

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN
BODY IMAGE PADA REMAJA PEREMPUAN
PENGGUNA INSTAGRAM**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

LARAS NASYANDA PUTRI

1106617050

Bimbingan dan Konseling

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan**

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2022

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN *BODY IMAGE*
PADA REMAJA PEREMPUAN PENGGUNA INSTAGRAM
(2022)**

Laras Nasyanda Putri

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan *body image* pada remaja perempuan pengguna Instagram. Penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Responden pada penelitian ini adalah 225 remaja perempuan pengguna instagram yang berusia 15-18 tahun. Pengumpulan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Skala Welas Diri (SWD) untuk mengukur *self compassion* dan instrumen *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire – Appearance Scale* (MBSRQ-AS) untuk mengukur *body image*. Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan *body image* dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,359 dan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).

Kata kunci: *self compassion*, *body image*, remaja perempuan, Instagram

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND BODY IMAGE
IN ADOLESCENT GIRLS INSTAGRAM USER
(2022)**

Laras Nasyanda Putri

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-compassion and body image in adolescent girls using Instagram. This research is a correlation research using a quantitative approach. Respondents in this study were 225 teenage girls using Instagram aged 15-18 years. Sampling was done by using accidental sampling technique. The instruments used in this study were the Skala Welas Diri (SWD) to measure self-compassion and the Multidimensional Body Self-Relation Questionnaire – Appearance Scale (MBSRQ-AS) instrument to measure body image. The results showed that there was a positive relationship between self-compassion and body image with a correlation coefficient value of 0.359 and a significance level of 0.000 ($p < 0.05$).

Keywords: self compassion, body image, adolescent girls, Instagram

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Judul : Hubungan antara *Self Compassion* dan *Body Image* Pada Remaja Perempuan Pengguna Instagram

Nama Mahasiswa : Laras Nasyanda Putri

Nomor Registrasi : 1106617050

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dosen Pembimbing I

Dr. Karsih, M.Pd.
NIP. 197909052010122002

Dosen Pembimbing II

Dr. Eka Wahyuni, MAAPD
NIP. 197309151999032003

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. (Penanggung Jawab)*		09 Maret 2022
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Wakil penanggung jawab)**		09 Maret 2022
Dr. Susi Fitri, M.Si.,Kons (Ketua Penguji)***		21 Februari 2022
Dr. Ahmad Rifqy AS, S.Pd., M.Pd (Anggota)****		21 Februari 2022
Wening Cahyawulan, M.Pd (Anggota)****		25 Februari 2022

Catatan:

- * Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- ** Pembantu Dekan I
- *** Ketua Penguji
- **** Dosen Penguji selain Pembimbing dan Ketua Penguji

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Laras Nasyanda Putri
No. Registrasi : 1106617050
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Hubungan antara *Self Compassion* dan *Body Image* Pada Remaja Perempuan Pengguna Instagram" adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret – November 2021.
2. Penelitian ini bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau menjiplak karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menerima sanksi sebagaimana aturan yang diberlakukan di Universitas Negeri Jakarta apabila saya terbukti melakukan pelanggaran etika akademik.

Jakarta, Desember 2021
Yang membuat pernyataan,



Laras Nasyanda Putri



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 : Laras Nasyanda Putri
NIM : 1106619050
Fakultas/Prodi : FIP / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : lararnas2898@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 :

Hubungan antara Self Compassion dan Body Image pada
Remaja perempuan pengguna Instagram

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, 15 Maret 2022

Penulis

(Laras Nasyanda P)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan antara *Self Compassion* dan *Body Image* pada Remaja Perempuan Pengguna Instagram”**. Peneliti sadar bahwa terselesaikannya skripsi ini karena berkat dukungan dari berbagai pihak selama proses penyusunan dari awal hingga akhir. Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan cukup baik.

Pertama, kepada Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd dan Dr. Wirda Hanim M.Psi selaku Dekan dan Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin kepada peneliti melakukan penelitian ini. Kedua, kepada Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd.,Kons selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta yang memberikan bantuan dan motivasi kepada mahasiswa BK untuk menyelesaikan studi. Ketiga, kepada Dr. Karsih, M.Pd dan Dr. Eka Wahyuni, MAAPD selaku dosen pembimbing skripsi I dan dosen pembimbing II yang membantu memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti dalam melaksanakan penelitian dan penyusunan skripsi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik

Peneliti sadar bahwa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Oleh sebab itu peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk pembuatan penelitian yang selanjutnya. Peneliti juga berharap agar penelitian ini dapat digunakan dan bermanfaat bagi orang lain terutama remaja, guru Bimbingan dan Konseling (BK) dan bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling pada khususnya.

Jakarta, 26 Juni 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II	8
KAJIAN PUSTAKA	8
A. <i>Self Compassion</i>	8
1. Definisi <i>self compassion</i>	8
2. Komponen <i>Self Compassion</i>	9
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	11
4. Pengukuran <i>Self Compassion</i>	12
B. <i>Body Image</i>	13
1. Definisi <i>Body Image</i>	13
2. Kriteria dalam <i>Body Image</i>	14
3. Dimensi <i>Body Image</i>	15
4. Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	16
5. Pengukuran <i>Body Image</i>	17
C. Remaja	18
1. Definisi Remaja	18
2. Ciri-Ciri Remaja	20
D. Instagram.....	22
E. Hubungan <i>Self Compassion</i> dan <i>Body Image</i> pada Remaja	22
F. Kerangka Berpikir	24

G. Hipotesis Penelitian	25
BAB III	26
METODE PENELITIAN	26
A. Tujuan Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
1. Tempat Penelitian	26
2. Waktu Penelitian	26
C. Metode Penelitian	26
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling Penelitian.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Teknik Pengolahan Data	34
G. Teknik Analisis Data	37
H. Hipotesis Statistik.....	38
BAB IV	39
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	39
1. Gambaran Data Responden.....	39
2. Gambaran <i>Self Compassion</i> Remaja Perempuan Pengguna Instagram	40
3. Gambaran <i>Body Image</i> Remaja Perempuan Pengguna Instagram	43
B. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	50
1. Uji normalitas.....	50
2. Uji Linieritas.....	50
3. Uji Hipotesis	50
4. Pembahasan	51
C. Keterbatasan Penelitian	58
BAB V	59
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan	59
B. Implikasi.....	60
C. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori <i>Self Compassion</i>	29
Tabel 3.2 Kisi-Kisi <i>Self Compassion Scale</i>	30
Tabel 3.3 Kisi-Kisi MBSRQ-AS	32
Tabel 3.4 Kategori <i>Body Image</i>	33
Tabel 3.5 Rentang Koefisien Reliabilitas	36
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	39
Tabel 4.2 Gambaran Penggunaan Instagram	39
Tabel 4.3 Kategori <i>Self Compassion</i>	41
Tabel 4.4 Data Deskriptif <i>Self Compassion</i>	41
Tabel 4.5 Profil <i>Self Compassion</i> Remaja Perempuan Pengguna Instagram	42
Tabel 4.6 Kategori <i>Body Image</i>	44
Tabel 4.7 Data Deskriptif <i>Body Image</i>	44
Tabel 4.8 Profil <i>Body Image</i> Remaja Perempuan Pengguna Instagram ..	45
Tabel 4.10 Profil <i>Appearance Evaluation</i>	46
Tabel 4.11 Profil <i>Appearance Orientation</i>	47
Tabel 4.12 Profil <i>Body Area Satisfaction</i>	48
Tabel 4.13 Profil <i>Overweight Preoccupation</i>	48
Tabel 4.14 Profil <i>Self Classified Weight</i>	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Kepemilikan Instagram	40
Gambar 4.2 <i>Self Compassion</i> Remaja Perempuan Pengguna Instagram	42
Gambar 4.3 Rata-rata Dimensi <i>Self Compassion</i>	43
Gambar 4.4 <i>Body Image</i> Remaja Perempuan Pengguna Instagram.....	45
Gambar 4.5 Profil Dimensi <i>Body Image</i>	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Waktu Penelitian	71
Lampiran 2. Surat Izin Pengambilan Data Uji Coba	72
Lampiran 3. Izin Penggunaan Instrumen	73
Lampiran 4. Perbaikan Item Instrumen	75
Lampiran 5. Instrumen.....	78
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas	85
Lampiran 7. Tabulasi Data.....	116
Lampiran 8. Uji Normalitas	132
Lampiran 9. Uji Linieritas	132
Lampiran 10. Uji Korelasi.....	133