

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN
CITRA TUBUH PADA SISWA DI SMK NEGERI
JAKARTA TIMUR**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

LULU WULANDARI

1106620063

Bimbingan dan Konseling

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Lulu Wulandari
NIM : 1106620063
Fakultas/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Alamat email : luluwulandrog@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Hubungan Antara Self-Compassion dengan Citra Tubuh pada Siswa di
SMK Negeri Jakarta Timur

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 20 Agustus 2026

Penulis

(Lulu Wulandari)
nama dan tanda tangan

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

Judul : Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Citra Tubuh
pada Siswa di SMK Negeri Jakarta Timur

Nama Mahasiswa : Lulu Wulandari

Nomor Registrasi : 1106620063

Program Studi : SI Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 15 Juli 2026

Pembimbing I

Pembimbing II

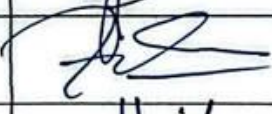
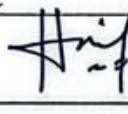


Dr. Eka Wahyuni, S. Pd., MAAPD.
NIP. 197309151999032003



Dr. Karsih, M.Pd.
NIP. 197909052010122002

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. (Penanggungjawab)*		26-08-2026
Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. (Wakil Penanggungjawab)**		26-08-2026
Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. (Ketua Penguji)***		09-08-2026
Dr. Hilma Fitriyani, M.Pd. (Dosen Penguji)****		13-08-2026
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. (Dosen Penguji)****		12-08-2026

Catatan:

* Dekan FIP

** Wakil Dekan I

*** Ketua Penguji

**** Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN CITRA TUBUH PADA SISWA DI SMK NEGERI JAKARTA TIMUR

LULU WULANDARI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan citra tubuh pada siswa di SMK Negeri Jakarta Timur. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI yang berjumlah 429 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling insidental*. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik korelasional. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Self-Compassion Scale* dari Neff (2003) dan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* dari Thomas F Cash (2000) dan telah diadaptasi oleh Swami (2019) menjadi 34 item. Data dianalisis menggunakan teknik *Product Moment Correlation*. Hasil analisis menunjukkan nilai Sig. = 0.000 yang berarti nilai probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha = 0.05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil analisis dapat diartikan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan citra tubuh pada siswa di SMK Negeri Jakarta Timur ($r = 0.222$; $p < 0.05$) dengan tingkat kekuatan hubungan yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan citra tubuh, semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin positif citra tubuh siswa. Namun, kekuatan hubungan keduanya berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tidak tergolong kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa pembentukan pemahaman mengenai citra tubuh pada remaja juga perlu mempertimbangkan karakteristik perkembangan remaja dan lingkungan sosial.

Kata kunci: *Self-Compassion* dan Citra Tubuh

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND BODY IMAGE STUDENTS AT VOCATIONAL HIGH SCHOOL IN EAST JAKARTA

LULU WULANDARI

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-compassion and body image in students at State Vocational High Schools in East Jakarta. The sample in this study was 429 students in grades X and XI. Sampling used an incidental sampling technique. The method employed is quantitative with a correlational technique. Data collection was carried out using the Self-Compassion Scale questionnaire from Neff (2003) and the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire from Thomas F Cash (2000), and has been adapted by Swami (2019) into 34 items. Data Analyzed using the Product-Moment Correlation technique. The results of the analysis show a Sig. value = 0.000, which means the probability value is smaller than the significance value $\alpha = 0.05$, thus it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected. The results of the analysis can be interpreted as indicating that there is a positive relationship between self-compassion and body image in students at State Vocational High Schools in East Jakarta ($r = 0.222$; $p < 0.05$), with a low level of relationship strength. This indicates a positive relationship between self-compassion and body image, the higher the self-compassion, the more positive the student's body image. However, the strength of this relationship falls into the low category, suggesting that the connection between the two variables is not robust. These findings imply that understanding body image formation in adolescents must also account for developmental characteristics and the social environment.

Keywords: Self-Compassion and Body Image

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Lulu Wulandari
No. Registrasi : 1106620063
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Citra Tubuh pada Siswa di SMK Negeri Jakarta Timur”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Oktober 2024 – Juli 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

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

Jakarta, 19 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan



Lulu Wulandari

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Langkah kecil yang terus berjalan pada waktunya akan sampai tujuan”

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah: 286)

Alhamdulillah, puji syukur ke hadirat Allah SWT. atas segala rahmat dan pertolongan-Nya sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi dan studi saya. Skripsi ini saya persembahkan kepada orang terdekat yang berperan penting di hidup saya:

1. Terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah bertahan melewati hari-hari penuh keraguan, lelah, dan proses yang tidak selalu mudah. Terima kasih karena tetap memilih untuk melangkah meskipun perlahan, dan tidak menyerah pada perjalanan yang telah dimulai. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa setiap usaha, sekecil apa pun, layak untuk dihargai.
2. Terima kasih kepada bapak dan ibu yang selalu menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, dan doa yang tidak pernah putus. Terima kasih atas kasih sayang, kesabaran, pengorbanan, serta kepercayaan yang diberikan tanpa banyak diminta. Skripsi ini mungkin tidak akan pernah cukup untuk membalas segala yang diberikan, tetapi semoga pencapaian ini dapat menjadi salah satu alasan untuk tersenyum dan merasa bangga.
3. Terima kasih kepada kaka perempuan saya telah menjadi sosok yang selalu ada dengan caramu sendiri dalam setiap perhatian, dukungan, dan hal-hal kecil yang mungkin sederhana, tetapi berarti dalam perjalanan ini. Semoga pencapaian ini menjadi salah satu hal yang dapat membuatmu merasa bangga.
4. Terima kasih kepada Mba Eka Wahyuni, Dosen Pembimbing 1 saya yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini dalam setiap waktu, arahan, kesabaran dan keyakinan yang diberikan ketika saya masih belajar dan berproses. Skripsi ini tidak hanya menjadi hasil dari sebuah perjalanan

akademik, tetapi juga menjadi pengingat atas bimbingan yang telah mengantarkan saya sampai di titik ini.

5. Terima kasih untuk Mba Karsih, Dosen Pembimbing 2 saya yang telah memberikan waktu, perhatian, arahan, dan kesabaran yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap masukan dan bimbingan menjadi bagian dari proses yang membantu saya belajar untuk lebih teliti, bertanggung jawab, dan percaya pada proses yang sedang dijalani. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan saya hingga sampai pada titik ini.
6. Terima kasih kepada seluruh Dosen Bimbingan dan Konseling yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik saya. Terima kasih telah mengajarkan lebih dari sekadar ilmu. Setiap pembelajaran, arahan, dan nasihat, saya belajar untuk memahami diri saya dengan lebih utuh, menghargai setiap proses, dan terus bertumbuh menjadi pribadi lebih baik.
7. Terima kasih untuk Annisa Rahimah telah menjadi salah satu bagian berarti dalam perjalanan ini. Terima kasih atas dukungan, bantuan, dan kesediaan untuk hadir di saat-saat yang tidak selalu mudah. Kehadiranmu membuat perjalanan ini terasa lebih ringan. Terima kasih telah menjadi bagian dari cerita di balik selesainya skripsi ini.
8. Terima kasih untuk Putri dan Naya yang telah menemani setiap proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran, dukungan, doa, semangat yang diberikan menjadikan setiap langkah terasa lebih ringan untuk dijalani.
9. Terima kasih untuk Rifqah yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama proses pengerjaan skripsi ketika saya mengalami kesulitan.
10. Terima kasih kepada teman-teman haha hihi, yaitu Devina, Faza, Meirika, Aisyah, Dara, dan Shafa menjadi tempat bercanda dan bercerita.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Citra Tubuh pada Siswa di SMK Negeri Jakarta Timur” sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui serta mengkaji hubungan antara *self-compassion* dengan citra tubuh pada siswa di SMK Negeri Jakarta Timur.

Dalam kesempatan ini, peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak atas bimbingan, bantuan, dan dukungan yang telah diberikan kepada peneliti, diantaranya:

1. Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. dan Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. selaku Dekan dan Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Dr. Eka Wahyuni, S. Pd., MAAPD selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan peneliti selama penyusunan skripsi ini.
3. Dr. Karsih, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II, Dosen Pembimbing Akademik, Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan peneliti selama penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberikan berbagai ilmu pengetahuan kepada peneliti dengan penuh perhatian dan ketulusan selama peneliti mengikuti perkuliahan.

Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh pihak yang membacanya. Terima kasih.

Jakarta, 19 Agustus 2026
Peneliti

Lulu Wulandari

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA	
UJIAN/SIDANG SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Umum Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS	
PENELITIAN	10
A. <i>Self-Compassion</i>	10
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	10
2. Aspek-aspek <i>Self-Compassion</i>	11
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	13
4. Pengukuran <i>Self-Compassion</i>	15
B. Citra Tubuh	16
1. Pengertian Citra Tubuh	16
2. Aspek-aspek Citra Tubuh	17
3. Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh	19
4. Karakteristik Citra tubuh	22

5. Perilaku Citra Tubuh.....	23
6. Citra Tubuh pada Remaja	25
7. Pengukuran Citra Tubuh.....	26
C. Hubungan antara <i>Self-Compassion</i> dan Citra Tubuh.....	27
D. Hasil Penelitian yang Relevan	29
E. Kerangka Berpikir.....	33
F. Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	36
A. Tujuan Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
1. Tempat Penelitian	36
2. Waktu Penelitian.....	36
C. Metode Penelitian	37
D. Populasi dan Sampel.....	37
1. Populasi.....	37
2. Sampel.....	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	39
1. Definisi Konseptual Variabel.....	39
2. Definisi Operasional Variabel.....	40
F. Kisi-kisi Instrumen.....	40
G. Adaptasi Instrumen	44
H. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	45
1. Uji Validitas.....	45
2. Uji Reliabilitas	46
I. Teknik Analisis Data.....	47
1. Statistika Deskriptif	47
2. Pengujian Prasyarat Analisis.....	48
3. Uji Hipotesis	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	50
1. Deskripsi Data Keseluruhan Responden.....	50
2. Data Deskriptif Hasil Penelitian <i>Self-Compassion</i> dan Citra Tubuh	51

3. Gambaran <i>Self-Compassion</i>	51
4. Gambaran Citra Tubuh	54
B. Pengujian Prasyarat Analisis.....	57
1. Uji Normalitas.....	57
2. Uji Linieritas	58
C. Pengujian Hipotesis	58
D. Pembahasan Hasil	60
E. Keterbatasan Penelitian.....	69
BAB V_KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	70
A. Kesimpulan	70
B. Implikasi	71
C. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	82



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Daftar Sekolah Tempat Penelitian	36
Tabel 3. 2 Rincian Kegiatan Pelaksanaan Penelitian	37
Tabel 3. 3 Jumlah Populasi	38
Tabel 3. 4 Populasi dan Sampel Penelitian	39
Tabel 3. 5 Perhitungan Skor Instrumen SCS	41
Tabel 3. 6 Kisi-kisi Instrumen SCS.....	41
Tabel 3. 7 Perhitungan Skor Instrumen MBSRQ	43
Tabel 3. 8 Kisi-kisi Instrumen MBSRQ.....	43
Tabel 3. 9 Kriteria Reliabilitas	47
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Self-Compassion dan Citra Tubuh	47
Tabel 4. 1 Data Responden siswa di SMK Negeri Jakarta Timur.....	50
Tabel 4. 2 Data Deskriptif Hasil Penelitian	51
Tabel 4. 3 Gambaran Tingkat <i>Self-Compassion</i> Peserta Didik.....	52
Tabel 4. 4 Rata-rata Skor <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
Tabel 4. 5 Rata-rata Skor <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Usia.....	53
Tabel 4. 6 Data Deskriptif <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Aspek	54
Tabel 4. 7 Gambaran Tingkat Citra Tubuh Peserta Didik	55
Tabel 4. 8 Rata-rata Skor Citra Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin	55
Tabel 4. 9 Rata-rata Skor Citra Tubuh Berdasarkan Usia.....	56
Tabel 4. 10 Data Deskriptif Citra Tubuh Berdasarkan Aspek	56
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas	57
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas	58
Tabel 4. 13 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	59
Tabel 4. 14 Hasil Uji Korelasi <i>Self-Compassion</i> dan Citra Tubuh	59

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1. Grafik Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>	52
Grafik 4. 2 Grafik Kategorisasi Citra Tubuh	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala <i>Self-Compassion</i>	83
Lampiran 2. Skala Citra Tubuh.....	86
Lampiran 3. Adaptasi Instrumen Penelitian.....	89
Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Self-Compassion</i>	95
Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas Citra Tubuh	96
Lampiran 6. Perhitungan Prasyarat Analisis.....	98
Lampiran 7. Perhitungan Pengujian Hipotesis.....	99
Lampiran 8. Data Hasil Penelitian	100
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	101
Lampiran 10. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Bimbingan Klasikal.....	102
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	117
Lampiran 12. Hasil Turnitin.....	119
Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup.....	120

