7 Perkembangan Sosial Masa Remaja 25
2.3.8 Tugas Perkembangan Remaja 26
2.4 *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Laki-Laki 27
2.5 Dinamika Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Laki-Laki 29
2.6 Kerangka Berpikir 32
2.7 Hipotesis 33
2.8 Hasil Penelitian yang Relevan 34
BAB III METODE PENELITIAN 39
3.1 Tipe Penelitian 39

3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian 39
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian 39
3.2.2 Definisi Konseptual 40
3.2.3 Definisi Operasional 40
3.3 Populasi dan Sampel 41
3.3.1 Populasi 41
3.3.2 Sampel 41
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel 42
3.4 Teknik Pengumpulan Data 43
3.4.1 Instrumen *Body Dissatisfaction* 43
3.4.2 Teknik Skoring *Body Dissatisfaction* 45
3.4.3 Instrumen *Self Compassion* 45
3.4.4 Teknik Skoring Instrumen *Self Compassion* 47
3.5 Uji Coba Instrumen 47
3.5.1 Uji Validitas dan Reliabilitas 48
3.6 Analisis Data 51
3.6.1 Uji Statistik 51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 53
4.1 Gambaran Responden Penelitian 53
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia 53
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili 55
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan *Body Mass Index* (BMI) 56
4.2. Prosedur Penelitian 58
4.2.1 Persiapan Penelitian 58

4.2.2 Pelaksanaan Penelitian 60
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian 60
4.3.1 Variabel *Body Dissatisfaction* 60
4.3.2 Variabel *Self Compassion* 64
4.3.3 Uji Normalitas 66
4.3.4 Uji Linearitas 67
4.3.5 Uji Korelasi 68
4.3.6 Uji Hipotesis 68
4.4. Analisis Data Deskriptif 71
4.4.1 Tabulasi Silang *Body Dissatisfaction* dengan Demografi 71
4.4.2 Tabulasi Silang *Self Compassion* dengan Demografi 72
4.4.3 Tabulasi Silang *Body Dissatisfaction* dengan *Self Compassion* 73
4.5 Uji Perbedaan 74
4.5.1 Uji Perbedaan *Body Dissatisfaction* dengan Usia 74
4.5.2 Uji Perbedaan *Body Dissatisfaction* dengan *Body Mass Index* 74
4.5.3 Uji Perbedaan *Self Compassion* dengan Usia 75
4.5.4 Uji Perbedaan *Self Compassion* dengan *Body Mass Index* 75
4.6 Pembahasan 76
4.7 Keterbatasan Penelitian 80
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN 82
5.1 Kesimpulan 82
5.2 Implikasi 82
5.3 Saran 83
5.3.1 Bagi Subjek Penelitian 83

5.3.2 Peneliti Selanjutnya 83

DAFTAR PUSTAKA 84

LAMPIRAN 92

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 *Blueprint* Instrumen *Body Dissatisfaction* 43
Tabel 3. 2 Skor Instrumen *Body Dissatisfaction* 45
Tabel 3. 3 *Blueprint* Instrumen *Self Compassion* 45
Tabel 3. 4 Skor Instrumen *Self Compassion* 47
Tabel 3. 5 Kaidah Reliabilitas Guilford 48
Tabel 4. 1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia 54
Tabel 4. 2 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili 55
Tabel 4. 3 Klasifikasi BMI Menurut WHO 56
Tabel 4. 4 Gambaran Responden Berdasarkan BMI 57
Tabel 4. 5 Distribusi Deskriptif Variabel *Body Dissatisfaction* 61
Tabel 4. 6 Klasifikasi Skor Variabel *Body Dissatisfaction* 62
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Variabel *Body Dissatisfaction* 63
Tabel 4. 8 Distribusi Deskriptif Variabel *Self Compassion* 64
Tabel 4. 9 Klasifikasi Skor Variabel *Self Compassion* 66
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor Variabel *Self Compassion* 66
Tabel 4. 11 Uji Linearitas 67
Tabel 4. 12 Uji Korelasi 68
Tabel 4. 13 Uji Hipotesis 69
Tabel 4. 14 Uji *Model Summary* 70
Tabel 4. 15 Uji Persamaan Regresi 70
Tabel 4. 16 Tabulasi Silang *Body Dissatisfaction* dengan Demografi 71
Tabel 4. 17 Tabulasi Silang *Self Compassion dengan Demografi* 72
Tabel 4. 18 Tabulasi Silang *Body Dissatisfaction* dengan *Self Compassion* 73
Tabel 4. 19 Uji Perbedaan *Body Dissatisf*action dengan Usia 74
Tabel 4. 20 Uji Perbedaan *Body Dissatisf*action dengan *Body Mass Index* 74
Tabel 4. 21 Uji Perbedaan *Self Compassion* dengan Usia 75
Tabel 4. 22 Uji Perbedaan *Self Compassion* dengan *Body Mass Index* 75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir 33
Gambar 4. 1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia 54
Gambar 4. 2 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili 56
Gambar 4. 3 Gambaran Responden Berdasarkan BMI 58
Gambar 4. 4 Histogram Distribusi Deskriptif *Body Dissatisfaction* 62
Gambar 4. 5 Histogram Distribusi Deskriptif *Self Compassion* 65
Gambar 4. 6 *Scatter Plot* Linearitas *Body Dissatisfaction* dengan *Self Compassion* 67