

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *BODY DISSATISFACTION*
PADA MAHASISWI PENGGUNA TIKTOK DI UNIVERSITAS
MALIKUSSALEH LHOKSEUMAWE**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**DHIYA SALSABILA
NIM. 190901042**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2024**

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *BODY DISSATISFACTION*
PADA MAHASISWI PENGGUNA TIKTOK DI UNIVERSITAS
MALIKUSSALEH LHKSEUMAWE**

SKRIPSI

**Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Dan Dinyatakan Lulus serta disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Diajukan Oleh:

**DHIYA SALSABILA
NIM. 190901042**

Pada Hari/Tanggal

**Senin, 12 Agustus 2024 M
7 Safar 1446 H**

di

**Darussalam - Banda Aceh
Tim Munaqasyah Skripsi**

Ketua,

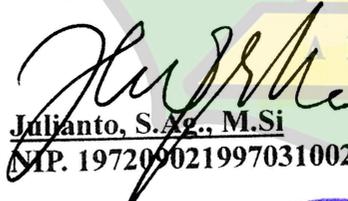
Sekretaris,


Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si.
NIP. 197004201997031001


Iyulen Pebry Zuanny, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 12005029001

Penguji I,

Penguji II,


Julianto, S.Ag., M.Si
NIP. 197209021997031002


Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., MA
NIP. 199107142022032001



Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry


Dr. Muslim, M.Si
NIP. 196610231994021001

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *BODY DISSATISFACTION*
PADA MAHASISWI PENGGUNA TIKTOK DI UNIVERSITAS
MALIKUSSALEH LHOKSEUMAWE**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Oleh:

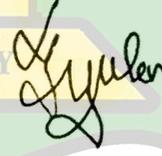
**DHIYA SALSABILA
NIM. 190901042**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Safrizyah, S.Ag., Msi
NIP. 197004201997031001


Iyulen Pebry Zuanny., S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 2005029001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya:

Nama : Dhiya Salsabila

NIM : 190901042

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 5 Agustus 2024

Yang menyatakan,



Dhiya Salsabila
NIM. 190901042

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji beserta syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada utusan-Nya, Nabi Muhammad SAW yang membimbing umat dengan membawa petunjuk cahaya kehidupan, yang telah memperjuangkan Islam, hak-hak perempuan dan membawa umatnya dari alam kebodohan kepada alam yang berilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, arahan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, baik secara moril maupun materil. Peneliti mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

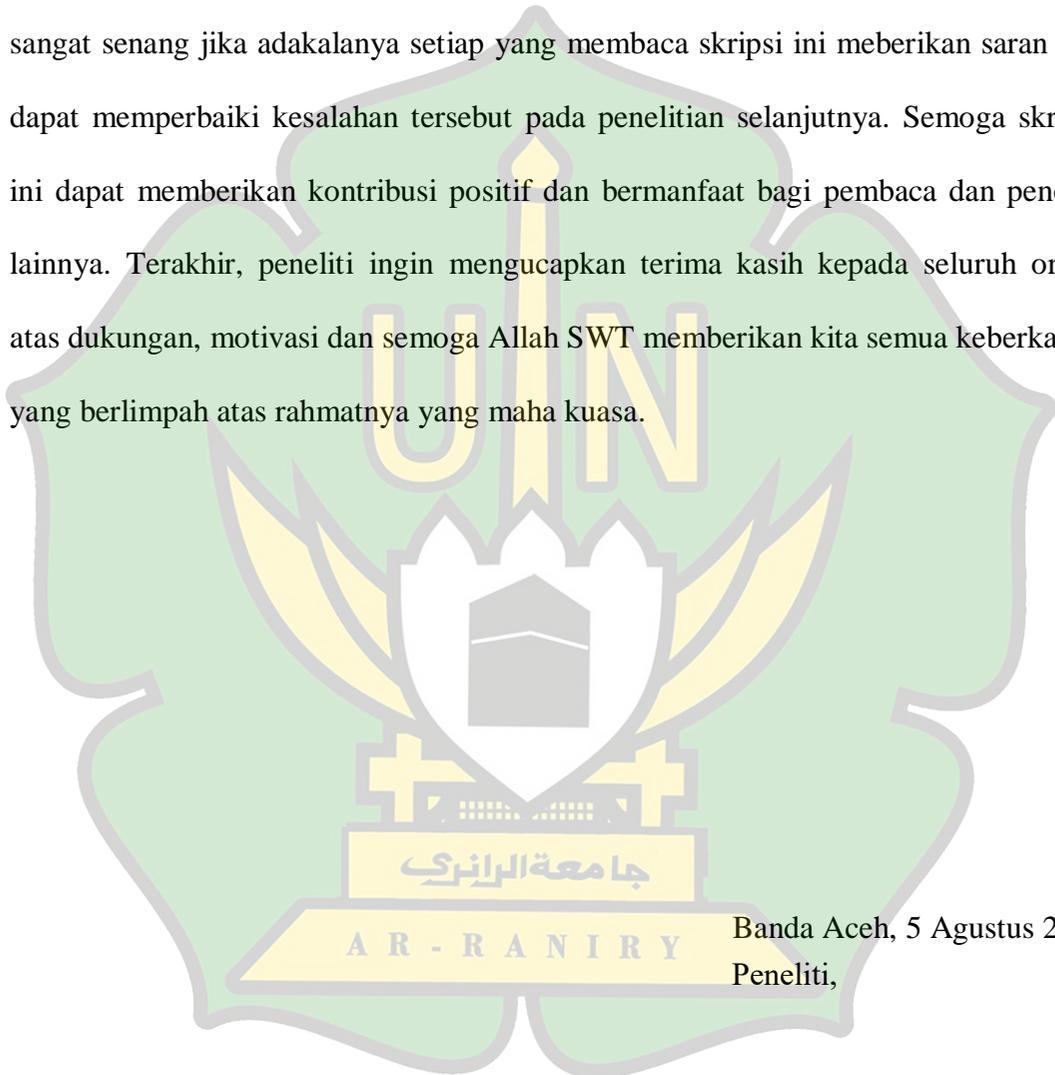
1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si. sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada seluruh mahasiswa Psikologi.
2. Bapak Dr. Safrilsyah, S.Ag., M. Si., sebagai Wakil Dekan I bidang Akademik dan Kelembagaan sekaligus pembimbing 1 yang dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, dan masukan yang berharga pada peneliti.
3. Ibu Misnawati, S.Ag., M.Ag., sebagai Wakil dekan II bidang Administrasi dan Keuangan, yang telah memberikan dukungan serta membantu segala proses dalam administrasi mahasiswa Psikologi.

4. Bapak Drs Nasruddin, M.Hum., sebagai Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama yang telah memberikan dukungan serta motivasi kepada seluruh mahasiswa Psikologi.
5. Bapak Julianto S.Ag., M.Si., selaku Ketua Prodi Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry sekaligus sebagai penguji I skripsi yang telah memberikan semangat, bimbingan, masukan dan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ibu Cut Riska Aliana, S.Psi., M.Si. sebagai Sekretaris Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
7. Bapak Barmawi, S.Ag., M.Si selaku penasehat akademik, yang telah membantu banyak hal dan meluangkan waktu dalam menasehati, memotivasi hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Ibu Iyulen Pebry Zuanny, S.Psi., M.Psi sebagai pembimbing II yang telah memberikan motivasi, masukan, dan dukungan serta telah meluangkan waktu untuk membimbing peneliti.
9. Ibu Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., MA selaku penguji II skripsi yang telah memberikan masukan dan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
10. Seluruh dosen dan civitas akademika Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah mendidik dan memberikan ilmu dengan tulus dan ikhlas serta membantu setiap proses yang peneliti lewati.

11. Penghargaan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada papa dan mama tercinta, papa Oktarisman dan mama Dewi Junita yang telah senantiasa mendoakan dan memotivasi sehingga penulis dapat menghadapi segala kesulitannya dan dengan bantuan, dukungan, serta kasih sayang yang telah diberikan, dan menjadi tempat paling nyaman untuk pulang. Terimakasih juga kepada *michik* (nenek) yang telah senantiasa mendoakan, memotivasi, serta mendukung penulis.
12. Terimakasih juga kepada bang Daffa dan dek Syifa yang selalu memberikan dukungan dan menyemangati penulis. Terimakasih juga kepada Iau, Luna, Nala, dan Chyko yang selalu menghibur penulis.
13. Terima kasih kepada teman yang sangat mensupport Nabila, Nadia, Rina, Cipa, dan teman-teman lainnya yang telah membantu, memotivasi, menghibur serta mendoakan penulis.
14. Terimakasih juga kepada sahabat tersayang Peby, Ipong, Jati, Putro, Marco, Pebe yang telah membantu, mendukung, menghibur, dan mendoakan penulis.
15. Terima kasih kepada seluruh responden Mahasiswi Universitas Malikussaleh Lhokseumawe yang membantu mengisi kuesioner sampai penelitian ini terselesaikan. Semoga segala bantuan dan kebaikan akan menjadi balasan terbaik dari Allah SWT dan senantiasa diberkahi sampai kapanpun.
16. Terima kasih kepada seluruh mahasiswa psikologi angkatan 2019 yang telah kebersamai peneliti dari awal hingga akhir perkuliahan.
17. Terima kasih untuk banyak doa, bantuan dan kebaikan dari teman-teman yang ikut kebersamai langkah dan proses peneliti dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga

segala bantuan dan kebaikan akan menjadi balasan terbaik dari Allah SWT dan senantiasa diberkahi sampai kapanpun.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, namun hal ini adalah usaha yang dapat peneliti lakukan sehingga peneliti sangat senang jika adakalanya setiap yang membaca skripsi ini meberikan saran dan dapat memperbaiki kesalahan tersebut pada penelitian selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif dan bermanfaat bagi pembaca dan peneliti lainnya. Terakhir, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh orang atas dukungan, motivasi dan semoga Allah SWT memberikan kita semua keberkahan yang berlimpah atas rahmatnya yang maha kuasa.



Banda Aceh, 5 Agustus 2024
Peneliti,

Dhiya Salsabila
NIM. 190901042

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
PRAKATA	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. <i>Body Dissatisfaction</i>	12
1. Definisi <i>Body Dissatisfaction</i>	12
2. Aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	13
3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i>	16
B. <i>Self Compassion</i>	16
1. Definisi <i>Self Compassion</i>	16
2. Aspek <i>Self Compassion</i>	17
3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	21
C. Hubungan Antara <i>Self compassion</i> dengan <i>Body dissatisfaction</i>	23
D. Hipotesis	26

BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	27
B. Identifikasi Variabel Penelitian	27
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
D. Subjek Penelitian.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	31
F. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	49
B. Deskripsi Data Penelitian.....	51
C. Pengujian Hipotesis	59
D. Pembahasan	62
BAB V PENUTUP	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswi Universitas Malikussaleh	30
Tabel 3.2 Skor Skala <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i>	32
Tabel 3.3 Blue Print, Aspek dan Indikator Skala <i>Body dissatisfaction</i>	33
Tabel 3.4 Blue Print Skala <i>Body dissatisfaction</i>	34
Tabel 3.5 Blue Print, Aspek dan Indikator Skala Skala <i>Self compassion</i>	35
Tabel 3.6 Blue Print Skala <i>Self compassion</i>	36
Tabel 3.7 Komputasi CVR Skala <i>Body dissatisfaction</i>	38
Tabel 3.8 Komputasi CVR Skala <i>Self compassion</i>	39
Tabel 3.9 Koefisien Daya Beda Aitem Skala <i>Body dissatisfaction</i>	41
Tabel 3.10 Blue Print Skala <i>Body dissatisfaction</i>	41
Tabel 3.11 Koefisien Daya Beda Aitem Skala <i>Self compassion</i>	42
Tabel 3.12 Blue Print Skala <i>Self compassion</i>	42
Tabel 3.13 Kriteria Koefisien Reliabilitas	43
Tabel 3.14 Nilai Alpha Cronbach Skala <i>Body dissatisfaction</i>	44
Tabel 3.15 Nilai Alpha Cronbach Skala <i>Self compassion</i>	44
Tabel 4.1 Demografi Sampel Penelitian Berdasarkan Fakultas	52
Tabel 4.2 Demografi Sampel Penelitian Berdasarkan Angkatan	53
Tabel 4.3 Demografi Sampel Berdasarkan Usia	53
Tabel 4.4 Demografi Sampel Berdasarkan Penggunaan Tiktok	54
Tabel 4.5 Demografi Sampel Berdasarkan Durasi Penggunaan Perhari	54
Tabel 4.6 Deskripsi Data Penelitian <i>Body dissatisfaction</i>	55
Tabel 4.7 Kategorisasi <i>Body dissatisfaction</i>	56
Tabel 4.8 Deskripsi Data Penelitian <i>Self compassion</i>	57
Tabel 4.9 Kategorisasi <i>Self compassion</i>	58
Tabel 4.10 Uji Normalitas Data Penelitian	59
Tabel 4.11 Uji Linearitas Hubungan	60
Tabel 4.12 Uji Hipotesis Data Penelitian	61
Tabel 4.13 Uji Measure of Association	62

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual..... 26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Mengenai Pembimbing
Lampiran II	Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry
Lampiran III	Surat Izin Atau Telah Selesai Penelitian Dari Universitas Malikussaleh Lhokseumawe
Lampiran IV	Kuesioner Try Out
Lampiran V	Tabulasi Data Try Out
Lampiran VI	Hasil Analisis Data Try Out
Lampiran VII	Kuesioner Penelitian
Lampiran VIII	Tabulasi Data Penelitian
Lampiran IX	Hasil Analisis Data Penelitian
Lampiran X	Riwayat Hidup



**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *BODY DISSATISFACTION*
PADA MAHASISWI PENGGUNA TIKTOK DI UNIVERSITAS
MALIKUSSALEH LHOKSEUMAWE**

ABSTRAK

Pemakaian media sosial dalam waktu yang lama dapat berakibat pada tingkat ketidakpuasan pada tubuh (*body dissatisfaction*) yang lebih besar pada individu. Tiktok merupakan salah satu bentuk dari media sosial yang merupakan faktor pembentuk *body dissatisfaction* dimana mahasiswi sering kali menjadikan orang lain sebagai “*role model*” dalam memiliki tubuh yang ideal sehingga merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya (*body dissatisfaction*) Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah *self compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi Universitas Malikussaleh Lhokseumawe. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan skala *body dissatisfaction* dan skala *self compassion*. Jumlah sampel pada penelitian ini melibatkan 348 mahasiswi di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe. Untuk pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling*. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi dari Spearman. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi ρ sebesar -0,830 dengan nilai signifikansi (p) 0,000. Nilai $p < 0,05$ artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada Mahasiswi Universitas Malikussaleh Lhokseumawe, sehingga hipotesis diterima. Semakin tinggi tingkat *self compassion* pada individu, semakin rendah *body dissatisfaction* yang dialami, begitupun sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi *body dissatisfaction* yang dialami individu.

Kata Kunci : *Body dissatisfaction, Self Compassion, Mahasiswi*

**THE RELATIONSHIP OF SELF COMPASSION WITH BODY
DISSATISFACTION IN STUDENTS USING TIKTOK AT
MALIKUSSALEH UNIVERSITY LHOKSEUMAWE**

ABSTRACT

Using social media for a long time can result in greater levels of body dissatisfaction in individuals. Tiktok is a form of social media which is a faktor in forming body dissatisfaction where female students often use other people as "role models" in having an ideal body so that they feel dissatisfied with their body shape (body dissatisfaction). One of the faktors that can influence body dissatisfaction is self-compassion. This research aims to determine the relationship between self-compassion and body dissatisfaction in students at Malikussaleh University, Lhokseumawe. This research uses a quantitative approach with a correlation method. The measuring instrument in this study uses a body dissatisfaction scale and a self compassion scale. The total sample in this study involved 348 female students at Malikussaleh University Lhokseumawe. For sampling, use the simple random sampling method. Hypothesis testing in this study used Spearman correlation analysis. The research results show that the rho correlation coefficient (ρ) is -0.830 with a significance value (p) of 0.000. The p value <0.05 means that there is a very significant negatif relationship between self-compassion and body dissatisfaction among female students at Malikussaleh University, Lhokseumawe, so the hypothesis is accepted. The higher the level of self-compassion in an individual, the lower the body dissatisfaction experienced, and vice versa, the lower the self-compassion, the higher the body dissatisfaction experienced by the individual.

Keyword : Body dissatisfaction, Self Compassion, Student

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada masa dewasa awal, individu mengalami perubahan minat, termasuk minat pribadi. Camobell (dalam Harlock, 2013) berpendapat bahwa minat pribadi berkaitan dengan penampilan. Saat ini, setiap individu menyadari bahwa penampilan memiliki peran penting dalam pekerjaan, karir, sosial, dan keluarga. Kesadaran akan kekurangan dalam dirinya membuat individu cenderung berusaha untuk memperbaikinya melalui diet, perawatan, dan olahraga. Khusus pada wanita yang memasuki masa dewasa awal, biasanya mereka memberikan perhatian lebih terhadap penampilan fisiknya untuk mendukung aktivitas sehari-hari yang sangat berpengaruh dalam kehidupan sosialnya. Penampilan fisik yang menarik biasanya memberikan kepuasan bagi individu. Penampilan fisik yang menarik menjadi keuntungan dan digunakan untuk memperoleh hal-hal menyenangkan seperti diterima secara sosial, dianggap lebih positif, disukai banyak orang, serta dianggap lebih bahagia dan mudah menyesuaikan diri. Penampilan fisik yang menarik adalah potensi yang menguntungkan dan dapat dimanfaatkan untuk mendapatkan hasil yang menyenangkan dalam interaksi sosial (Mathes & Khan dalam Hurlock, 2004). Kepuasan terhadap citra tubuh seseorang sangat berkaitan dengan cara individu memandang citra tubuhnya.

Saat ini, banyak orang menggunakan media sosial. Media sosial menyediakan wadah bagi banyak orang untuk berhubungan dengan orang lain tanpa batasan yang

berarti. Selain sebagai sarana berinteraksi, media sosial juga digunakan untuk mencari informasi dan hiburan. Salah satu media sosial yang sedang populer dan banyak digunakan oleh masyarakat adalah TikTok. TikTok adalah aplikasi berbagi video pendek yang dimiliki oleh ByteDance, dan tetap menjadi salah satu aplikasi jejaring sosial paling populer di dunia pada tahun 2023, termasuk di Indonesia. Menurut laporan firma riset Statista yang bersumber dari We Are Social, jumlah pengguna TikTok di Indonesia tercatat sebanyak 113 juta per April 2023. Dengan jumlah pengguna tersebut, Indonesia dinobatkan sebagai negara dengan pengguna TikTok terbesar di dunia pada periode tersebut. Hal ini dilaporkan dalam laporan berjudul "*Countries with the largest TikTok audience as of April 2023*" (Rizaty, 2023).

Aplikasi TikTok, yang dirilis pada tahun 2017 sebelum digabungkan dengan aplikasi media sosial populer Musically, telah menjadi salah satu *platform* media sosial terbesar. TikTok menawarkan fitur menarik dan berbeda jika dibandingkan dengan Instagram dan Facebook. Instagram dan Facebook memungkinkan pengguna untuk mengunggah berbagai jenis konten seperti foto, status, teks, dan video. Namun, pada aplikasi TikTok, pengguna hanya dapat mengunggah video, yang menjadi daya tarik utamanya (Westenberg & Oberle, 2023). Menurut Ciputra (2020), TikTok tidak hanya sekadar mengunggah video biasa, tetapi juga mengajak pengguna untuk membuat video yang unik dan menarik dengan iringan berbagai *soundtrack* lagu TikTok.

Aplikasi ini dirancang khusus untuk berbagi video, dan banyak konten saat ini berfokus pada pengendalian berat badan dan citra tubuh. TikTok telah menjadi

tempat bagi anak muda hingga dewasa untuk mengekspresikan diri dengan berbagai cara, mulai dari video lipsync hingga tarian kreatif. Budaya dan struktur platform mendorong pengguna untuk meniru satu sama lain dan berpartisipasi dalam *trend* hangat. Melihat video TikTok setiap hari yang dipenuhi dengan tubuh ideal yang tidak realistis, yakni penampilan tubuh pria dan wanita yang menarik, dapat mempengaruhi individu. Ketika individu sering melihat foto atau video orang lain di TikTok, mereka cenderung menjadikan orang lain sebagai "*role model*" dalam memiliki tubuh ideal dan penampilan fisik, yang dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan penampilan mereka sendiri.

Penggunaan media sosial dalam waktu yang lama dapat meningkatkan tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) pada individu (Arshuha & Amalia, 2019). Menurut Ogden (2010), ketidakpuasan terhadap tubuh adalah perasaan tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuh akibat kesenjangan antara persepsi individu terhadap ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh yang sebenarnya. Sederhananya, ini adalah ketidakpuasan atas ukuran dan bentuk tubuh. Ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan komponen persepsi dari citra tubuh, disebabkan oleh perbedaan antara tubuh ideal dan ukuran tubuh yang sebenarnya. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa media sosial dapat membawa dampak negatif, terutama terkait dengan ketidakpuasan terhadap tubuh (Moran, 2017). Konten yang ada di media sering kali membentuk standar kecantikan perempuan, seperti memiliki tubuh yang langsing. Melihat banyaknya konten di media sosial, individu cenderung melakukan perbandingan sosial antara diri mereka dengan figur yang dianggap memiliki tubuh ideal.

Penelitian oleh Kartika (2013) melaporkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) dapat mempengaruhi kesehatan seseorang baik secara fisik maupun mental. Ketidakpuasan tubuh yang tinggi dapat berdampak pada kepercayaan diri dan mengurangi kepuasan hidup. Cash dan Pruzinsky (2002) juga menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan tubuh, termasuk jenis kelamin. Menurut mereka, jenis kelamin adalah salah satu faktor yang berpengaruh dalam perkembangan citra tubuh individu. Ketidakpuasan tubuh lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Albertson, Neff, dan Dill-Shackleford (2014) menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh adalah sumber utama penderitaan di kalangan wanita dari segala usia, sehingga diperlukan faktor potensial yang mampu meredakan penderitaan tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa pada masa dewasa awal, banyak perempuan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*). Hal ini terlihat dari banyaknya perempuan dewasa awal yang berusaha mengikuti standar kecantikan yang dipromosikan di media sosial dan berlaku di masyarakat, sehingga mereka merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Namun, ada juga yang merasa puas dengan tubuhnya karena memiliki *self compassion* yang tinggi dan dapat menerima bentuk tubuhnya. Untuk meneliti fenomena ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal, peneliti tertarik melakukan penelitian pada mahasiswi Universitas Malikussaleh Lhokseumawe. Di Universitas tersebut terdapat beberapa seleb TikTok, baik yang berasal dari Lhokseumawe maupun Sumatera Utara. Kehadiran beberapa seleb TikTok tersebut membuat para mahasiswi suka membandingkan fisiknya dan menganggap fisik para

seleb tersebut sebagai *role model*. Mereka percaya bahwa memiliki fisik yang menarik akan memudahkan mereka diterima oleh lingkungan dan dalam bersosialisasi.

Peneliti juga melakukan wawancara untuk memperkuat data kepada beberapa mahasiswi Universitas Malikussaleh Lhokseumawe pada tanggal 30-31 Agustus 2023, berikut kutipan dari hasil wawancara tersebut:

Cuplikan Wawancara 1 :

”Seperti yang kita lihat sekarang kan, cewek udah terinspirasi pingin kulit putih dan badannya bagus karena seleb-seleb tiktok tu. Aku yang awalnya biasa aja, pas lihat cewek-cewek di tiktok jadi sadar, apa akuni hitam kali kusam kali. jadi harus carik carani biar bisa putih. aku pun kadang-kadang bahas juga sama kawan ke mana caranya biar putih, aku udah merasa ga worth it lagi, habistu pun aku kalo ketemu orang-orang yang lebih putih jadi minder.” (Z, wawancara personal 30 Agustus 2023)

Cuplikan Wawancara 2 :

“ Standar cantik sekarang kayak di tiktok, mukaknya mulus-mulus, gak ada jerawat. Jadi kadang-kadang aku insecure, apa lagi orang mikirnya aku gak jaga kebersihan mukak lah. Pingin kali punya mukak mulus, aku lagi coba pake skincare di tiktok tapi gak manpa, jadi cara yang bisa ku buat cuma meminimalisir pakek make up untuk tutupin jerawat dan bekasnya. ” (SA, wawancara personal 30 Agustus 2023)

Cuplikan Wawancara 3 :

“Aku juga ada lihat-liat standar cantik cewek kulitnya putih-putih badannya bagus kayak cewek-cewek di Tiktok, aku insecure juga, cuma yaudah lah apa mau kita buat udah di kasi kekini aku terima ajaa hahaha” (FM, wawancara personal 31 Agustus 2023)

Berdasarkan wawancara tersebut, terungkap bahwa mahasiswi pengguna TikTok sering membandingkan tubuh mereka dengan orang lain, merasa tidak berharga, dan minder ketika melihat orang yang dianggap ideal. Banyaknya standar kecantikan yang terbentuk di media sosial TikTok membuat mereka merasa kurang menarik dan mencari cara untuk mencapai standar yang diinginkan. Namun, terdapat

juga mahasiswi yang bersyukur dengan tubuh mereka dan tidak membandingkan diri mereka dengan standar yang terbentuk di media sosial TikTok.

Menurut Albertson, Neff, dan Dill-Shackleford (2014), *self compassion* adalah cara yang efektif untuk membantu wanita merasa lebih baik tentang tubuh mereka dan memiliki hubungan yang kuat dengan kesehatan psikologis. Dengan adanya *self compassion*, individu dapat menerima kenyataan, kekurangan, dan permasalahan yang dihadapinya. Sikap belas kasih diri ini menjadi langkah awal dalam mengatasi emosi negatif yang dialami individu.

Dalam sebuah penelitian, ditemukan bahwa *self compassion* juga berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* (Andini, 2020). *Self compassion* membantu individu mengatur pikiran dan perasaan mereka, sehingga memungkinkan mereka untuk menerima diri mereka apa adanya. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki rasa kasih diri yang lebih rendah dibandingkan laki-laki (Neff, 2003). Hal ini disebabkan oleh perempuan yang lebih sering terlibat dalam penilaian diri, merasa terisolasi ketika menghadapi situasi yang menyakitkan, dan kurang memperhatikan emosi negatif mereka. *Self compassion*, yang dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat mengurangi *body dissatisfaction*, berfungsi untuk menurunkan tingkat ketidakpuasan tubuh. *Self compassion* yang rendah dapat mengakibatkan *body dissatisfaction* yang tinggi, dan sebaliknya.

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan pada paragraf sebelumnya serta wawancara dengan tiga subjek, termasuk permasalahan dan fenomena yang diungkapkan dalam penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian mengenai hubungan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna TikTok di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna Tiktok di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna tiktok di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai dua manfaat, yaitu secara teoritis dan praktis:

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk menambah ilmu di dalam bidang psikologi positif dan juga dapat menjadi sumber informasi bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian selanjutnya.
- b. Penelitian diharapkan menjadi salah satu literatur bagi akademisi yang ingin meneliti fenomena *self compassion* dengan *body dissatisfaction*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswi

Diharapkan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk pengguna tiktok akan pentingnya *self compassion* terhadap individu yang mengalami *body dissatisfaction*.

b. Bagi Universitas

Penelitian diharapkan mampu memotivasi pembaca untuk memberikan kesadaran akan pentingnya *self compassion* agar dapat menerima kondisi tubuh apa adanya setelah melakukan aktivitas di media sosial.

c. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan untuk tidak menjadikan standar kecantikan yang berasal dari media sosial.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang relatif sama dalam hal tema dan kajian, meskipun berbeda dalam hal kriteria subjek, variabel penelitian atau metode analisis yang digunakan. Peneliti sebelumnya diteliti oleh Amarina dan Laksmiwati (2021) dengan judul “Hubungan antara Komparasi Sosial dan *Body dissatisfaction* pada Perempuan Pengguna Instagram di Surabaya”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat korelasi antar variabel komparasi sosial dan *body dissatisfaction*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif non eksperimen. Populasi dari penelitian ini yaitu mahasiswi pengguna Instagram yang berdomisili di Surabaya. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara komparasi sosial dengan *body dissatisfaction* pada perempuan pengguna Instagram di Surabaya. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada lokasi

penelitian, dan variabel penelitian, yang mana pada penelitian sebelumnya meneliti komparasi sosial, sedangkan variabel peneliti yaitu *self compassion*.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Hati dan Soetjiningsih (2022) yang berjudul “Hubungan *Self Compassion* dengan *Body dissatisfaction* pada Dewasa Awal Pengguna Instagram.” Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction*. Pemilihan teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode *purposive sampling*. Sampel penelitian dengan kriteria subjek yang telah ditentukan yaitu aktif memposting foto, membuat *instastory*, dan aktif melihat *instastory* orang lain. Populasi dalam penelitian berjumlah 67 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna Instagram. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada subjek, lokasi penelitian, dan alat ukur penelitian, yang mana pada penelitian sebelumnya menggunakan alat ukur *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34). Sedangkan peneliti menggunakan alat ukur dengan *Self compassion Scale* (SCS) Neff (2003).

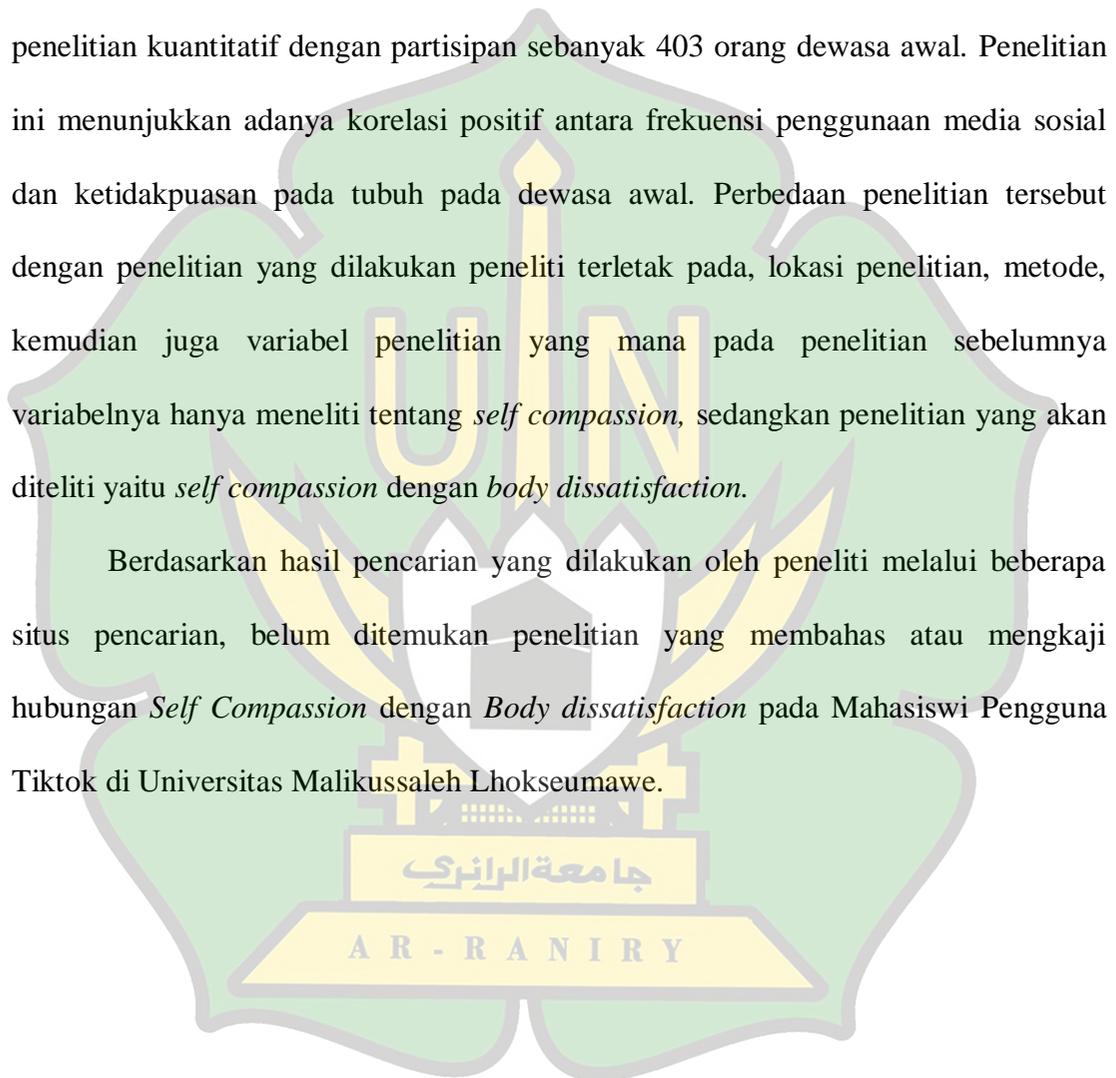
Kemudian penelitian berikutnya dilakukan oleh Karinda (2020) yang berjudul “Belas Kasih Diri (*Self Compassion*) pada Mahasiswa.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fenomena belas kasih diri (*self compassion*) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang. Penelitian ini menggunakan metode jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Pengambilan jumlah sampel penelitian berdasarkan pada tabel Krejcie dengan subjek berjumlah 345 orang. Hasil dari

penelitian ini menunjukkan tingkat belas kasih diri (*self compassion*) mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang masuk dalam kategori tinggi. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada subjek, lokasi penelitian, metode, kemudian juga variabel penelitian yang mana pada penelitian sebelumnya variabelnya hanya meneliti tentang *self compassion*, sedangkan penelitian yang akan diteliti yaitu *self compassion* dengan *body dissatisfaction*.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Safitri, Novrianto, Maretih (2019) yang berjudul “*Body dissatisfaction* dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan *teknik purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 204 orang remaja perempuan yang berusia 15-19 tahun. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada remaja perempuan. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada subjek, lokasi penelitian, dan variabel penelitian, yang mana pada penelitian sebelumnya meneliti perilaku diet, sedangkan variabel peneliti yaitu *self compassion*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingginya *body dissatisfaction* pada remaja perempuan tidak selalu diiringi dengan tingginya perilaku diet. Sehingga, remaja perempuan diharapkan memiliki pengetahuan tentang gambaran tubuh ideal dan sehat serta memiliki orientasi yang lebih positif terhadap tubuh yang dimiliki.

Kemudian penelitian selanjutnya dilakukan oleh Marizka, Maslihah, dan Wulandari (2019) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap ketidakpuasan pada tubuh yang dimoderasi oleh *self-compassion* pada dewasa awal. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan partisipan sebanyak 403 orang dewasa awal. Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif antara frekuensi penggunaan media sosial dan ketidakpuasan pada tubuh pada dewasa awal. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada, lokasi penelitian, metode, kemudian juga variabel penelitian yang mana pada penelitian sebelumnya variabelnya hanya meneliti tentang *self compassion*, sedangkan penelitian yang akan diteliti yaitu *self compassion* dengan *body dissatisfaction*.

Berdasarkan hasil pencarian yang dilakukan oleh peneliti melalui beberapa situs pencarian, belum ditemukan penelitian yang membahas atau mengkaji hubungan *Self Compassion* dengan *Body dissatisfaction* pada Mahasiswi Pengguna Tiktok di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Body dissatisfaction

1. Definisi *Body Dissatisfaction*

Menurut Grogan (2017), *body dissatisfaction* terjadi ketika pandangan individu terhadap tubuhnya menjadi negatif, dengan adanya kesenjangan antara penilaian individu terhadap tubuh yang sebenarnya dan citra tubuh idealnya. Cash dan Pruzinsky (2002) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai pikiran dan perasaan negatif seseorang terhadap tubuh sendiri, yang timbul karena perbedaan antara bentuk tubuh aktual dan bentuk tubuh ideal yang diinginkan individu. Grogan (2017) juga menyatakan bahwa *body dissatisfaction* melibatkan pikiran dan perasaan negatif terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.

Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn (1987) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* melibatkan penilaian individu ketika membandingkan persepsi citra tubuhnya dengan orang lain, orientasi berlebihan terhadap citra tubuh, persepsi diri terhadap tubuh, serta adanya perubahan drastis terhadap tubuh. Rosen, Saltzberg, dan Srebnik (1989) menambahkan bahwa *body dissatisfaction* adalah keterpakuan pikiran pada penilaian negatif terhadap tampilan fisik dan perasaan malu dengan keadaan fisik saat berada di lingkungan sosial.

Menurut Brehm (1999), *body dissatisfaction* disebabkan oleh kesenjangan besar antara bentuk tubuh sesungguhnya dengan bentuk tubuh ideal, yang diiringi dengan rasa tidak puas dan kekhawatiran terhadap sosok tubuh. Espina, Ortego,

Alda, Aleman, dan Juaniz (2002) mengemukakan bahwa orang yang mengalami *body dissatisfaction* sering kali membesar-besarkan kekurangan penampilan fisik mereka, meskipun kekurangan tersebut mungkin hanya imajinasi atau masalah kecil. Sarwer, Wadden, dan Foster (1998) berpendapat bahwa *body dissatisfaction* adalah bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang muncul dari pengalaman individu dan interaksi dengan lingkungan. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* umumnya merasa tidak puas dengan tiga aspek tubuh: tinggi badan, berat badan, dan bentuk-bentuk tubuh tertentu, seperti perut, pinggul, payudara, paha, lengan, dan betis pada perempuan, serta perut, dada, lengan, dan bahu pada laki-laki.

Berdasarkan definisi di atas, pengertian *body dissatisfaction* yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada definisi Cash dan Pruzinsky (2002), yaitu pikiran dan perasaan negatif seseorang terhadap tubuh sendiri, yang muncul dari perbedaan antara bentuk tubuh aktual dan bentuk tubuh ideal yang diinginkan individu.

2. Aspek *Body Dissatisfaction*

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), aspek-aspek *body dissatisfaction* meliputi:

a. Kognitiif

Aspek kognitif berhubungan dengan pandangan individu terhadap penampilan dirinya sendiri. Ini mencakup pikiran dan keyakinan individu mengenai bentuk tubuh mereka. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan menilai tubuh mereka secara negatif, baik secara keseluruhan maupun sebagian, dan memiliki persepsi mengenai bagaimana orang lain melihat mereka.

b. Afektif

Aspek afektif berhubungan dengan perasaan individu terhadap tubuhnya. Ketika mengalami *body dissatisfaction*, individu merasakan perasaan negatif terhadap tubuh mereka. Mereka akan sangat memperhatikan penampilan, mengevaluasi seberapa puas atau tidak puas mereka dengan penampilan, dan menilai daya tarik fisik mereka.

c. Perilaku

Aspek perilaku mencakup tindakan yang diambil individu sebagai hasil dari ketidakpuasan tubuh. Ini termasuk memeriksa atau mengecek kondisi fisik secara berulang, berusaha menyamarkan bentuk tubuh yang tidak diinginkan, dan seringkali menghindari aktivitas sosial sebagai bentuk respons negatif terhadap ketidakpuasan tubuh. Semua tindakan ini dilakukan sebagai cara untuk menenangkan diri.

Selanjutnya, aspek-aspek *body dissatisfaction* menurut Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn (1987) antara lain:

a. *Self perception of body shape*

Aspek ini berkaitan dengan persepsi diri terhadap bentuk tubuh. Ini mencakup pikiran dan keyakinan negatif tentang tubuh, baik secara keseluruhan maupun sebagian, serta usaha untuk menyamarkan bentuk tubuh dari yang sebenarnya. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* sering merasa malu, sedih, dan kecewa dengan bentuk tubuh mereka, terutama saat berada di lingkungan sosial. Mereka merasa bentuk tubuh mereka tidak sesuai dengan ideal yang diinginkan

dan merasa diperhatikan oleh orang lain. Contoh pernyataan untuk aspek ini adalah, “Saya merasa bentuk tubuh saya kurang menarik.”

b. *Comparative perception of body image.*

Aspek ini mengukur sejauh mana individu membandingkan persepsi citra tubuh mereka dengan orang lain. Individu sering kali membandingkan bentuk tubuh mereka dengan tubuh orang lain. Contoh pernyataan untuk aspek ini adalah, “Saya kerap membandingkan bentuk tubuh saya dengan orang lain.”

c. *Attitude concerning body image alteration.*

Aspek ini berkaitan dengan sikap terhadap perubahan citra tubuh. Ini mencakup sikap dan perilaku yang fokus pada usaha mengubah citra tubuh. Contoh pernyataan untuk aspek ini adalah, “Saya memuntahkan makanan demi mendapatkan bentuk tubuh yang kurus.”

d. *Severe alteration in body perception.*

Aspek ini melibatkan perubahan drastis dalam persepsi tubuh. Individu mungkin menghindari aktivitas tertentu karena takut akan penampilan fisik mereka. Contoh pernyataan untuk aspek ini adalah, “Saya menghindari kegiatan berlari di keramaian karena takut lemak saya terlihat oleh orang lain.”

Berdasarkan uraian diatas aspek-aspek yang telah dipaparkan oleh beberapa teori maka peneliti memilih aspek *body dissatisfaction* dari Cash dan Pruzinsky (2002), karena tokoh tersebut merupakan ahli dalam aspek *body dissatisfaction* dan peneliti sebelumnya juga memakai teori yang sama.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Body Dissatisfaction*

Faktor yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* menurut Andini (2020) yaitu:

a. Sosial Media

Ketika aktivitas di sosial media tinggi, maka *body dissatisfaction* juga cenderung tinggi. Jenis sosial media yang digunakan, respons terkait unggahan (seperti komentar atau likes), dan durasi penggunaan sosial media berperan dalam mempengaruhi *body dissatisfaction*.

b. *Self Compassion*

Kemampuan untuk menerima dan menyayangi diri sendiri juga mempengaruhi munculnya *body dissatisfaction*. Seseorang yang memiliki tingkat *self compassion* yang rendah cenderung kurang mampu menerima tubuh mereka apa adanya dan memiliki keinginan yang kuat untuk mengubah bentuk tubuh.

Selanjutnya Albertson, Neff, dan Dill-Shackleford (2014) menyebutkan salah satu faktor potensial yang dapat mengurangi *body dissatisfaction* adalah welas asih atau *self compassion*. Hasil menunjukkan bahwa intervensi *self compassion* secara signifikan menurunkan *body dissatisfaction*. Selain itu, ditemukan juga peningkatan yang baik pada apresiasi tubuh.

B. *Self Compassion*

1. Definisi *Self Compassion*

Belas kasih diri (*self compassion*) berasal dari kata "*compassion*" yang diturunkan dari bahasa Latin "*patiri*" dan bahasa Yunani "*patein*," yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami. *Self compassion* adalah konsep yang diadaptasi dari filosofi Buddha, yang secara umum berarti kasih sayang terhadap

diri sendiri. Menurut Gilbert dan Procter (2006), *compassion* mencakup keinginan untuk membebaskan diri dari penderitaan, kesadaran terhadap sumber penderitaan, dan perilaku yang menggambarkan kasih sayang.

Neff (2003) mendefinisikan *self compassion* sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan hidup atau kekurangan dalam diri. Hidayati (2015) menyatakan bahwa *self compassion* adalah menghibur diri dan peduli ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan, serta dapat mengambil makna dari kesulitan tersebut dan mengubahnya menjadi hal yang lebih positif. Werner et al. (2012) menggambarkan *self compassion* sebagai orientasi diri yang berfokus pada penerimaan diri dan kepedulian terhadap diri sendiri. Breines dan Chen (2012) mendefinisikannya sebagai kemampuan untuk mengasihi diri sendiri meskipun dalam kondisi yang kurang baik.

Berdasarkan teori-teori tersebut, pengertian *self compassion* yang digunakan dalam penelitian ini adalah sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan hidup atau kekurangan dalam diri, sebagaimana didefinisikan oleh Neff (2003).

2. Aspek *Self Compassion*

Aspek dari belas kasih diri menurut Neff (2003) yaitu:

a. *Self kindness vs self-judgement*

Self kindness adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self kindness* membuat individu menjadi hangat

terhadap diri sendiri ketika menghadapi rasa sakit dan kekurangan pribadi, memahami diri sendiri dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika menghadapi masalah. Sedangkan *self judgement* merupakan kebalikan dari *self kindness*. Individu dengan *self judgement* cenderung menyerang atau menghakimi diri sendiri secara keras atas kekurangan maupun kegagalan yang dimiliki. Individu tersebut juga akan merendahkan dan mengkritik aspek-aspek dalam diri

b. *Common humanity vs isolation*

Common humanity yaitu kesadaran bahwa kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Ini adalah pengakuan terhadap pengalaman manusia bersama, mengaitkan kelemahan yang individu miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh dan bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kekurangan hanya milik diri individu. Sedangkan *isolation* adalah kebalikan dari *common humanity*. Individu yang merasa terisolasi cenderung memiliki pandangan sempit pada kesulitan, tantangan, dan kegagalan, sehingga akan berfokus pada ketidaksempurnaan diri. Individu tersebut juga akan merasa ketidakadilan karena merasa hanya dirinya saja yang menderita dan mengalami penderitaan tersebut dan cenderung merasa dirinya paling menderita.

c. *Mindfulness vs overidentification*

Mindfulness adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa harus menghakimi terhadap apa yang terjadi dalam suatu situasi. Menurut Brown dan Ryan (2003), *mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. Hidayati (2015) menjelaskan bahwa konsep utama *mindfulness* adalah melihat sesuatu seperti apa adanya, tidak ditambah-tambahi maupun dikurangi, sehingga respon-respon yang dihasilkan dapat lebih efektif. Dengan *mindfulness*, individu dapat sepenuhnya mengetahui dan mengerti apa yang sebenarnya dirasakan. Sedangkan *overidentification* adalah kebalikan dari *mindfulness*, yaitu reaksi berlebih dari individu ketika menghadapi permasalahan. Individu akan cenderung melebih-lebihkan sesuatu yang dirasakan sehingga akan muncul kecemasan dan depresi. *Mindfulness* berperan untuk mencegah individu melakukan *overidentification* dengan metode perenungan keterbatasan diri. Kemudian, Gillbert (2009) menjelaskan aspek-aspek dari *self compassion* sebagai berikut:

a. *Sensitivity* (Sensitivitas)

Individu peka terhadap penderitaan dan kebutuhan, serta mampu mengenali dan membedakan perasaan dan kebutuhan sasaran perhatiannya. Sebagai contohnya, apabila individu sedang berada dalam keterpurukan maka dirinya akan mengetahui bahwa perasaannya adalah sebuah hal yang wajar sehingga individu dapat mengurangi keterpurukan tersebut.

b. *Sympathy* (Simpati)

Memiliki simpati melibatkan perasaan tergerak secara emosional oleh perasaan dan penderitaan target perhatian individu. Misalnya saat individu merasa kesulitan, maka individu akan menenangkan diri secara emosional.

c. *Distress Tolerance* (Toleransi Kesulitan)

Memiliki toleransi terhadap tekanan berarti mampu menahan, bertahan, dan menoleransi emosi yang kompleks dan tingkat tinggi, daripada menghindari, dengan takut mengalihkan, menutup, menentang, membatalkan atau menyangkalnya. Sebagai contoh, jika ada seorang klien berkonsultasi dengan terapis maka terapis harus mampu menahan emosi mereka sendiri dan emosi klien. Terapis tidak menunjukkan kekhawatiran, kaget atau takut dengan emosi klien atau, jika memang demikian, terapis akan menahannya dan bertindak dengan cara yang tepat.

d. *Empathy* (Empati)

Merasakan empati artinya upaya untuk memahami fungsi, dan asal usul perasaan orang lain sehingga seseorang dapat melihatnya dari sudut pandang mereka. Empati membutuhkan upaya dengan cara yang tidak dilakukan simpati. Sebagai contoh, ketika individu melihat kesulitan pada diri orang lain dan dirinya paham atas kesulitan tersebut maka secara suka rela individu tersebut akan membantu orang lain yang sedang kesulitan itu.

e. *Non-Judgement* (Tidak Menghakimi)

Tidak menghakimi berarti tidak mengkritik, mempermalukan atau menolak, tidak menghakimi merupakan hal penting karena individu dapat belajar untuk mengalami momen 'sebagaimana adanya'. Misalnya, ketika individu melihat perilaku coping stress seseorang yang berbeda dengan dirinya maka individu tersebut tidak akan menghakiminya.

Berdasarkan uraian diatas peneliti memilih aspek *self compassion* dari Neff (2003) karena *self compassion* merupakan konsep penelitian ilmiah yang dirintis oleh Kristin Neff.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion*

Menurut Neff (2003) *self compassion* dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi, yaitu:

a. Jenis kelamin

Wanita memiliki pemikiran yang lebih mendalam daripada laki-laki, yang sering kali menyebabkan mereka menderita depresi dan kecemasan lebih kompleks. Perbedaan gender dipengaruhi oleh peran tempat dan budaya, namun penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki *self compassion* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan perempuan untuk lebih memikirkan kejadian negatif di masa lalu, sehingga lebih rentan mengalami depresi dan kecemasan yang tinggi.

b. Budaya

Masyarakat Asia yang memiliki budaya kolektivistik cenderung memiliki konsep diri yang saling tergantung (*interdependent*), menekankan hubungan dengan orang lain, keselarasan dalam bertingkah laku, dan

kepedulian terhadap orang lain. Sebaliknya, masyarakat Barat dengan budaya individualistik lebih menekankan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, dan keunikan individu dalam bertingkah laku. *Self compassion*, yang menekankan kesadaran akan *common humanity* dan keterkaitan dengan individu lain, dianggap lebih cocok dalam budaya yang menekankan interdependensi dari pada independensi. Meskipun demikian, masyarakat Asia yang lebih kritis terhadap diri sendiri memiliki derajat *self compassion* yang tidak lebih tinggi dibandingkan masyarakat Barat.

c. Usia

Self compassion secara signifikan terkait dengan usia. Neff menganalisis keterkaitan ini menggunakan teori perkembangan Erikson, yang menjelaskan bahwa individu mencapai tingkat *self compassion* yang tinggi ketika mencapai tahap integritas (*integrity*), di mana mereka dapat menerima diri secara lebih positif.

d. Kepribadian

Self compassion berhubungan dengan dimensi *neuroticisme*, *agreeableness*, *ekstroversi*, dan *conscientiousness* dari "*the Big Five Personality*." Ekstroversi memiliki motivasi tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama, dan dominan dalam lingkungan. Seseorang dengan kepribadian ekstroversi mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru, sehingga terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa menerima diri sendiri. *Agreeableness* berorientasi pada sifat sosial, membantu mereka bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman negatif sebagai

pengalaman yang dialami semua manusia. *Conscientiousness* menggambarkan keteraturan dan disiplin diri, yang mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, sehingga seseorang dapat mengontrol diri dalam menyikapi masalah.

e. Peran Orang tua

Individu dengan *self compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki orang tua yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi, dan cenderung menampilkan kegelisahan dibandingkan individu dengan *self compassion* yang tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orang tua yang selalu mengkritik saat masa kecil cenderung mengkritik diri sendiri ketika dewasa. Model perilaku orang tua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal yang sama, menunjukkan derajat *self compassion* yang rendah.

C. Hubungan Antara *Self compassion* dengan *Body dissatisfaction*

Wanita yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap sesuai standar mereka dapat menyebabkan timbulnya *body dissatisfaction*. Orang yang memiliki *body dissatisfaction* biasanya sibuk membesar-besarkan kekurangan penampilan fisik, padahal sebenarnya kekurangan mereka itu hanya merupakan imajinasi atau memang nyata, tetapi merupakan masalah yang kecil. Salah satu faktor yang dapat menurunkan *body dissatisfaction* adalah *self compassion*. *Self compassion* berfungsi untuk menumbuhkan *self-kindness* dan perasaan sayang pada diri dan juga tubuh, serta kemampuan untuk menghadapi

ancaman atau *stressor* dari lingkungan (salah satunya adalah tekanan dalam berpenampilan) dengan cara yang tidak menghakimi. Adanya *self compassion* pada masing-masing individu dapat menjadi faktor protektif dalam menurunkan *body dissatisfaction*. Dalam sebuah penelitian ditemukan *self compassion* juga berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* (Andini, 2020). Selain itu, menurut Rodgers, et al., (2017) *self compassion* membantu individu mengatur pikiran dan perasaan mereka untuk menerima dan tidak menghakimi terkait dengan citra tubuh, juga membantu mengurangi frekuensi individu dalam membandingkan penampilan mereka dengan orang lain.

Menurut Neff (2003) Individu dengan *self compassion* yang tinggi pasti memiliki derajat yang tinggi dalam ketiga komponen yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self kindness* yang ada dalam diri individu merupakan kemampuan untuk memahami bahwa dirinya memiliki kekurangan ataupun merasakan penderitaan dalam hidupnya. Komponen ini menerangkan seberapa jauh individu dapat memahami dan memaknai kekurangan pada bentuk tubuhnya dan tidak menghakimi diri sendiri (*self-judgement*). Selanjutnya komponen *common humanity* atau sifat manusiawi adalah individu mampu melihat bahwa penderitaan yang dialaminya adalah hal yang wajar dan dialami oleh setiap manusia sehingga tidak perlu menyalahkan diri sendiri.

Self compassion dapat mengurangi dampak buruk dari media terkait dengan ketidakpuasan pada tubuh. Media sosial berfokus pada *self branding* daripada menerima diri sendiri. Media sosial mendorong seseorang tampil sempurna untuk dinilai oleh orang lain. Dengan seringnya individu melihat foto atau video orang lain

yang ada di tiktok hal tersebut membuat individu menjadikan orang lain sebagai “*role model*” dalam memiliki tubuh ideal dan tampilan fisiknya sehingga hal tersebut membuat individu merasa tidak puas dengan bentuk tubuh dan tampilan yang dimilikinya. Pemakaian media sosial dalam waktu yang lama dapat berakibat pada tingkat ketidakpuasan pada tubuh (*body dissatisfaction*) yang lebih besar pada diri individu (Arshuha & Amalia, 2019). *Self compassion* memungkinkan individu untuk tidak menghakimi diri sendiri dan tidak mengkritik diri sendiri ketika dihadapkan dengan situasi yang mengganggu di situs jejaring sosial.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marizka, Maslihah, dan Wulandari, *self compassion* dapat membangun perilaku yang lebih positif setelah mendapat ancaman citra tubuh seperti membandingkan bentuk tubuh dan penampilan dengan orang lain ketika melakukan aktivitas sosial media di Instagram. Menurut Neff (2003) *self compassion* mendorong individu untuk semakin mengembangkan penerimaan diri dan kebaikan diri sehingga mampu menghasilkan perasaan positif. Ketika kepercayaan diri dan konsep dirinya terancam.

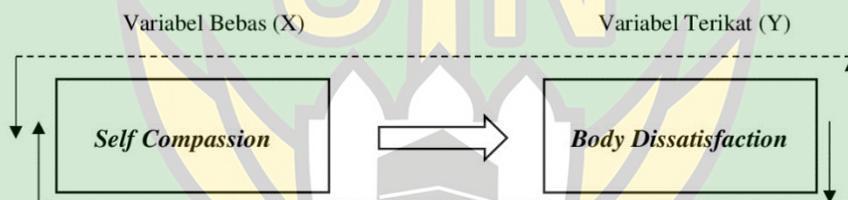
Penelitian serupa juga dilakukan oleh Hati dan Soetjningsih (2022) yang membuktikan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna Instagram, sehingga semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna Instagram. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka akan semakin tinggi *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna Instagram.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* dapat menurunkan *body dissatisfaction*. *Self compassion* membantu individu mengatur

pikiran dan perasaan mereka untuk menerima dan tidak menghakimi terkait dengan citra tubuh. *Self compassion* juga menumbuhkan *self-kindness* dan perasaan sayang pada diri dan kemampuan untuk menghadapi ancaman atau *stressor* dari lingkungan (salah satunya adalah tekanan dalam berpenampilan) dengan cara yang tidak menghakimi.

Oleh karena itu, semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *body dissatisfaction*. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka akan semakin tinggi *body dissatisfaction*. Hubungan kedua variabel secara deskripsi dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



D. Hipotesis

Berdasarkan uraian dalam konsep teoritis di atas, maka hipotesis yang diajukan penulis adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna tiktok di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe, dimana semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *body dissatisfaction*. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka akan semakin tinggi *body dissatisfaction*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Pendekatan Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu suatu penelitian yang berfokus pada analisis dan data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Sugiyono (2017), menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif adalah sebuah penelitian yang didasarkan pada metode ilmiah yang berfokus pada penggunaan data numerik, analisis statistik, dan generalisasi hasil untuk mempelajari fenomena dan menjawab pertanyaan pada penelitian.

Sedangkan jenis penelitian ini adalah korelasional. Penelitian korelasional ini bertujuan untuk menganalisis seberapa baik suatu variabel berhubungan dengan variabel lain berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2017). Oleh karena itu, jenis penelitian korelasional ini dianggap paling sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna Tiktok di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel *independen*

(variabel bebas) dan variabel *dependen* (variabel terikat). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain dan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi variabel bebas (Sugiyono, 2016). Tujuan dari identifikasi variabel adalah untuk menggambarkan, memahami perbedaan, mengetahui hubungan serta dampak dari setiap variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini variabel yang digunakan yaitu:

Variabel Bebas (X) : *Self compassion*

Variabel Terikat (Y) : *Body dissatisfaction*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. *Body dissatisfaction*

Body dissatisfaction yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah pikiran dan perasaan negatif yang dialami mahasiswi Universitas Malikussaleh pengguna TikTok terhadap tubuhnya, yang timbul karena ada perbedaan antara bentuk tubuh aktual dan bentuk tubuh ideal yang diinginkannya. *Body dissatisfaction* dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang merujuk pada aspek *body dissatisfaction* menurut Cash dan Pruzinsky (2002) yaitu kognitif, afektif, dan perilaku.

2. *Self Compassion*

Self compassion didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri yang dialami oleh mahasiswi Universitas Malikussaleh pengguna TikTok saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri mereka. *Self compassion* dalam penelitian ini diukur

menggunakan skala yang merujuk pada aspek yang dikemukakan oleh Neff (2003) yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Dalam proses penelitian, sasaran utama dari generalisasi hasil penelitian adalah populasi. Menurut Azwar (2017), populasi penelitian mengacu pada seluruh unit atau objek individu yang menjadi subjek penelitian. Populasi ini merupakan kumpulan semua elemen dengan karakteristik atau atribut tertentu yang ingin dipelajari atau diuji dalam suatu penelitian. Sebuah populasi dengan jumlah individu yang pasti dan tetap disebut sebagai populasi *finit*, sementara populasi infinit adalah populasi yang jumlahnya tidak pasti atau tidak diketahui secara pasti (Nazir, 2013). Dalam penelitian ini, karena jumlah mahasiswi yang sedang menempuh perkuliahan di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe diketahui secara pasti, maka peneliti menggunakan populasi *finit*.

Populasi yang akan peneliti gunakan adalah mahasiswi aktif sedang menempuh perkuliahan srata S1 di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe yang berjumlah sekitar 12.380 mahasiswi. Alasan peneliti memilih populasi ini ialah karena mahasiswi yang merupakan dewasa awal sering menjadikan penampilan wanita di Tiktok menjadi *role model* mereka. Mereka menganggap jika memiliki fisik yang menarik akan mudah diterima oleh lingkungan dan mudah dalam bersosial. Pada Universitas tersebut juga terdapat beberapa seleb Tiktok, baik berasal dari Lhokseumawe maupun Sumatera Utara. Adapundata jumlah

mahasiswi ini diperoleh dari blog resmi data Universitas Malikussaleh sebagai berikut:

Tabel 3.1
Jumlah Mahasiswi Universitas Malikussaleh Lhokseumawe

Fakultas	Jumlah Mahasiswi
Fakultas Teknik	2949
Fakultas Ekonomi dan Bisnis	2655
Fakultas Pertanian	967
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP)	2532
Fakultas Hukum	961
Fakultas Kedokteran	1219
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)	1097
Total	12380

Sumber : Data Universitas Malikussaleh(2024)

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2018) sampel adalah bagian dari total dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi tersebut, dengan kata lain sampel merupakan metode dalam suatu penelitian yang dilakukan dengan cara mengambil sebagian atas setiap populasi yang hendak akan di teliti. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Simple Random Sampling*, *Simple Random Sampling* adalah Teknik yang pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2017)

Peneliti menggunakan tabel penentuan jumlah sampel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael sebagai panduan. Adapun berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan mengacu pada tingkat kesalahan 5% dan tingkat kepercayaan 95% dengan menggunakan tabel Isaac dan Michael, jumlah sampel yang dianggap representatif dari total populasi 12.380 mahasiswi untuk penelitian ini adalah 348 mahasiswi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk memperoleh data yang akurat dalam penelitian. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang dianalisis.

1. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Peneliti mempersiapkan alat ukur dalam bentuk skala psikologi. Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah skala *body dissatisfaction* yang merujuk pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002), serta skala *self compassion* yang merujuk pada aspek-aspek dari Neff (2003). Setiap skala terdiri dari dua jenis pernyataan yaitu favorable dan unfavorable. Pernyataan favorable adalah pernyataan yang mendukung variabel yang sedang diteliti, sementara pernyataan unfavorable adalah pernyataan yang tidak mendukung atau bahkan menentang variabel yang sedang diteliti (Azwar, 2016)

Dalam penelitian ini, skala yang digunakan disusun menggunakan metode skala likert. Skala *likert* adalah skala yang dikembangkan oleh Rensis Likert (1932). Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa skala *likert* digunakan untuk mengekspresikan pernyataan sikap seseorang atau kelompok orang terhadap suatu objek sosial dalam bentuk positif atau negatif, serta tingkat setuju atau tidak setuju yang objek sosial tersebut kemudian dianggap sebagai variabel penelitian yang akan dianalisis.

Penelitian ini menggunakan skala yang terdiri dari empat opsi jawaban, yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Skoring skala ini mengukur sikap dan jawaban responden dalam rentang

dari sangat positif hingga sangat negatif. Untuk tujuan analisis kuantitatif, jawaban yang diberikan akan diberi skor, baik untuk pernyataan yang favorable maupun unfavourable terhadap objek variabel yang diteliti, sesuai dengan konsep yang dijelaskan oleh Azwar (2016).

Penentuan skor untuk kedua jenis pernyataan pada skala *favorable* dan *unfavorable* yang dapat dilihat lebih lanjut pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.2
Skor Skala *favorable* dan *unfavorable*

Katagori	Favourable	Unfavourable
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

a. Skala *Body dissatisfaction*

Dalam Penelitian ini, skala yang digunakan didasarkan pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) tentang *body dissatisfaction*.

Aspek-aspek tersebut mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku.

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Selanjutnya, blue print, aspek dan indikator dari skala *body dissatisfaction*

dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.3

Blue Print, Aspek dan Indikator Skala Body dissatisfaction

Aspek	Definisi	Indikator Perilaku
Kognitif	Pandangan individu terhadap penampilan dirinya sendiri. Individu akan menilai secara negatif bentuk tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun sebagian. Individu juga memiliki persepsi tersendiri mengenai bagaimana sudut pandang orang lain terhadap dirinya.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pikiran dan keyakinan individu terhadap tubuhnya. 2. Individu menilai secara negatif bentuk tubuhnya baik secara keseluruhan maupun sebagian. 3. Persepsi individu mengenai bagaimana sudut pandang orang lain terhadap dirinya.
Afektif	Perasaan negatif individu terhadap tubuhnya, individu merasa puas atau tidak pada tubuh yang dimiliki. Individu memperhatikan, mengevaluasi, dan merasa puas atau tidak dengan penampilannya.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu merasa puas atau tidak dengan penampilannya. 2. Individu memerhatikan penampilannya. 3. Individu mengevaluasi penampilannya. 4. Individu mengukur menarik atau tidaknya fisik mereka.
Perilaku	Individu kerap memeriksa atau mengecek kondisi fisik mereka, berusaha menyamakan bentuk tubuh dari keadaan sebenarnya dan sering merasakan malas untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain sebagai bentuk negatif dari ketidakpuasan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu kerap memeriksa kondisi fisik mereka. 2. Individu berusaha menyamakan bentuk tubuhnya. 3. Individu enggan mengikuti aktifitas sosial.

Berdasarkan aspek dan indikator diatas, maka disusunlah *blue print* skala *body dissatisfaction* seperti yang ada pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.4
Blue Print Skala Body dissatisfaction

Aspek	Indikator	No. Aitem		N	%
		F	UF		
Kognitif	1. Pikiran dan keyakinan individu terhadap tubuhnya.	1,27	16,35	14	35%
	2. Individu menilai secara negatif bentuk tubuhnya baik secara keseluruhan maupun sebagian.	4,21,24	11,31,37		
	3. Persepsi individu mengenai bagaimana sudut pandang orang lain terhadap dirinya.	6,29	17,40		
Afektif	1. Individu merasa puas atau tidak dengan penampilannya.	8,26	13,34	12	30%
	2. Individu memerhatikan penampilannya.	3	15		
	3. Individu mengevaluasi penampilannya.	7	18		
	4. Individu mengukur menarik atau tidaknya fisik mereka.	10,30	20,39		
Perilaku	1. Individu kerap memeriksa kondisi fisik mereka.	2,22,28	14,32,36	14	35%
	2. Individu berusaha menyamakan bentuk tubuhnya.	9,25	19,38		
	3. Individu enggan mengikuti aktifitas sosial	5,23	12,33		
Total		20	20	40	100%

b. Skala *Self Compassion*

Kemudian berdasarkan aspek-aspek dari skala *self compassion* menurut Neff (2003) yang mencakup *self-kindess*, *common humanity*, *mindfulness*. Aspek dan indikator *self compassion* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.5
Blue Print, Aspek dan Indikator Skala Self Compassion

Aspek	Definisi	Indikator Perilaku
<i>Self-kindness vs self-judgement</i>	Kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan serta tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri, kemampuan individu untuk memahami diri sendiri tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika menghadapi masalah vs individu menyerang atau menghakimi diri sendiri secara keras atas kekurangan maupun kegagalan yang dimiliki dan mengkritik aspek-aspek dalam diri.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu memberi kelembutan dan tidak menyakiti dirinya vs individu menyerang atau menghakimi diri. 2. Individu memahami dirinya sendiri vs individu mengkritik dirinya.
<i>Common humanity vs isolation</i>	Kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri dan mengaitkan kelemahan yang individu miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kekurangan hanyalah milik diri individu vs individu memiliki pandangan sempit pada kesulitan, tantangan, dan kegagalan, sehingga akan berfokus pada ketidaksempurnaan diri dan merasa ketidakadilan karena merasa hanya dirinya saja yang menderita dan mengalami penderitaan tersebut dan cenderung merasa dirinya paling menderita.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu memandang kekurangan dirinya merupakan bagian dari hidup dan hal yang wajar vs individu focus pada ketidaksempurnaan diri. 2. Individu mensyukuri keadaan dirinya vs individu merasa ketidakadilan karena dirinya menderita.
<i>Mindfulness vs overidentification</i>	Individu melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa harus menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi dan melihat sesuatu seperti apa adanya, tidak ditambah tambahi maupun dikurangi, sehingga respon-respon yang dihasilkan dapat lebih efektif vs reaksi berlebih dari individu ketika menghadapi permasalahan dan cenderung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu memahami keadaan fisik yang dimiliki vs reaksi berlebihan individu terhadap keadaan fisiknya. 2. Individu menerima diri apa adanya vs individu melebih-lebihkan perasaannya

melebih-lebihkan sesuatu yang terhadap dirinya. dirasakan sehingga akan muncul kecemasan dan depresi.

Berdasarkan aspek dan indikator diatas, maka disusunlah blue print skala *self compassion* yang ada pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.6
Blue Print Skala Self Compassion

Aspek	Indikator	No. Aitem		N	%
		F	UF		
<i>Self-kindness vs self-judgement</i>	1. Individu memberi kelembutan dan tidak menyakiti dirinya vs individu menyerang atau menghakimi diri.	1,8,22	13,17,29	10	33,3%
	2. Individu memahami dirinya sendiri vs individu mengkritik dirinya.	4,25	15,27		
<i>Common humanity vs isolation</i>	1. Individu memandang kekurangan dirinya merupakan bagian dari hidup dan hal yang wajar vs individu focus pada ketidaksempurnaan diri.	3,7,24	11,19,30	10	33,4%
	2. Individu mensyukuri keadaan dirinya vs individu merasa ketidakadilan karena dirinya menderita.	6,10	14,28		
<i>Mindfulness vs overidentification</i>	1. Individu memahami keadaan fisik yang dimiliki vs reaksi berlebihan individu terhadap keadaan fisiknya.	5,9,21	12,18,26	10	33,3%
	2. Individu menerima diri apa adanya vs individu melebih-lebihkan perasaannya terhadap dirinya.	2,23	16,20		
Total		15	15	30	100%

2. Uji Validitas

Validitas mengacu pada aspek ketepatan dan kecermatan hasil pengukuran. Umar (2011) menjelaskan bahwa uji validitas berguna untuk mengetahui apakah ada pertanyaan-pertanyaan pada kuesioner yang harus dibuang atau diganti karena dianggap tidak relevan. Pada penelitian ini, validitas diuji menggunakan analisis validitas isi (*content validity*), yang melibatkan penilaian kesesuaian isi tes oleh beberapa penguji ahli (*expert judgement*), serta memastikan bahwa tujuan dan materi yang digunakan mampu menggambarkan perilaku yang akan diukur (Azwar, 2016). Skala pada penelitian ini akan dievaluasi oleh 3 orang penguji ahli (*expert judgement*) untuk memastikan validitasnya.

Lawshe (dalam Azwar, 2016) mengembangkan Content Validity Ratio (CVR) yang digunakan untuk mengukur validitas isi suatu aitem berdasarkan data empiris. Komputasi validitas yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah komputasi CVR (*Content Validity Ratio*) yang diperoleh dari hasil penilaian seorang ahli (*expert judgement*) yang disebut *Subject Matter Experts* (SME). *Subject Matter Experts* (SME) menilai apakah isi suatu aitem esensial. Suatu aitem dikatakan esensial apabila dapat mempresentasikan dengan baik tujuan pengukuran (Azwar, 2016). Perumusan CVR (*Content Validity Ratio*) adalah antara -1.00 sampai +1.00 dengan $CVR = 0.00$ yang berarti bahwa 50% dari SME menerangkan bahwa aitem esensial dan valid.

Adapun Content Validity Ratio (CVR) dirumuskan sebagai berikut:

$$CVR = \frac{2ne}{n} - 1$$

Keterangan:

ne = Banyaknya SME yang menilai suatu aitem “esensial”

n = Banyaknya SME yang melakukan penilaian.

a. Hasil Komputasi CVR Skala *Body dissatisfaction*

Komputasi CVR untuk skala *body dissatisfaction* yang digunakan oleh peneliti didasarkan pada penilaian ahli (*expert judgement*) yang berjumlah 3 orang. Kemudian, hasil uji validitas dari setiap aitem dalam skala tersebut seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 3.7
Komputasi CVR Skala *Body dissatisfaction*

No.	Koefisien CVR	No.	Koefisien CVR	No.	Koefisien CVR
1.	0,3	15.	1	29.	0,3
2.	1	16.	0,3	30.	0,3
3.	0,3	17.	1	31.	1
4.	1	18.	1	32.	1
5.	0,3	19.	0,3	33.	1
6.	1	20.	1	34.	0,3
7.	0,3	21.	1	35.	0,3
8.	1	22.	1	36.	1
9.	1	23.	1	37.	0,3
10.	1	24.	0,3	38.	1
11.	1	25.	1	39.	1
12.	1	26.	1	40.	1
13.	1	27.	1		
14.	1	28.	1		

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari nilai SME pada skala *body dissatisfaction* didapatkan data bahwa seluruh koefisiensi CVR menunjukkan nilai diatas nol (0), sehingga aitem dari skala *body dissatisfaction* dapat dinyatakan valid.

b. Hasil Komputasi CVR Skala *Self Compassion*

Komputasi CVR untuk skala *self compassion* yang digunakan oleh peneliti didasarkan pada penilaian ahli (*expert judgement*) yang berjumlah 3 orang.

Kemudian, hasil uji validitas dari setiap aitem dalam skala tersebut seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 3.8
Komputasi CVR Skala *Self Compassion*

No.	Koefisien CVR	No.	Koefisien CVR	No.	Koefisien CVR
1.	1	11.	0,3	21.	1
2.	1	12.	0,3	22.	1
3.	0,3	13.	0,3	23.	1
4.	1	14.	1	24.	1
5.	1	15.	0,3	25.	0,3
6.	1	16.	0,3	26.	1
7.	1	17.	1	27.	1
8.	0,3	18.	1	28.	1
9.	0,3	19.	0,3	29.	0,3
10.	0,3	20.	0,3	30.	0,3

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari nilai SME pada skala *self compassion* didapatkan data bahwa seluruh koefisiensi CVR menunjukkan nilai diatas nol (0), sehingga aitem dari skala *self compassion* dapat dinyatakan valid.

3. Uji Daya Beda Item

Dalam Sebelum peneliti melakukan analisis reliabilitas, peneliti terlebih dahulu melakukan uji daya beda aitem. Analisis daya beda aitem bertujuan untuk menilai seberapa baik suatu aitem dalam alat ukur mampu membedakan antara individu atau kelompok yang mempunyai atribut yang terukur dengan yang tidak terukur (Azwar, 2016). Perhitungan daya beda aitem menggunakan perhitungan metode korelasi *product moment* dari *Pearson*. *Korelasi product moment* digunakan untuk mengukur hubungan antara dua variabel yaitu antara jawaban responden pada suatu aitem dengan skor total keseluruhan responden. Rumus korelasi *product moment* dari *Pearson* yang digunakan dalam menghitung daya beda aitem adalah sebagai berikut:

$$r_{ix} = \frac{\sum_{iX} - \frac{\sum i}{n}}{\sqrt{[\sum i^2 - (\frac{\sum i^2}{n})][\sum X^2 - (\frac{\sum X^2}{n})]}}$$

Keterangan:

I = Skor Aitem

X = Skor Skala

n = Banyaknya Responden

Uji daya beda aitem dilakukan menggunakan IBM SPSS *version 22.0 for windows*. Kemudian, dalam proses pemilihan aitem yang akan digunakan dalam skala penelitian, peneliti mengacu pada korelasi antara masing-masing item dengan skor total (r_{ix}). Jika nilai korelasi r_{ix} antara suatu aitem dengan skor total lebih besar dari 0.30, maka aitem tersebut dianggap valid dan akan digunakan dalam skala penelitian. Namun sebaliknya, jika nilai korelasinya kurang dari

0.30, maka aitem tersebut dianggap tidak valid dan akan dihapus dari skala penelitian.

a. Uji Daya Beda Aitem Skala *Body dissatisfaction*

Dari pengujian yang telah dilakukan peneliti, peneliti mendapatkan hasil analisis dari uji daya beda aitem skala *body dissatisfaction* seperti yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.9
Koefisiensi Daya Beda Aitem Skala *Body dissatisfaction*

No.	Koefisien CVR	No.	Koefisien CVR	No.	Koefisien CVR
1.	0.691	15.	0.750	29.	0.750
2.	0.659	16.	0.691	30.	0.768
3.	0.724	17.	0.641	31.	0.659
4.	0.686	18.	0.686	32.	0.600
5.	0.620	19.	0.588	33.	0.794
6.	0.692	20.	0.763	34.	0.729
7.	0.726	21.	0.690	35.	0.755
8.	0.709	22.	0.719	36.	0.712
9.	0.621	23.	0.691	37.	0.689
10.	0.716	24.	0.572	38.	0.698
11.	0.698	25.	0.683	37.	0.752
12.	0.760	26.	0.645	39.	0.435
13.	0.697	27.	0.569	40.	0.750
14.	0.718	28.	0.750		

Berdasarkan Berdasarkan koefisien korelasi uji daya beda aitem di atas, menunjukkan bahwa dari 40 aitem skala *body dissatisfaction* semuanya memperoleh uji daya beda > 0.30 sehingga dari 40 aitem tersebut dinyatakan valid dan layak pakai seperti yang ditunjukkan pada *blue print* di bawah ini.

Tabel 3.10
Blue Print Akhir Skala *Body dissatisfaction*

Aspek	No. Aitem		N	%
	F	UF		
Kognitif	1,4,6,21,24,27,29	11,16,17,31,35,37,40	14	34,3%

Afektif	3,7,8,10,26,30	13,15,18,20,34,39	12	34,3%
Perilaku	2,5,22,23,25,28,29	12,14,19,32,33,36,38	14	31,5%
Total	20	20	40	100%

b. Uji Daya Beda Aitem Skala *Self Compassion*

Dari pengujian yang telah dilakukan peneliti, peneliti mendapatkan hasil analisis dari uji daya beda aitem skala *self compassion* seperti yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.11
Koefisiensi Daya Beda Aitem Skala *Self Compassion*

No.	Koefisien CVR	No.	Koefisien CVR	No.	Koefisien CVR
1.	0.713	11.	0.809	21.	0.751
2.	0.831	12.	0.819	22.	0.599
3.	0.788	13.	0.832	23.	0.815
4.	0.784	14.	0.794	24.	0.823
5.	0.787	15.	0.812	25.	0.769
6.	0.586	16.	0.783	26.	0.822
7.	0.696	17.	0.801	27.	0.833
8.	0.720	18.	0.880	28.	0.788
9.	0.808	19.	0.843	29.	0.722
10.	0.761	20.	0.765	30.	0.600

Berdasarkan koefisien korelasi uji daya beda aitem di atas, menunjukkan bahwa dari 30 aitem skala *self compassion* semuanya memperoleh uji daya beda >0.30 sehingga dari 30 aitem tersebut dinyatakan valid dan layak pakai seperti yang ditunjukkan pada *blue print* di bawah ini.

Tabel 3.12
Blue Print Akhir Skala *Self Compassion*

Aspek	No. Aitem		N	%
	F	UF		
<i>Self-kindess vs self judgment</i>	1,4,8,22,25	13,15,17,27,29	10	33,3%
<i>Common humanity vs isolation</i>	3,6,7,24	11,14,19,28,.30	10	33,4%

<i>Mindfulness vs overidentification</i>	2,5,9,21,23	12,16,18,20,26	10	33,3%
Total	15	15	30	100%

4. Uji Realibitas

Azwar (2003) menyatakan bahwa reliabilitas merupakan salah-satu ciri atau karakter utama instrumen pengukuran yang baik. Arifin (1991) menyatakan bahwa suatu tes dikatakan reliabel jika selalu memberikan hasil yang sama bila diteskan pada kelompok yang sama pada waktu atau kesempatan yang berbeda. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Proses pengolahan data dibantu dengan program *Statistical Package for Sosial Science (SPSS) version 22.0 for Windows*.

Dengan rumus berikut:

$$\alpha = 2 [1 - (Sy1^2 + Sy2^2) / Sx^2]$$

Keterangan:

$Sy1^2$ dan $Sy2^2$ = Varian skor Y1 dan varian skor Y2
 Sx^2 = Varian skor X

Menurut Guilford (dalam Sugiyono, 2017), kriteria koefisiensi reliabilitas dapat diklasifikasikan sebagaimana dalam tabel berikut:

Tabel 3.13
Kriteria Koefisiensi Reliabilitas

Kriteria	Koefisien
Sangat Reliabel	>0.900 (Sangat Tinggi)
Reliabel	0.700 – 0.900 (Tinggi)
Cukup Reliabel	0.400 – 0.700 (Sedang)
Kurang Reliabel	0.200 - 0.400 (Rendah)
Tidak Reliabel	<0.200 (Sangat Rendah)

a. Uji Reliabilitas Skala *Body dissatisfaction*

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala *body dissatisfaction*, diperoleh nilai *Alpha Cronbach* = 0.974. Nilai ini menunjukkan bahwa skala tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi sesuai kriteria koefisiensi reliabilitas. Berdasarkan uji reliabilitas penelitian ini, nilai *Alpha Cronbach* pada skala *body dissatisfaction* seperti pada tabel berikut:

Tabel 3.14
Nilai Alpha Cronbach Skala *Body dissatisfaction*

Variabel	Reliabilitas yang diperoleh
<i>Body dissatisfaction</i>	0.974

b. Uji Reliabilitas Skala *Self Compassion*

Hasil uji reliabilitas pada skala *self compassion* dilakukan sebanyak 1 kali. Sehingga uji reliabilitas pada skala ini memperoleh nilai *Alpha Cronbach* = 0.979, dan dapat dikatakan realibel dengan koefisien yang sangat tinggi.

Nilai *Alpha Cronbach* pada skala *self compassion* seperti pada tabel berikut:

Tabel 3.15
Nilai Alpha Cronbach Skala *Self Compassion*

Variabel	Reliabilitas yang diperoleh
<i>Self Compassion</i>	0.979

F. Teknik Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Menurut Fatihudin (2015), pengolahan data merupakan tahap penelitian yang dilakukan untuk mengumpulkan dan mengelola data secara sistematis dan

terstruktur. Kemudian pada tahap pengolahan data mencakup beberapa langkah, seperti:

a. *Editing* (Memeriksa)

Editing merupakan proses memeriksa kejelasan dan kelengkapan pengisian instrumen pengumpulan data. Langkah ini melibatkan editing terhadap kuesioner yang telah diisi oleh responden untuk mencari kesalahan atau kurangnya ketepatan dalam pengisian kuesioner (Fatihudin, 2015). Setelah skala yang dibuat dalam bentuk *google form* di isi dan terkumpul sejumlah yang diharapkan, peneliti akan memeriksa kembali kelengkapan pengisian jawaban. Hal ini untuk menghindari atau mengurangi kekurangan dan kesalahan.

b. *Coding*

Coding yaitu proses identifikasi dan klasifikasi dari setiap pertanyaan yang terdapat dalam instrument pengumpulan data menurut variabel-variabel yang diteliti. *Coding* dilakukan setelah *editing*. *Coding* yaitu pemberian kode-kode atau angka-angka tertentu terhadap kolom-kolom, variabel-variabel yang dinyatakan dalam kuesioner berkaitan dengan keterangan tertentu yang diperlukan (Fatihudin, 2015). *Coding* yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan angka pada setiap pilihan jawaban sesuai dengan yang sudah ditentukan dalam tabel skor item favorable dan unfavorable. *Coding* dilakukan dengan bantuan program komputer *Microsoft Office Excel 2016*.

c. Kalkulasi

Kalkulasi yaitu menghitung data yang telah dikumpulkan dengan cara menambah, mengurangi, membagi, mengkalikan atau lainnya. Memilih cara menghitung data tersebut tentu saja sudah disesuaikan dengan tujuan penelitian dan model analisis yang dipakai dalam penelitian ini (Fatihudin, 2015). Menghitung kalkulasi dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *Microsoft Excel 2016*.

d. Tabulasi

Tabulasi data yaitu mencatat atau *entry* data ke dalam induk penelitian. Tabulasi dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer yaitu *Microsoft Excel* dan program *SPSS version 22.0 foWindows*.

2. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Penelitian ini menggunakan dua uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui data yang berdistribusi secara normal atau tidak. Analisis data yang dilakukan untuk

menguji normalitas adalah secara non parametik dengan menggunakan teknik statistik *One Sampel Kolomogrow Smirnov Test* dari program *SPSS version 22.0 for windows*. Adapun aturan yang digunakan adalah angka signifikansi atau nilai probabilitas $>0,05$ maka data berdistribusi normal dan sebaliknya apabila angka signifikansi atau nilai probabilitas $<0,05$ maka data tidak berdistribusi secara normal (Santoso, 2017).

b. Uji Linearitas

Uji linieritas adalah uji yang digunakan untuk menilai apakah hubungan antara dua variabel bersifat linier atau tidak. Batasan yang dipakai pada uji *liner* ini yaitu jika p dari uji linieritas kurang dari 0.05 ($p < 0.05$), maka hubungan antara kedua variabel dianggap linier. Sebaliknya, jika nilai p lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$) maka hubungan antara kedua variabel dianggap tidak linier (Sugiyono, 2007). Penelitian ini menggunakan program SPSS versi 22.0 *for windows* untuk melakukan uji linieritas, dan hasilnya digunakan dengan memeriksa nilai signifikan yang dihasilkan dari *tes for linearty*.

3. Uji Hipotesis

Selanjutnya setelah uji normalitas dan uji linieritas terpenuhi, kemudian langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hipotesis bahwa *self compassion* berkolerasi terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna Tiktok di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe. Uji hipotesis tidak dilakukan menggunakan analisis *statistic* korelasi *Product Moment* dari *Pearson* karena penelitian ini tidak berdistribusi

normal, maka menguji hipotesis yang digunakan untuk analisis data yaitu dengan metode *korelasi rank Spearman*. Jika angka signifikansi $<0,05$ artinya ada hubungan yang signifikan antara variabel tersebut. Analisis penelitian data yang dipakai adalah dengan bantuan komputer program *SPSS version 22.0 for Windows* (Sarwono, 2017).



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Administrasi Penelitian

Pada administrasi penelitian, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan kelengkapan administrasi untuk instansi tempat penelitian dilakukan yaitu surat izin penelitian yang ditunjukkan kepada Universitas Malikussaleh Lhokseumawe, yang sebelumnya diurus di bidang akademik Fakultas Psikologi UIN Ar-raniry pada tanggal 20 Mei 2024. Setelah itu peneliti menunggu keesokan harinya untuk proses surat penelitian disetujui pada tanggal 21 Mei 2024. Kemudian setelah selesainya surat-surat yang peneliti butuhkan, peneliti selanjutnya mengantarkan surat izin permohonan ke instansi Universitas Malikussaleh Lhokseumawe pada hari rabu tanggal 22 Mei 2024.

Saat berada di kantor lokasi penelitian, peneliti menyerahkan surat permohonan izin ingin melakukan penelitian kepada Rektor Universitas Malikussaleh Lhokseumawe melalui sekretarisnya dan sekretaris meminta peneliti untuk menunggu kabar selanjutnya. Karena belum mendapat kabar, peneliti menemui Kembali sekretaris Rektor pada hari Jumat 31 Mei 2024 untuk menanyakan kepastian diberikan izin penelitian. Kemudian sekretaris Rektor mengarahkan peneliti untuk menemui Dekan FK dan Ketua Jurusan Psikologi karena surat telah disposisi oleh Rektor. Kemudian pada hari Senin 3 Juni 2024 peneliti menemui Dosen Kedokteran dan Dosen Psikologi yang diarahkan oleh Dekan Fakultas

Kedokteran. Kemudian Dosen Kedokteran dan Dosen Psikologi meminta untuk mengecek proposal penelitian dan kuesioner peneliti. Kemudian pada hari Senin 10 Juni 2024 Fakultas Kedokteran memberikan izin untuk penelitian pada Fakultas tersebut, karena surat yang di izinkan berbeda dengan sampel yang peneliti butuhkan, peneliti Kembali menemui Sekretaris Rektor untuk meminta kembali izin untuk penelitsn dengan sampel seluruh mahasiswi Universitas Malikussaleh. Kemudian pada hari Jumat 14 Juni 2024 peneliti menerima surat izin penelitian dan diizinkan untuk melakukan penelitian di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe.

2. Pelaksanaan Try Out

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan *try out* kepada mahasiswi UIN Ar-Raniry. Peneliti menyebarkan *try out* pada tanggal 13 May 2024 kepada mahasiswi aktif UIN Ar-Raniry dimana skala *body dissatisfaction* dan skala *self compassion* disebar dengan *google form* melalui sosial media dengan sampel yang digunakan untuk *try out* berjumlah 62 orang sampel. Setelah data di dapatkan peneliti selanjutnya mengolah data menggunakan SPSS for window 22 untuk melihat aitem yang gugur. Adapun link *google form* yang digunakan saat *try out* adalah sebagai berikut: <https://forms.gle/dFQewyxjhhS9aANz8>

3. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 28 hari dengan menyebarkan skala mulai pada tanggal 24 Juni 2024 sampai 21 Juli 2024 dengan cara menyebarkan skala penelitian kepada mahasiswi. Penyebaran skala ini dilakukan menggunakan *google form* dan angket. Peneliti mendatangi langsung kampus Universitas Malikussaleh Lhokseumawe dan bertemu langsung dengan mahasiswi yang sedang beristirahat di

lingkar kampus serta meminta data-data yang sekiranya peneliti butuhkan pada mahasiswi. Selain itu, peneliti juga mengirimkan *link* secara personal chat melalui media sosial WhatsApp dan Instagram pada mahasiswi dan meminta kepada kenalan peneliti untuk mengirimkan pada teman-teman mahasiswi Universitas Malikussaleh untuk diteruskan melalui grup sesuai data yang dibutuhkan oleh peneliti. Adapun *link google form* yang digunakan saat *try out* adalah sebagai berikut: <https://forms.gle/QXY4qPQ3CgfsDovY7>

Setelah sampel terkumpul sejumlah yang dibutuhkan yaitu 348 sampel, proses pengumpulan data dihentikan dan peneliti mengkonfirmasi dengan meminta kepada pihak sekretaris Warek 1 bagian akademik kampus Universitas Malikussaleh surat telah melakukan penelitian di kampus tersebut, kemudian peneliti diarahkan untuk menemui kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) untuk meminta surat keterangan selesai penelitian.

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Demografi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi srata S1 Universitas Malikussaleh Lhokseumawe yang berstatus aktif. Berdasarkan data terbaru dari Data Universitas Malikussaleh Lhokseumawe, diketahui populasi berjumlah 12.380 mahasiswi yang berasal dari tujuh Fakultas, yaitu program studi Fakultas Teknik, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Pertanian, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Fakultas Hukum, Fakultas Kedokteran dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Dari 12.380 jumlah keseluruhan mahasiswi tersebut, maka sampel yang

dibutuhkan oleh peneliti yaitu 348 mahasiswi. Adapun data demografi yang diperoleh peneliti dalam hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Sampel Berdasarkan Fakultas

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan peneliti dalam kategori fakultas, diketahui bahwa sampel yang mendominasi dalam penelitian ini berasal dari fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan berjumlah 53 orang (15,2%), selanjutnya dari fakultas Kedokteran berjumlah 52 orang (14,9%), kemudian dari fakultas Ekonomi dan Bisnis berjumlah 51 orang (14,7%), diteruskan oleh fakultas Teknik berjumlah 49 orang (14,1%), selanjutnya dari fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik berjumlah 49 orang (14,1%), kemudian dari fakultas Pertanian berjumlah 48 orang (13,8%), dan yang terakhir yaitu dari fakultas Hukum berjumlah 46 orang (13,2%). Adapun data Demografi berdasarkan program studi dapat dilihat pada table 4.1 dibawah ini:

Tabel 4.1
Data Demografi Sampel Penelitian Berdasarkan Fakultas

Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
Fakultas Teknik	49	14,1%
Fakultas Ekonomi dan Bisnis	51	14,7%
Fakultas Pertanian	48	13,8%
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	49	14,1%
Fakultas Hukum	46	13,2%
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	53	15,2%
Fakultas Kedokteran	52	14,9%
Jumlah	348	100%

b. Sampel Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa dari hasil penyebaran skala yang telah dilakukan oleh peneliti pada kategori angkatan di perkuliahan, maka

sampel terbanyak adalah dari angkatan 2021 berjumlah 82 orang (23,6%), kemudian dari angkatan 2020 berjumlah 71 orang (20,4%), selanjutnya oleh Angkatan 2023 berjumlah 66 orang (19%) dan angkatan 2019 berjumlah 65 orang (18,7%) serta yang paling sedikit adalah dari angkatan 2022 berjumlah 64 orang (18,4%). Hal ini dapat dilihat dari data demografi pada tabel 4.2 dibawah ini:

Tabel 4.2
Data Demografi Sampel Penelitian Berdasarkan Angkatan

Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
Angkatan 2023	66	19%
Angkatan 2022	64	18,4%
Angkatan 2021	82	23,6%
Angkatan 2020	71	20,4%
Angkatan 2019	65	18,7%
Jumlah	348	100%

c. Sampel Berdasarkan Usia

Berdasarkan kategori usia, sampel dalam penelitian ini terdiri dari usia 18 tahun berjumlah 5 orang (1,4%), usia 19 tahun berjumlah 42 orang (12,1%), usia 20 tahun berjumlah 81 orang (23,3%), usia 21 tahun berjumlah 85 orang (24,4%), usia 22 tahun berjumlah 98 orang (28,2%), usia 23 tahun berjumlah 33 orang (9,5%) dan usia 24 tahun berjumlah 4 orang (1,1%). Adapun data demografi berdasarkan usia juga dapat dilihat pada table 4.3 sebagai berikut:

Tabel 4. 3
Data Demografi Sampel Berdasarkan Usia

Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
18 Tahun	5	1,4%
19 Tahun	42	12, 1%
20 Tahun	81	23,3%
21 Tahun	85	24,4%
22 Tahun	98	28,2%
23 Tahun	33	9,5%

24 Tahun	4	1,1%
Jumlah	348	100%

d. Sampel Berdasarkan Penggunaan Tiktok

Berdasarkan kategorisasi penggunaan Tiktok, maka dapat dilihat bahwa kategori penggunaan Tiktok yang mendominasi adalah 1-2 tahun sebanyak 195 orang (56%), selanjutnya 2-3 tahun sebanyak 89 orang (25,6%), kemudian >3 tahun sebanyak 36 orang (10,3%) dan <1 tahun sebanyak 28 orang (8%).

Adapun data tersebut dapat dilihat pada table 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4.4
Data Demografi Sampel Berdasarkan Penggunaan Tiktok

Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
< 1 tahun	28	8%
1-2 tahun	195	56%
2-3 tahun	89	25.6%
> 3 tahun	36	10.3%
Jumlah	348	100%

e. Sampel Berdasarkan Durasi Penggunaan Tiktok Perhari

Berdasarkan kategorisasi durasi penggunaan Tiktok Perhari, maka dapat dilihat bahwa durasi penggunaan Tiktok yang mendominasi adalah 2-4,5 jam sebanyak 180 orang (51,7%), selanjutnya 1-2,5 jam sebanyak 120 orang (34,5%), kemudian <1 jam sebanyak 24 orang (6,9%), dan >4,5 jam sebanyak 24 orang (6,9%). Adapun data tersebut dapat dilihat pada table 4.5 sebagai berikut:

Tabel 4. 5

Data Demografi Sampel Penelitian Berdasarkan Durasi Penggunaan Tiktok Perhari

Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
< 1 jam	24	6.9%
1-2,5 jam	120	34.5%
2-4,5 jam	180	51.7%
> 4,5 jam	24	6.9%
Jumlah	348	100%

2. Data Kategorisasi

a. Skala *Body dissatisfaction*

Analisis data deskriptif berguna untuk mengetahui deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empirik (berdasarkan data di lapangan) dari *body dissatisfaction*.

Deskripsi data penelitian seperti pada tabel 4.6 dibawah ini:

Tabel 4. 6
Deskripsi Data Penelitian *Body dissatisfaction*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmax	Xmin	M	SD	Xmax	Xmin	M	SD
<i>Body dissatisfaction</i>	160	40	100	20	154	40	106,12	20,53

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

Xmin (Skor Minimal) = Hasil Perkalian jumlah butir skala dengan nilai terenda dari pembobotan pilihan jawaban.

Xmax (Skor Maksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban

M (Mean) = Dengan rumus μ (skor max + skor min) /2

SD (Standar Deviasi) = Dengan rumus $s = (\text{skor max} - \text{skor min}) /6$

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari uji coba statistic terhadap *body dissatisfaction*, ditemukan bahwa dari hasil uji coba statistik, jawaban minimum yang diperoleh oleh responden adalah 40, sementara jawaban maksimum adalah 160. Rata-rata (*mean*) dari jawaban yang diberikan adalah 100, dengan standar deviasi sebesar 20. Kemudian secara empirik,

jawaban minimum yang terdapat pada data empirik ini adalah 40 dan jawaban maksimumnya adalah 154. Selanjutnya didapatkan juga nilai rata-rata (mean) dari jawaban yaitu 106,12 dengan standar deviasi sebesar 20,53. Hal ini menunjukkan variasi yang signifikan dalam pengalaman individu terhadap *body dissatisfaction*. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorisasian sampel penelitian yang terdiri dari ketiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut ini rumus pengkategorisasian pada skala *body dissatisfaction*:

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < (\bar{x} - 1SD) \\ \text{Sedang} &= (\bar{x} - 1SD) \leq X < (\bar{x} + 1SD) \\ \text{Tinggi} &= (\bar{x} + 1SD) \leq X \end{aligned}$$

Keterangan:

\bar{x} = Mean empirik pada skala
SD = Standar Deviasi
X = Rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi jenjang (ordinal) yang digunakan, maka didapatkan hasil kategorisasi skala *body dissatisfaction* sebagaimana yang dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut ini:

Tabel 4.7
Kategorisasi *body dissatisfaction*

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Persentase(%)
Rendah	$X < 85,60$	62	17,8%
Sedang	$85,60 \leq X < 126,65$	236	67,8%
Tinggi	$126,65 \leq X$	50	14,4%
Jumlah		348	100%

Berdasarkan tabel diatas, analisis terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswi Universitas Malikussaleh Lhokseumawe menunjukkan hasil bahwa

pada kategori rendah memiliki jumlah mahasiswi sebanyak 62 (17,8%), kategori sedang memiliki jumlah mahasiswi sebanyak 236 (67,8%), dan kategori tinggi memiliki jumlah mahasiswi sebanyak 50 (14,4%). Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa kategori *body dissatisfaction* yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah pada kategori sedang, dengan mayoritas mahasiswa mengalami tingkat respon yang berada di tengah-tengah yang diikuti oleh kategori rendah dan tinggi.

b. Skala *Self Compassion*

Analisis data deskriptif berguna untuk mengetahui deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empirik (berdasarkan data di lapangan) dari variabel *body dissatisfaction*. Deskripsi data penelitian yaitu seperti pada tabel 4.8 dibawah ini:

Tabel 4.8
Deskripsi Data Penelitian *Self Compassion*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmax	Xmin	M	SD	Xmax	Xmin	M	SD
<i>Self Compassion</i>	120	30	75	15	120	30	73,96	17,88

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

Xmin (Skor Minimal) = Hasil Perkalian jumlah butir skala dengan nilai terenda dari pembobotan pilihan jawaban.

Xmax (Skor Maksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban

M (Mean) = Dengan rumus μ (skor max + skor min) /2

SD (Standar Deviasi) = Dengan rumus $s = (\text{skor max} - \text{skor min}) /6$

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari uji coba statistik terhadap *self compassion*, ditemukan bahwa dari hasil uji coba statistik, jawaban minimum yang diperoleh oleh responden adalah 30, sementara jawaban

maksimum adalah 120. Rata-rata (*mean*) dari jawaban yang diberikan adalah 75, dengan standar deviasi sebesar 15. Kemudian secara empirik, jawaban minimum yang terdapat pada data empirik ini adalah 30 dan jawaban maksimumnya adalah 120. Selanjutnya didapatkan juga nilai rata-rata (*mean*) dari jawaban yaitu 73,96 dengan standar deviasi sebesar 17,88. Hal ini menunjukkan variasi yang signifikan dalam pengalaman individu terhadap *body dissatisfaction*. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorisasian sampel penelitian yang terdiri dari ketiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan metode kategorisasi jenjang (*ordinal*).

Berikut ini rumus pengkategorisasian pada skala *self compassion*:

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < (\bar{x} - 1SD) \\ \text{Sedang} &= (\bar{x} - 1SD) \leq X < (\bar{x} + 1SD) \\ \text{Tinggi} &= (\bar{x} + 1SD) \leq X \end{aligned}$$

Keterangan:

- \bar{x} = Mean empirik pada skala
- SD = Standar Deviasi
- X = Rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi jenjang (*ordinal*) yang digunakan, maka didapatkan hasil kategorisasi skala *self compassion* sebagaimana yang dapat dilihat pada tabel 4.9 berikut ini:

Tabel 4.9
Kategorisasi *self compassion*

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Persentase(%)
Rendah	$X < 56,08$	45	12,9%
Sedang	$56,08 \leq X < 91,84$	236	67,8%
Tinggi	$91,84 \leq X$	67	19,3%
Jumlah		348	100%

Berdasarkan tabel diatas, analisis terhadap *self compassion* pada mahasiswi Universitas Malikussaleh Lhokseumawe menunjukkan hasil bahwa pada kategori rendah memiliki jumlah mahasiswi sebanyak 45 (12,9%), kategori sedang memiliki jumlah mahasiswa sebanyak 236 (67.8%), dan kategori tinggi memiliki jumlah mahasiswa sebanyak 67 (19,3%). Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa kategori *self compassion* yang paling umum dialami oleh mahasiswi adalah pada kategori sedang, dengan mayoritas mahasiswa mengalami tingkat respon yang juga berada di tengah-tengah yang diikuti oleh kategori tinggi dan rendah.

C. Pengujian Hipotesis

1. Analisis Uji Prasyarat

Tahap pertama yang harus dilakukan untuk menganalisis data penelitian adalah dengan uji prasyarat. Uji prasyarat dalam penelitian bertujuan menentukan uji statistik yang akan di gunakan untuk mengetahui korelasi antar variabel. Uji prasyarat yang peneliti lakukan adalah sebagai berikut.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas skala pada penelitian yang dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.10
Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel Penelitian	Koefisien K-S	P
<i>Body dissatisfaction</i>	0,077	0,000
<i>Self Compassion</i>	0,128	0,000

Berdasarkan uji normalitas data penelitian di atas, menunjukkan bahwa variabel *body dissatisfaction* menunjukkan data yang tidak berdistribusi normal. Hal tersebut dapat dilihat dari data koefisien Kolmogorov-Smirnov (K-S) yang didapatkan sebesar 0,077 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p > 0,05$). Data penelitian pada variabel *self compassion* dalam pengasuhan berdistribusi tidak normal, hal ini dapat dilihat dengan data koefisien Kolmogorov-Smirnov (K-S) sebesar 0,128 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dikarenakan kedua data variabel berdistribusi tidak normal, maka kedua variabel dinyatakan tidak normal dan hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan secara menyeluruh, hanya dapat digeneralisasikan pada sampel penelitian ini.

b. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas hubungan kedua variabel penelitian ini diperoleh data sebagaimana dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.11

Uji Linearitas Hubungan *Body dissatisfaction* dengan *Self Compassion*

Variabel Penelitian	F Linearity	Linearity (p)
<i>Body dissatisfaction</i>	941,321	0,000
<i>Self Compassion</i>		

Berdasarkan table di atas, hasil uji linearitas hubungan yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 22.00, diperoleh *linearity* dengan $F=941,321$ dan $p=0,000$ ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *body dissatisfaction* dengan *self compassion*.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian dilakukan secara non parametrik dikarenakan uji normalitas yang tidak memenuhi, yaitu data tidak berdistribusi dengan normal. Metode statistik non parametrik merupakan metode analisis data tanpa memperhatikan bentuk distribusinya sehingga statistika ini disebut metode bebas sebaran karena model uji statistiknya tidak menetapkan syarat-syarat tertentu tentang bentuk distribusi parameter populasinya. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi $\rho (p)$ dari spearman. Metode ini digunakan untuk melihat keeratan hubungan antara kedua variabel sebagaimana dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 12
Uji Hipotesis Data Penelitian

Variabel Penelitian	Spearman's Correlation	P
<i>Body dissatisfaction</i>	-0,830	0,000
<i>Self Compassion</i>		

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa koefisiensi korelasi antara variabel *self compassion* dengan *body dissatisfaction* adalah $(r) = -0,830$ dengan nilai signifikan $(p) = 0.000$, hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada sampel penelitian ini. Artinya, semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *body dissatisfaction*, begitupun sebaliknya, semakin tinggi *body dissatisfaction* seseorang maka semakin rendah pula tingkat *self compassion* pada mahasiswi Universitas Malikussaleh Lhokseumawe.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan nilai signifikan $p = 0,000$, yang berarti lebih kecil dari $(p < 0,05)$, yang merupakan ambang batas

signifikan yang umum digunakan. Hal ini mengidentifikasi bahwa hipotesis penelitian diterima yang menyatakan ada hubungan yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction*. Adapun sumbangan relatif hasil penelitian dari kedua variabel dapat dilihat pada tabel analisis Measure of Association berikut ini.

Tabel 4.13
Uji Measure of Association

Variabel Penelitian	r^2
<i>Body dissatisfaction</i> dan <i>Self Compassion</i>	0,723

Berdasarkan tabel *measure of association* di atas, diperoleh $r^2 = 0.723$ yang artinya terdapat pengaruh sebesar 72,3% pengaruh dari variabel *self compassion* terhadap *body dissatisfaction*, sedangkan 27,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti hubungan interpersonal dan sosial media.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body dissatisfaction* dengan *self compassion* pada mahasiswi Universitas Malikussaleh Lhokseumawe. Berdasarkan analisis korelasi ρ (ρ) dari *Spearman* senilai -0,830 dengan taraf signifikan (p) = 0.000 ($p < 0.05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel *body dissatisfaction* dengan *self compassion*. Berdasarkan hasil dari korelasi tersebut, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima. Hubungan kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *body dissatisfaction*, sebaliknya semakin rendah *self compassion* semakin tinggi *body dissatisfaction* pada mahasiswi Universitas Malikussaleh Lhokseumawe.

Besarnya pengaruh kedua variabel dapat dilihat berdasarkan *measure of association* dimana peneliti mendapat nilai R Squared (r^2) sebesar 0,723. nilai ini mengidentifikasi bahwa terdapat pengaruh sebesar 72,3% dari variabel *self compassion* terhadap variabel *body dissatisfaction*. Dengan kata lain, sekitar 72,3% dari perubahan perilaku yang terjadi pada *body dissatisfaction* dapat dijelaskan oleh variabel *self compassion*. Sementara sebesar 27,7% sisanya tidak dapat dijelaskan oleh variabel *self compassion*. Faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini kemungkinan memiliki pengaruh terhadap *body dissatisfaction*. Oleh karena itu, meskipun variabel *self compassion* memberikan kontribusi yang signifikan, namun masih ada faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi *body dissatisfaction* seperti, seperti hubungan interpersonal dan sosial media.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dilihat bahwa pada kategori variabel *body dissatisfaction*, mayoritas mahasiswi yang mengalami tingkat respon yang berada di tengah-tengah dengan jumlah terbanyak pada kategori sedang sebanyak 236 (67,8%), diikuti oleh kategori rendah sebanyak 62 (17,8%) dan kategori tinggi sebanyak 50 (14,4%). Hal serupa juga terjadi pada kategori variabel *self compassion*, dimana mayoritas mahasiswi juga mengalami tingkat respon yang berada di tengah-tengah dengan jumlah terbanyak pada kategori sedang sebanyak 236 (67,8%), diikuti oleh kategori rendah sebanyak 45 (12,9%) dan kategori tinggi sebanyak 67 (19,3%). Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa kategori *body dissatisfaction* yang paling umum dialami oleh mahasiswi pada dewasa awal adalah pada kategori sedang, sementara kategori *self compassion* yang paling umum dialami juga pada kategori sedang. Hal

ini menunjukkan kedua variabel tersebut sama-sama mengalami respon yang berada pada kisaran nilai di tengah-tengah yaitu kategori sedang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Andini (2020), *Self compassion* membantu individu mengatur pikiran dan perasaan mereka untuk menerima dan tidak. Sebuah studi menemukan bahwa perempuan memiliki rasa sayang diri yang jauh lebih sedikit daripada laki-laki Neff (2003). Sehingga *self compassion* pada perempuan cenderung kurang karena perempuan lebih terlibat dalam penilaian diri, merasa terisolasi ketika dihadapkan dengan situasi yang menyakitkan, kurang memperhatikan emosi negatif mereka. *Self compassion* yang diasumsikan menjadi salah satu faktor yang dapat menurunkan *body dissatisfaction* dilihat dari tuntutan tugas perkembangannya. *Self compassion* yang rendah akan menghasilkan *body dissatisfaction* yang tinggi, begitupun sebaliknya.

Sejalan dengan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Hati dan Soetjningsih (2022) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self compassion* dapat mengelola pikiran dan perasaan menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi *body dissatisfaction*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Moffitt (2018) yang mengemukakan bahwa *self compassion* menjadi metode intervensi yang dapat menurunkan *body dissatisfaction*. Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self compassion* dapat menyebabkan individu berkeinginan untuk memperbaiki diri menjadi lebih positif setelah kondisi yang menimbulkan perasaan inferioritas dibandingkan dengan orang lain dan penilaian diri yang negatif tentang berat badan dan bentuk tubuh individu.

Dengan demikian, hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya, bahwa variabel *self compassion* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *body dissatisfaction*. Maksudnya semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *body dissatisfaction* yang dialami, begitupun sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi *body dissatisfaction* yang dialami individu.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu penelitian ini hanya difokuskan pada sosial media TikTok, yang mana hanya satu dari banyak sosial media lain yang juga menampilkan foto dan vidio terkait citra tubuh, seperti Instagram dan Facebook. Keterbatasan penelitian selanjutnya yaitu kurangnya eksplorasi peneliti terhadap teori yang dapat memperkaya penelitian ini.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, maka diperoleh nilai korelasi $\rho = -0,830$ dengan taraf signifikan (p) = 0.000. hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel *body dissatisfaction* dengan *self compassion*. Berdasarkan hasil dari korelasi tersebut, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima. Hubungan kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *body dissatisfaction*, sebaliknya semakin rendah *self compassion* semakin tinggi *body dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna Tiktok di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe.

B. Saran

Berikut terdapat dua saran yang dapat peneliti sampaikan guna kepentingan praktis dan teoritis bagi masyarakat luas maupun bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan variabel yang serupa:

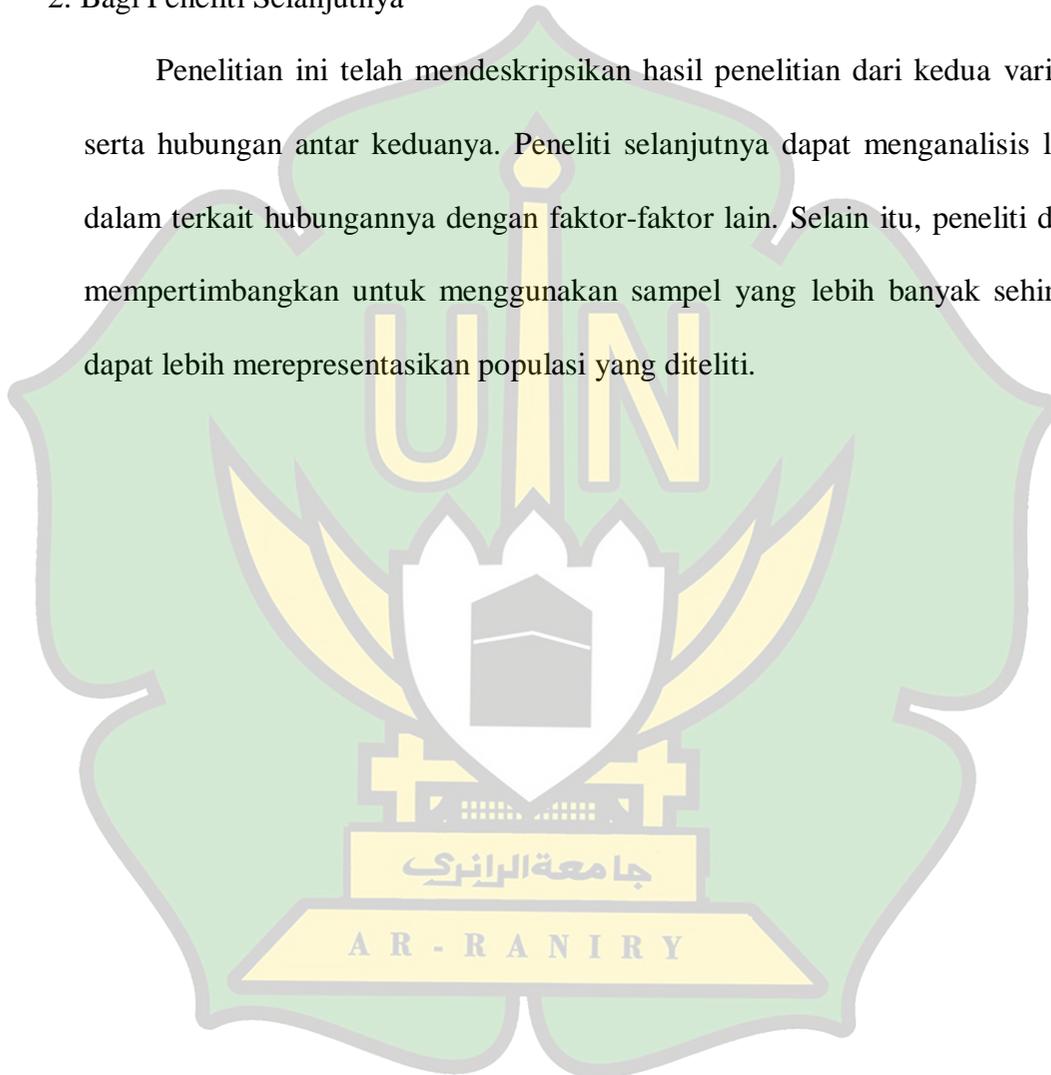
1. Bagi mahasiswi Universitas Malikussaleh Lhokseumawe

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata subjek dalam penelitian ini mengalami *body dissatisfaction* dalam tingkatan rendah dan sedang, yang artinya subjek dapat mengendalikan pikiran dan perasaan negatif terhadap tubuhnya, Selain itu peneliti menyarankan pentingnya mempertahankan *self compassion* agar tetap memiliki sikap perhatian dan kebaikan terhadap dirinya

ketika mengalami *body dissatisfaction*. Ketika subjek memiliki *self compassion* maka subjek akan cenderung mengembangkan emosi positif yang dapat membantu menghadapi ketidakpuasan pada tubuhnya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini telah mendeskripsikan hasil penelitian dari kedua variabel serta hubungan antar keduanya. Peneliti selanjutnya dapat menganalisis lebih dalam terkait hubungannya dengan faktor-faktor lain. Selain itu, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menggunakan sampel yang lebih banyak sehingga dapat lebih merepresentasikan populasi yang diteliti.



DAFTAR PUSTAKA

- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2014). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: *Mindfulness*. doi:<https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Amarina , F. N., & Laksmiwati, H. (2021). Hubungan Antara Komparasi Sosial dan Body Dissatisfaction. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1-11.
- Andini , S. F. (2020). Aktivitas dan Pengaruh Sosial Media terhadap Body Dissatisfaction. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 34 - 43.
- Arshuha, F., & Amalia, I. (2019). Pengaruh Perbandingan Sosial dan Perfeksionisme Terhadap Body Dissatisfaction Mahasiswi Pengguna Instagram. *Jurnal ilmiah penelitian psikologi : Kajian empiris dan non empiris*, 75-92.
- Azwar, S. (2003). *Sikap Manusia, Teori dan Pengukuran* (I ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2016). *Kontruksi Tes Kemampuan Kognitif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2 ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Cash , T. F., & Szymanski, M. L. (1995). The Development and Validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64, 466-477.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image : A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: The Guildford Press.
- Ciputra, U. (2020, November 13). *Fenomena Tiktok di Tengah Pandemi: Mengapa Digemari dan Apa Manfaatnya?* Retrieved from Universitas Ciputra: <https://www.uc.ac.id/library/fenomena-tiktok-di-tengah-pandemi-mengapa-digemari-dan-apa-manfaatnya/>
- Cooper, P. J., Taylor , M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The Development and Validation of the Body Shape Questionnaire. *international journal of fating Disorders*, 6, 485-494.

- Dinata, R. I., & Pratama, M. (2022, mei 3). Hubungan antara Social Comparison dengan Body Image Dewasa. *Jurnal of Multidisciplinary Research and Development*, 217-224.
- Espina, A., Ortego, M. A., Alda, I. O., Aleman, A., & Juaniz, M. (2002). Body shape and eating disorders in a sample of students in the basque country: A pilot study. *Psychology in Spain*, 6, 3-11.
- Fatihuddin, D. (2015). *Metode Penelitian Untuk Ekonomi, Manajemen, dan Akutansi*. Sidoerjo: Zifatama Publisher.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2008). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind*. Canada: Raincoast Books.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Grogan, S. (2017). *Body Image : Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. New York: Routledge.
- Hati, C. P., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Hubungan Self Compassion dengan Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, age 99-114.
- Hidayati, D. S. (2015, Januari). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3, 154-164.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : PT. Gelora Aksara Pratama.
- Hurlock, E. B. (2013). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jannah, M. (2018). Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1-186.
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252.
- Kartikasari, N. Y. (2013, Agustus 2). Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01, 304-323.
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body Dissatisfaction terhadap Psychological Well. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 304-323.

- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Arruum, R., Listiyandini, & Rahmatika, R. (2019, Juni). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1), 76-83.
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019, Oktober 2). Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh? *Jurnal Psikologi Insight*, 3, 56-69.
- Moran, B. (2017). Self-Compassion, Body Image Dissatisfaction, and Negative Social Comparisons in Adolescents Utilizing Social Networking Sites. *Philadelphia College of Osteopathic Medicine*, 1-63.
- Nazir, M. (2013). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Ogden, J. (2010). *The Psychology of Eating From Healthy to Disordered Behavior* (2nd ed ed.). West Sussex: John Wiley & Sons.
- Paxton, S. J., Sztainer, D. N., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. (2010). Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self-Esteem in Adolescent Girls and Boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 539-549.
- Pietro, M. D., & Silveira, D. X. (2009). Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. *Rev Bras Psiquiatr*, 21-24.
- Purnawan, S. D. (2022). Self Compassion dan Body Dissatisfaction Pada Dewasa Awal. *Skripsi*.
- Rengga, O. L., & Soetjningsih, C. H. (2022, Juni). Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal. *Journal of Psychology*, 6, 1 – 12.
- Rizaty, M. A. (2023, May 19). *Per April 2023, Pengguna TikTok Indonesia Terbanyak Kedua Dunia*. Retrieved from DataIndonesia.id: <https://dataindonesia.id/internet/detail/per-april-2023-pengguna-tiktok-indonesia-terbanyak-kedua-dunia>
- Rodgers, R. F., Franko, D. L., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., . . . Lowy, A. S. (2017). Body image in emerging adults: The protective role of self-compassion. *Body image*, 22, 148-155. doi:<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017>.
- Rosen, J. C., Saltzberg, E., & Srebnik, D. (1989). Cognitive Behavior Therapy for Negative Body Image. *Behavior Therapy*, 20, 393-404.

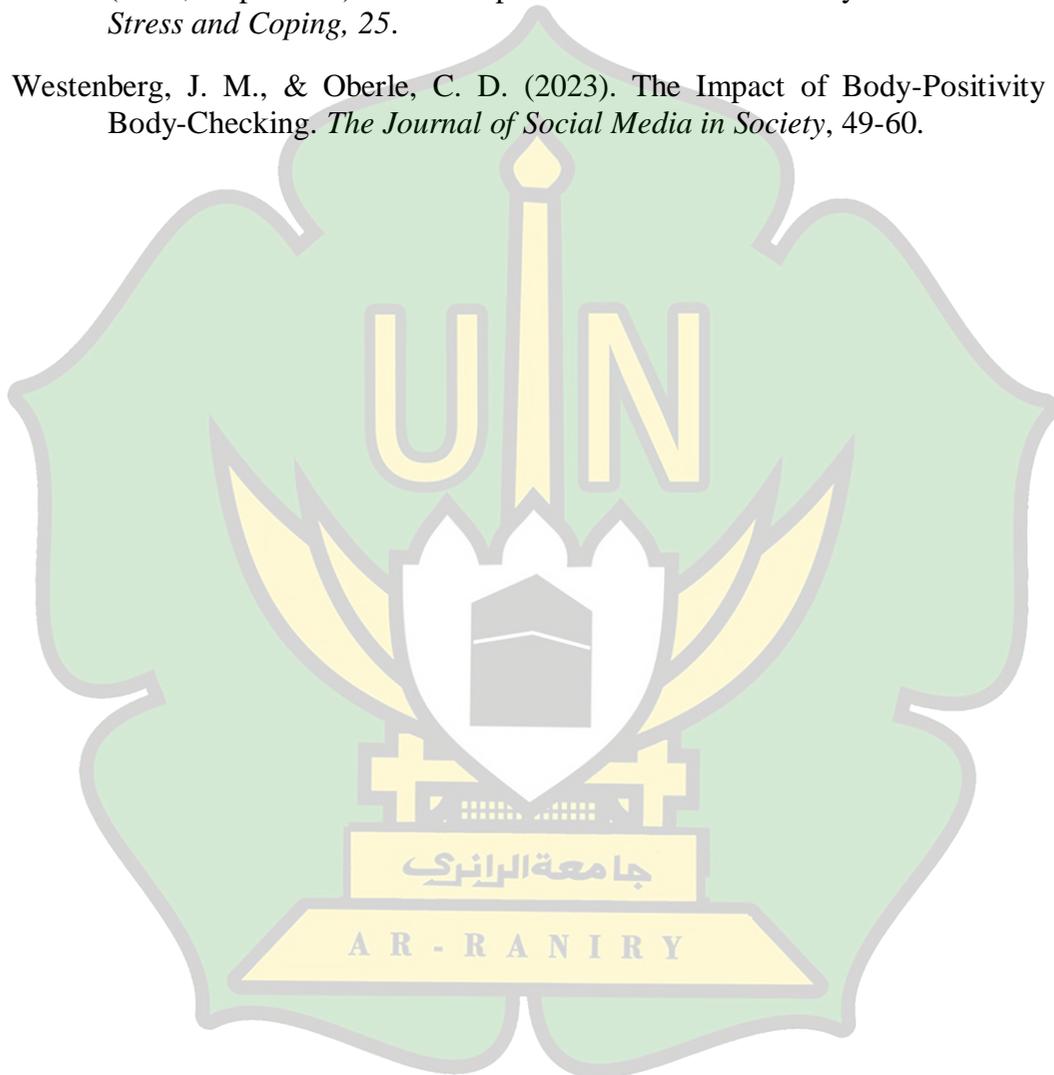
- Safitri, A. O., Novrianto, R., & Maretih, A. E. (2019). Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet Pada Remaja. *Jurnal Psibernetika*, 100-105.
- Santoso, M. V., Fauzia, R., & Rusli, R. (2019, Februari). Hubungan Antara Kepuasan Citra Tubuh Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Wanita Dewasa Awal Di Kota Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 2, 55-59.
- Santoso, S. (2017). *tatistik Multivariat dengan SPSS*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. (2003). *Perkembangan Remaja* (Keenam ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sarwer, D. B., Wadden, T. A., & Foster, G. D. (1998). Assessment of Body Image Dissatisfaction in Obese Women: Specificity, Severity, and Clinical Significance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 651-654.
- Sarwono, J. (2017). *Mengenal Prosedur-Prosedur Populer dalam SPSS 23*. Elex Media Komputindo: Jakarta.
- Sekaran, U. (2006). *Metode Penelitian untuk Bisnis* (4 ed.). Jakarta: Salemba Empat.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. (. (A. Ed, Ed.) Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT. Alfabet.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT. Alfabeta.
- Sugiyono, D. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2006). *Produser Penelitian Suatu Pendekatan Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sumali, E., Sukamto, M. E., & Mulya, T. W. (2008). Efektivitas Hipnoterapi terhadap Penurunan Body. *Indonesian Psychological Journal*, 47-57.

Umar, H. (2014). *Metode Penelitian Untuk Skripsi Dan Tesis Bisnis* (2 ed.). Jakarta: Rajawali pers.

Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012, September). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress and Coping*, 25.

Westenberg, J. M., & Oberle, C. D. (2023). The Impact of Body-Positivity and Body-Checking. *The Journal of Social Media in Society*, 49-60.





LAMPIRAN

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

Nomor : B-1072/Un.08/FPsi/Kp.00.4/10/2023

TENTANG

PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2023/2024
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2023/2024 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;
- b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor: 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 4 Oktober 2023.

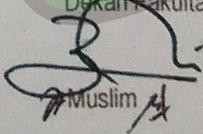
MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi tentang Pembimbing Skripsi.
- Pertama : Menunjuk Saudara 1. Dr. Safrisyah, S.Ag., M.Si Sebagai Pembimbing Pertama
2. Iyulen Pebry Zuanny, S.Psi., M.Psi., Psikolog Sebagai Pembimbing Kedua
- Untuk membimbing Skripsi:
- Nama : Dhiya Salsabila
NIM/Prodi : 190901042 / Psikologi
Judul : Hubungan Self Compassion dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswa Pengguna Tiktok di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe
- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2023.
- Keempat : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.
- Keelima : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

AR - RANIRY

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 17 Oktober 2023

Dekan Fakultas Psikologi,


Muslim

Tembusan :

1. Rektor UIN Ar-Raniry,
2. Bagian Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry,
3. Pembimbing Skripsi,
4. Yang bersangkutan.



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : [0651- 7557321](tel:0651-7557321), Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B.484/Un.08/F.Psi.I /PP.00.9/05/2024
Lamp : -
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,
Rektor Universitas Malikussaleh Lhokseumawe

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **DHIYA SALSABILA / 190901042**
Semester/Jurusan : X / Psikologi
Alamat sekarang : Kampung Keuramat,Kuta Alam, Banda Aceh

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***Hubungan Self Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok Di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe***

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 20 Mei 2024

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,

UIN
AR - RANIRY



Berlaku sampai : 21 Juni 2024

Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS MALIKUSSALEH

Cot Teungku Nie Kecamatan Muara Batu – Aceh Utara

Telepon. 08116785169 Faks. 0645-44450

Laman: <http://www.unimal.ac.id> email: info@unimal.ac.id

Nomor : 1459/UN45/AL.04/2024

14 Juli 2024

Lampiran : -

Hal : **Pemberian Izin Penelitian**

Kepada Yth.

1. Dekan Fakultas Teknik;
2. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik;
3. Dekan Fakultas Pertanian;
4. Dekan Fakultas Hukum;
5. Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis;
6. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan; dan
7. Dekan Fakultas Kedokteran.

Menindaklanjuti Surat Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Ar Raniry Nomor B.484/Un.08/F.Psi.I/PP.00.9/05/2024 Tanggal 20 Mei 2024 Perihal Penelitian Ilmiah Mahasiswa, maka dengan ini kami memberikan izin kepada mahasiswa yang tersebut di bawah ini:

Nama / NIM : DHIYA SALSABILA / 190901042
Jurusan : Psikologi
Judul Penelitian : *Hubungan Self Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi Pengguna Tiktok Di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe*

Untuk melaksanakan penelitian pada fakultas-fakultas di lingkungan Universitas Malikussaleh.

Demikian surat ini disampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

Rektor Bidang Akademik,



r. Azhari, M.Sc., IPM., ASEAN Eng.
196312312002121012



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS MALIKUSSALEH
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Jln. Irian No. 5 Kampus Unimal Bukit Indah - Lhokseumawe
Telp. +6264544450 / 08116798545 Faks. +6264544450
Laman: <http://lppm.unimal.ac.id> Email: lppm@unimal.ac.id

SURAT KETERANGAN

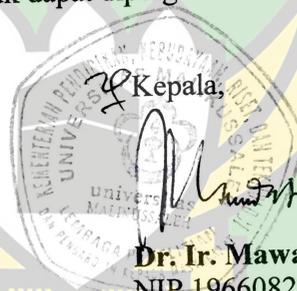
Nomor : Manual.0047/UN45.3.1/AL.04/2024

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Malikussaleh dengan ini menerangkan bahwa:

No.	Nama	NIM	Keterangan
1	Dhiya Salsabila	190901042	Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

Benar yang namanya tersebut di atas telah melakukan Penelitian Ilmiah Mahasiswa di Universitas Malikussaleh dengan judul "*Hubungan Self Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi Pengguna Tiktok di Universitas Malikussaleh*".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.



Dr. Ir. Mawardati, M.Si
NIP 196608232001122001

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

LAMPIRAN
KUESIONER TRY OUT

Assalamu'alaikum Wr. Wb.ssalamu'alaikum Wr. Wb.

Saya Dhiya Salsabila, Mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Saat ini kami sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir guna memperoleh gelar Sarjana (S-1). Maka dari itu, kami mohon bantuan saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner dengan syarat yaitu mahasiswi UIN Ar-Raniry dan menggunakan aplikasi Tiktok. Maka dari itu, saya mohon bantuan mahasiswi agar dapat mengisi kuesioner pada link google form berikut : <https://forms.gle/dFQewyxjhhS9aANz8>

Atas kesediaan dan partisipasi saudara kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat Peneliti

Dhiya Salsabila

Mohon isi dan lengkapi data diri terlebih dahulu

Nama (inisial) :
Usia :
Asal Daerah :
Fakultas :
Jurusan :

Dibawah ini terdapat pernyataan-pernyataan yang mungkin dapat anda pahami dengan penjelasan berikut :

1. Bacalah setiap pernyataan tersebut dengan seksama dan pilihlah salah satu dari empat pilihan yang tersedia dibawah ini.
2. Pilihlah jawaban yang sekiranya mendeskripsikan diri anda dengan menandai tanda (✓) pada pilihan jawaban yang tersedia : **Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS)**
3. Pengisian Kuesioner ini membutuhkan waktu 10-15 menit.
4. Tidak ada jawaban benar dan salah dalam kuesioner ini, sehingga diharapkan dapat memilih jawaban dengan yang dirasakan saat ini dengan sebenar-benarnya.

5. Data dan informasi yang telah diberikan akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijamin kerahasiaannya.

Skala *Body Dissatisfaction*

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak cukup puas dengan bentuk tubuh saya saat ini.				
2.	Saya memastikan penampilan saya sudah menarik sebelum bepergian dan bertemu banyak orang.				
3.	Saya terobsesi memiliki kulit yang putih.				
4.	Saya meyakini bahwa memiliki tubuh yang berisi itu tidak menarik.				
5.	Terkadang saya memutuskan untuk tidak bergaul/bersosialisasi karena tidak puas dengan bentuk tubuh saya.				
6.	Saya berpikir orang lain akan memerhatikan kekurangan penampilan saya.				
7.	Saya khawatir jika berat badan saya bertambah dan saya tidak menarik.				
8.	Tiktok membuat saya merasa tidak puas dengan warna kulit saya.				
9.	Saya selalu mengenakan pakaian dengan model dan warna tertentu agar bentuk badan yang tidak sukai tidak terlihat.				
10.	Penampilan wanita di Tiktok membuat saya terobsesi untuk memiliki penampilan yang menarik walau tidak nyaman.				
11.	Bukan sebuah masalah jika memiliki tubuh yang pendek dan berisi.				
12.	Saya akan tetap mengikuti kegiatan sosial walau pakaian yang saya gunakan tidak menarik.				
13.	Tiktok tidak mempengaruhi kepuasan saya terhadap warna kulit saya.				
14.	Saya suka mengenakan pakaian dan berpenampilan seadanya.				
15.	Saya tidak terobsesi memiliki kulit yang putih.				
16.	Saya cukup puas dengan bentuk tubuh saya saat ini				

17.	Saya berpikir orang lain tidak memperhatikan kekurangan penampilan saya.				
18.	Saya tidak khawatir jika berat badan saya bertambah.				
19.	Saya tidak harus menutupi atau menyamarkan bentuk tubuh yang tidak saya sukai.				
20.	Saya mementingkan penampilan yang nyaman dibanding dengan berpenampilan menarik.				
21.	Memiliki kulit yang gelap membuat saya merasa tidak percaya diri.				
22.	Saya menahan diri ketika makan agar tidak memiliki tubuh yang gemuk.				
23.	Saya enggan mengikuti kegiatan sosial di waktu tertentu dan dalam keadaan ramai.				
24.	Saya berpikir bahwa anggota tubuh saya (seperti paha, pinggul, dll) terlalu besar dan tidak sesuai dengan bagian tubuh yang lain.				
25.	Saya mengikuti trend di Tiktok dan membeli produk agar kulit saya putih.				
26.	Tiktok membuat saya merasa ingin memiliki tubuh yang ideal.				
27.	Ketika saya melihat orang lain yang berpenampilan menarik (cantik) di Tiktok, saya sempat berpikir apakah saya semenarik mereka.				
28.	Saya suka membandingkan warna kulit saya dengan orang lain yang kulitnya lebih cerah.				
29.	Saya sering memikirkan bentuk tubuh saya (baik atau buruk) ketika berhadapan dengan orang lain.				
30.	Saya merasa tidak percaya diri ketika bersama seseorang yang menurut saya lebih cantik.				
31.	Memiliki kulit yang gelap tidak mempengaruhi penampilan saya.				
32.	Saya mementingkan makanan dibanding bentuk tubuh saya.				
33.	Saya akan mengikuti kegiatan sosial dalam keadaan ramai.				
34.	Saya merasa tidak harus memiliki tubuh yang ideal seperti di Tiktok.				
35.	Standar kecantikan yang terbentuk dari Tiktok bukanlah standar kecantikan yang harus saya ikuti.				
36.	Saya tidak suka membandingkan warna kulit saya dengan orang lain.				

37.	Saya tidak memperlakukan bentuk tubuh saya.				
38.	Saya tidak terpengaruh untuk membeli produk pemutih kulit di Tiktok.				
39.	Saya tidak memperdulikan bentuk badan saya sudah ideal atau tidak.				
40.	Saya berpikir tidak masalah dengan berpenampilan seadanya.				

Skala Self Compassion

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak memaksa diri saya agar memiliki tubuh yang ideal.				
2.	Saya mampu menerima kondisi wajah saya.				
3.	Saya mencoba untuk memahami dan mensyukuri bentuk tubuh yang saya punya.				
4.	Saya bersikap toleran pada bentuk tubuh saya.				
5.	Saya merasa baik-baik saja ketika melihat orang lain yang memiliki fisik menarik.				
6.	Saya bersyukur dengan keadaan saya karena tidak ada orang yang sempurna di dunia ini.				
7.	Ketika saya merasa <i>insecure</i> , saya mengingatkan diri bahwa kekurangan yang saya punya adalah hal yang wajar.				
8.	Meskipun dihina, saya tetap bisa mengasihi diri saya.				
9.	Ketika teman saya bercanda mengenai bentuk tubuh saya, saya berusaha memahaminya dengan sesuatu yang wajar.				
10.	Walau bentuk tubuh saya tidak menarik, saya merasa beruntung karena memiliki tubuh yang sehat.				
11.	Saya sering berpikir mengapa hanya saya yang memiliki bentuk tubuh yang tidak menarik.				
12.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada kekurangan saya.				
13.	Walau menyakitkan, saya tetap menggunakan make up untuk menyamarkan jerawat saya.				

14.	Saya hanya akan menyukai diri saya bila memiliki penampilan fisik yang menarik.				
15.	Saya tidak dapat menerima kekurangan dari fisik saya.				
16.	Saya merasa terganggu dengan kondisi wajah saya.				
17.	Saya bisa membenci keadaan fisik saya setelah mendapat penghinaan dari orang lain..				
18.	Saya ingin mengubah penampilan fisik saya dengan cara apapun.				
19.	Saya suka membandingkan diri dengan orang lain dan sering merasa tidak beruntung dengan kondisi kulit wajah saya yang berjerawat.				
20.	Saya sering merasa putus asa untuk memperbaiki penampilan saya.				
21.	Saya tidak mempermasalahkan ketidak sempurnaan bentuk tubuh saya.				
22.	Saya sering menenangkan diri saya agar tidak merasa <i>insecure</i> .				
23.	Saya mencoba memahami bentuk tubuh yang tidak saya sukai.				
24.	Saya berusaha meyakinkan diri bahwa memiliki wajah yang tidak mulus dan berjerawat adalah hal yang wajar.				
25.	Saya memaklumi bentuk tubuh dan wajah saya.				
26.	Saya merasa terlihat tidak pantas ketika menyadari ada banyak ketidak sempurnaan pada fisik saya.				
27.	Saya suka mengkritik bentuk wajah saya.				
28.	Saya merasa sedih karena bentuk fisik saya tidak semenarik orang lain.				
29.	Saya menyesal memiliki bentuk tubuh saat ini karena tidak semenarik orang lain.				
30.	Ketika saya merasa menderita karena bentuk tubuh saya, saya merasa orang lain sangat beruntung memiliki tubuh yang bagus.				

TABULASI TRY OUT
SKALA *BODY DISSATISFACTION*

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	55	36	37	38	39	40	JUML		
1.	2	1	1	1	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	4	1	3	4	2	2	3	3	1	3	4	3	1	2	2	3	3	98		
2.	2	4	1	1	4	2	2	2	4	3	1	3	1	3	2	1	2	4	4	3	2	4	4	1	3	1	1	3	1	4	2	4	3	1	2	4	1	4	4	1	99		
3.	4	2	2	4	2	3	3	3	2	2	3	2	4	2	3	4	2	1	3	2	4	2	1	4	2	2	4	2	3	2	3	3	2	2	4	1	3	1	2	3	103		
4.	4	3	2	2	3	4	3	1	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	1	3	4	3	3	3	2	1	4	3	2	3	4	1	3	4	4	1	3	3	3	4	116		
5.	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	104		
6.	4	2	2	4	3	4	3	2	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	117		
7.	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	71		
8.	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	128			
9.	3	1	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	1	2	4	2	2	3	2	2	1	3	3	1	2	2	2	2	1	2	4	86		
10.	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	91		
11.	2	2	1	1	1	3	1	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	3	2	3	2	2	3	2	3	3	1	2	1	2	2	2	3	1	3	2	2	3	81			
12.	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	3	3	1	1	1	1	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	2	3	62
13.	3	3	2	1	3	1	2	1	4	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	3	3	1	2	4	1	2	3	4	1	2	2	3	3	96		
14.	3	3	1	3	2	2	3	3	3	2	1	3	3	2	2	2	1	1	3	3	3	1	1	3	3	1	2	1	1	2	3	3	2	1	2	2	2	1	2	3	85		
15.	4	1	4	4	1	4	1	4	1	1	4	2	4	1	4	4	4	1	4	1	4	1	3	4	4	4	4	1	4	1	4	2	4	4	4	3	4	2	1	4	116		
16.	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	60		
17.	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	4	96		
18.	4	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	136	
19.	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	3	59		

20.	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	1	1	3	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	3	3	95	
21.	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	3	65			
22.	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	80		
23.	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	3	4	1	3	2	3	3	105				
24.	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	1	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	103	
25.	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	130		
26.	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	3	2	2	3	1	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	4	70	
27.	2	3	2	3	2	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	1	2	2	3	3	89	
28.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	75	
29.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	123
30.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	120
31.	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	2	3	4	2	1	3	4	4	3	2	4	2	3	3	3	4	114	
32.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	121	
33.	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	140	
34.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	125	
35.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	80
36.	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	125
37.	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	121
38.	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	138
49.	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	139	
40.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	81
41.	4	2	3	4	2	4	3	4	2	2	1	2	3	2	3	3	1	2	2	3	2	3	2	4	2	1	2	2	1	3	1	2	1	2	3	2	4	2	3	2	96	
42.	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	2	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	4	108	
43.	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	95		
44.	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	112	
45.	3	2	2	2	3	4	2	3	3	3	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	3	2	2	3	3	99	

46.	3	3	1	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	99		
47.	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	3	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	92
48.	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	100		
49.	4	3	2	4	2	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	124	
50.	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	3	123
51.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	123	
52.	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	65
53.	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	1	3	2	1	1	3	2	1	1	2	1	1	1	57
54.	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	2	4	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	123	
55.	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	123	
56.	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	124	
57.	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	138	
58.	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	63	
59.	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	114	
60.	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	117	
61.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	80	
62.	3	1	3	3	3	4	3	3	3	1	3	2	4	1	3	1	2	1	3	3	4	1	1	4	1	2	2	2	2	2	4	4	2	1	3	1	3	97



**TABULASI TRY OUT
SKALA SELF COMPASSION**

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	JUMLAH	
1.	3	4	2	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	3	1	2	2	4	3	3	4	2	84	
2.	3	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	107	
3.	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	94	
4.	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	108	
5.	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	80	
6.	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	4	2	94	
7.	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	102	
8.	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	55	
9.	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	3	101	
10.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	90	
11.	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	92	
12.	4	2	4	4	2	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	2	4	4	3	4	2	4	2	99	
13.	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	3	2	3	1	80	
14.	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	81	
15.	4	3	2	2	3	1	3	3	1	2	4	1	3	3	1	4	3	1	2	3	1	1	3	2	4	2	2	2	2	3	71	
16.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
17.	3	3	4	3	4	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	90	
18.	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	42
19.	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	99	
20.	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	90	
21.	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	1	4	3	4	4	4	3	4	3	104	

22.	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	100		
23.	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	97		
24.	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	86			
25.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	56		
26.	3	4	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	2	4	2	95	
27.	2	4	2	4	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	1	4	98	
28.	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	94	
29.	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	58	
30.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	59	
31.	3	3	2	4	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	3	2	2	3	2	3	2	76	
32.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
33.	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	47	
34.	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59	
35.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
36.	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	56	
37.	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	63	
38.	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	51	
49.	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	47	
40.	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	61	
41.	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	2	2	4	3	2	3	4	4	4	2	3	4	2	4	2	3	3	2	86	
42.	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	4	2	2	3	2	3	2	4	3	78	
43.	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	84		
44.	2	2	3	4	1	1	3	4	2	2	3	3	4	3	4	3	4	2	3	1	1	4	2	3	4	2	3	2	4	2	81	
45.	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	86	
46.	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	4	2	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	4	2	78	
47.	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	1	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	105

48.	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	82		
49.	1	2	2	2	1	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	69	
50.	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	62		
51.	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	60		
52.	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	113	
53.	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	89	
54.	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	48	
55.	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	53	
56.	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	1	58
57.	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	47	
58.	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	105
59.	2	1	2	3	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	1	1	2	1	2	2	3	1	56	
60.	2	2	3	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	3	1	3	2	2	1	57	
61.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	89	
62.	3	2	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	1	95	



Hasil Uji Reliabilitas

Variabel *Body Dissatisfaction*

Reliability

Scale: Try Out *Body Dissatisfaction*

Case Processing Summary

			N	%
Cases	Valid	6	1	
		2	00.0	
	Excluded ^a	0	.0	
		0	0	
Total	6	1		
	2	00.0		

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

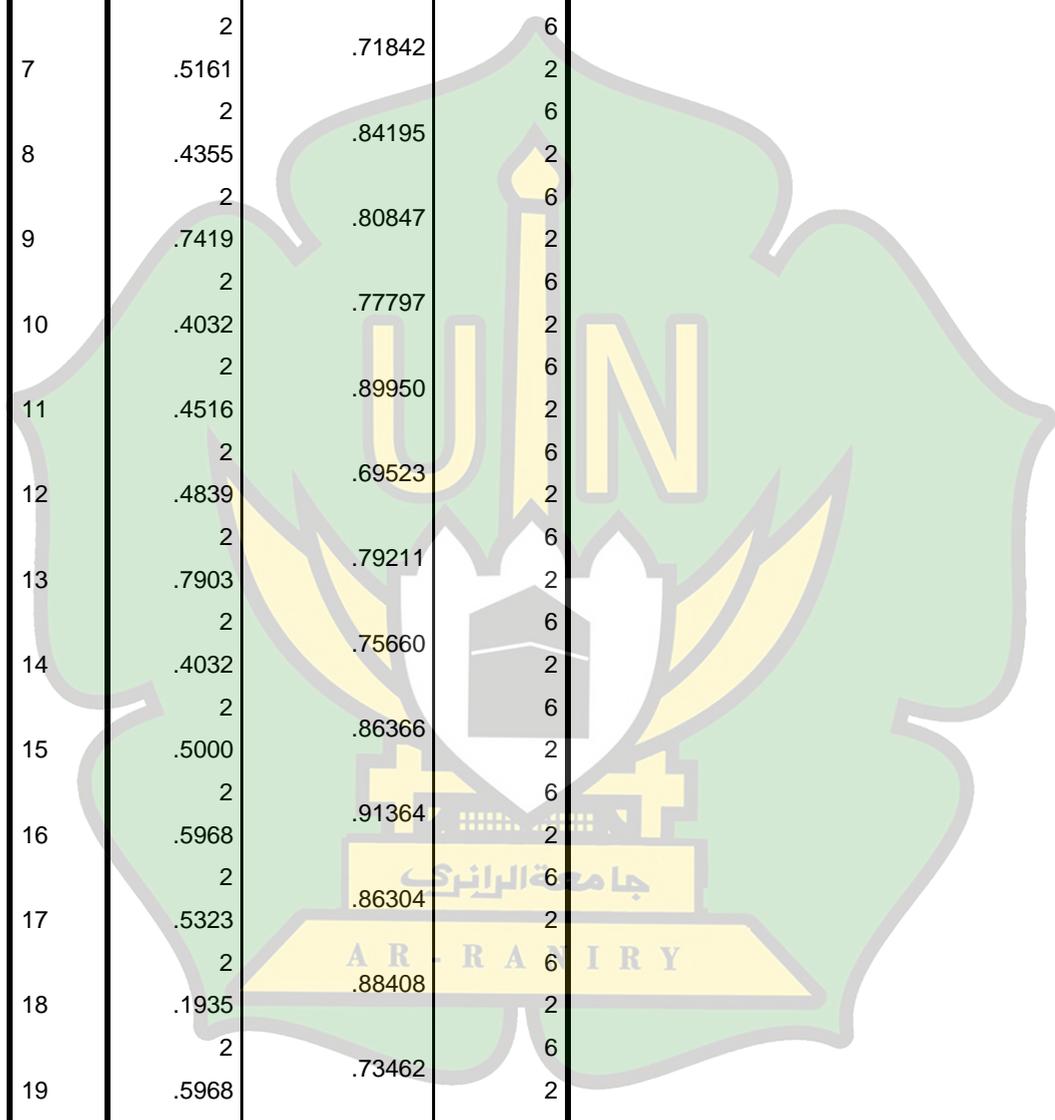
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.974	40

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
1	.2	.72081	6
2	.3065	.84132	2
3	.1935	.86534	6

	2		6
4	.6774	.91927	2
	2		6
5	.5161	.71842	2
	2		6
6	.8065	.84618	2
	2		6
7	.5161	.71842	2
	2		6
8	.4355	.84195	2
	2		6
9	.7419	.80847	2
	2		6
10	.4032	.77797	2
	2		6
11	.4516	.89950	2
	2		6
12	.4839	.69523	2
	2		6
13	.7903	.79211	2
	2		6
14	.4032	.75660	2
	2		6
15	.5000	.86366	2
	2		6
16	.5968	.91364	2
	2		6
17	.5323	.86304	2
	2		6
18	.1935	.88408	2
	2		6
19	.5968	.73462	2
	2		6
20	.5968	.81903	2
	2		6
21	.9032	.80388	2
	2		6
22	.2903	.79727	2
	2		6
23	.3065	.82161	2



	3		6
24	.0323	.74587	2
	2		6
25	.3387	.80863	2
	2		6
26	.5645	.82225	2
	2		6
27	.8548	.67379	2
	2		6
28	.3710	.70673	2
	2		6
29	.2419	.86243	2
	2		6
30	.4839	.91869	2
	2		6
31	.7419	.86717	2
	2		6
32	.6129	.87506	2
	2		6
33	.4194	.75852	2
	2		6
34	.3710	.89138	2
	2		6
35	.7581	.89964	2
	2		6
36	.1613	.87203	2
	2		6
37	.6774	.78457	2
	2		6
38	.3387	.82866	2
	2		6
39	.6452	.81173	2
	3		6
40	.1452	.72081	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Correct ed Item-Total Correlation	Cronba ch's Alpha if Item Deleted
1	99.000 0	507.14 8	.691	.973
2	99.548 4	504.48 1	.659	.973
3	99.661 3	501.27 7	.724	.973
4	99.177 4	501.03 4	.686	.973
5	99.338 7	509.47 4	.620	.974
6	99.048 4	503.09 6	.692	.973
7	99.338 7	506.09 7	.726	.973
8	99.419 4	502.60 8	.709	.973
9	99.112 9	506.82 3	.621	.974
10	99.451 6	504.48 1	.716	.973
11	99.403 2	501.16 3	.698	.973
12	99.371 0	505.84 4	.760	.973
13	99.064 5	504.65 2	.697	.973
14	99.451 6	505.10 4	.718	.973
15	99.354 8	500.36 4	.750	.973
16	99.258 1	500.98 1	.691	.973
17	99.322 6	504.48 4	.641	.974
18	99.661 3	502.12 9	.686	.973

19	99.258 1	510.03 1	.588	.974
20	99.258 1	501.44 1	.763	.973
21	98.951 6	504.53 9	.690	.973
22	99.564 5	503.72 5	.719	.973
23	99.548 4	503.92 4	.691	.973
24	98.822 6	510.24 7	.572	.974
25	99.516 1	504.61 4	.683	.973
26	99.290 3	505.55 4	.645	.974
27	99.000 0	512.29 5	.569	.974
28	99.483 9	505.76 2	.750	.973
29	99.612 9	500.40 5	.750	.973
30	99.371 0	497.77 8	.768	.973
31	99.112 9	503.70 8	.659	.974
32	99.241 9	505.72 7	.600	.974
33	99.435 5	502.51 2	.794	.973
34	99.483 9	500.22 1	.729	.973
35	99.096 8	498.94 1	.755	.973
36	99.693 5	501.52 7	.712	.973
37	99.177 4	505.16 5	.689	.973
38	99.516 1	503.46 7	.698	.973

39	99.2097	502.070	.752	.973
40	98.7097	515.324	.435	.974

Scale Statistics

M	V	Std.	N
ean	ariance	Deviation	of Items
10	5	23.023	40
1.8548	30.093	76	

Hasil Uji Reliabilitas

Variabel *Self Compassion*

Reliability

Scale: *Try Out Self Compassion*

Case Processing Summary

		N	%
ases	(Val	6	1
	id	2	00.0
	Ex	0	.
	cluded ^a	0	0.0
al	Tot	6	1
		2	00.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronba	N
ch's Alpha	of Items
.979	30

Item Statistics

	M	Std.	
	ean	Deviation	N
1	.6452	.77028	6
2	.6129	.91176	6
3	.7258	.79278	6
4	.7903	.85194	6
5	.5806	.87868	6
6	.3548	.87021	6
7	.5161	.86350	6
8	.7903	.79211	6
9	.4839	.84430	6
10	.6452	.94256	6
11	.7742	.75573	6
12	.5806	.96748	6
13	.6935	.75939	6
14	.8226	.87823	6
15	.8548	.86549	6
16	.6290	.75169	6
17	.7742	.77712	6

18	2	.5806	.95038	6
	2			2
19	2	.7742	.75573	6
	2			2
20	2	.7258	.85256	6
	2			2
21	2	.3548	.92500	6
	2			2
22	2	.8226	.77933	6
	2			2
23	2	.5000	.93651	6
	2			2
24	2	.6774	.80519	6
	2			2
25	2	.7419	.86717	6
	2			2
26	2	.5323	.90023	6
	2			2
27	2	.7581	.78271	6
	2			2
28	2	.5161	.82466	6
	2			2
29	2	.9355	.90302	6
	2			2
30	2	.1129	.92515	6
	2			2

جامعة الرانري

A R - R A N I R Y

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Correct ed Item-Total Correlation	Cronba ch's Alpha if Item Deleted
1	76.661 3	381.01 5	.713	.978
2	76.693 5	372.93 7	.831	.978
3	76.580 6	378.11 6	.788	.978

4	76.516	376.38	.784	.978
	1	5		
5	76.725	375.44	.787	.978
	8	8		
6	76.951	382.34	.586	.979
	6	2		
7	76.790	378.89	.696	.978
	3	0		
8	76.516	380.15	.720	.978
	1	5		
9	76.822	375.88	.808	.978
	6	6		
10	76.661	374.39	.761	.978
	3	2		
11	76.532	378.67	.809	.978
	3	9		
12	76.725	371.54	.819	.978
	8	7		
13	76.612	377.88	.832	.978
	9	0		
14	76.483	375.23	.794	.978
	9	7		
15	76.451	375.07	.812	.978
	6	1		
16	76.677	379.53	.783	.978
	4	4		
17	76.532	378.22	.801	.978
	3	0		
18	76.725	369.97	.880	.977
	8	3		
19	76.532	377.69	.843	.978
	3	6		
20	76.580	376.96	.765	.978
	6	9		
21	76.951	375.26	.751	.978
	6	0		
22	76.483	384.12	.599	.979
	9	3		
23	76.806	372.68	.815	.978
	5	3		

24	76.6290	376.663	.823	.978
25	76.5645	376.414	.769	.978
26	76.7742	373.620	.822	.978
27	76.5484	377.104	.833	.978
28	76.7903	377.119	.788	.978
29	76.3710	376.893	.722	.978
30	77.1935	380.519	.600	.979

Scale Statistics

M	V	Std.	N
ean	ariance	Deviation	of Items
79.3065	403.036	20.07575	30

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

LAMPIRAN
KUESIONER PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Saya Dhiya Salsabila, Mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir guna memperoleh gelar Sarjana (S-1). Maka dari itu, saya mohon bantuan saudara agar dapat mengisi kuesioner berikut :

1. Mahasiswi Universitas Malikussaleh Lhokseumawe jenjang S-1
2. Menggunakan aplikasi Tiktok
3. Mahasiswi berusia 19 sampai 24 tahun
4. Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini
5. Pengisian kuesioner ini membutuhkan waktu 10-15 menit
6. Diharapkan anda mengisi identitas yang sesuai dengan data diri anda

Atas kesediaan dan partisipasi saudara, saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat Peneliti

Dhiya Salsabila

Mohon isi dan lengkapi data diri terlebih dahulu

Nama (inisial) :

Jenis Kelamin

- Perempuan
- Laki-laki
- Fakultas
- Fakultas Teknik
- Fakultas Ekonomi

- Fakultas Pertanian
- Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP)
- Fakultas Hukum
- Fakultas Kedokteran
- Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

Angkatan

- 2023
- 2022
- 2021
- 2020
- 2019

Umur :

Asal Daerah :

Menggunakan Tiktok

- Ya
- Tidak

Durasi Penggunaan Perhari

- < 1 jam
- 1-2,5 jam
- 2-4,5 jam
- > 4,5 jam

Sejak Kapan Menggunakan Tiktok

- < 1 tahun
- 1-2 tahun
- 2-3 tahun
- > 3 tahun

Sosial Media yang Digunakan Selain Tiktok :

Dibawah ini terdapat pernyataan-pernyataan yang mungkin dapat anda pahami dengan penjelasan berikut :

1. Bacalah setiap pernyataan tersebut dengan seksama dan pilihlah salah satu dari empat pilihan yang tersedia dibawah ini.
2. Pilihlah jawaban yang sekiranya mendeskripsikan diri anda dengan menandai tanda(✓) pada pilihan jawaban yang tersedia : **Sangat Setuju (SS)**, **Setuju (S)**, **Tidak Setuju (TS)**, **Sangat Tidak Setuju (STS)**.
3. Pengisian Kuesioner ini membutuhkan waktu 10-15 menit.

4. Tidak ada jawaban benar dan salah dalam kuesioner ini, sehingga diharapkan dapat memilih jawaban dengan yang dirasakan saat ini dengan sebenar-benarnya
5. Data dan informasi yang telah diberikan akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijamin kerahasiaannya.

Terimakasih

Skala *Body Dissatisfaction*

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak cukup puas dengan bentuk tubuh saya saat ini.				
2.	Saya memastikan penampilan saya sudah menarik sebelum bepergian dan bertemu banyak orang.				
3.	Saya terobsesi memiliki kulit yang putih.				
4.	Saya meyakini bahwa memiliki tubuh yang berisi itu tidak menarik.				
5.	Terkadang saya memutuskan untuk tidak bergaul/bersosialisasi karena tidak puas dengan bentuk tubuh saya.				
6.	Saya berpikir orang lain akan memerhatikan kekurangan penampilan saya.				
7.	Saya khawatir jika berat badan saya bertambah dan saya tidak menarik.				
8.	Tiktok membuat saya merasa tidak puas dengan warna kulit saya.				
9.	Saya selalu mengenakan pakaian dengan model dan warna tertentu agar bentuk badan yang tidak sukai tidak terlihat.				
10.	Penampilan wanita di Tiktok membuat saya terobsesi untuk memiliki penampilan yang menarik walau tidak nyaman.				
11.	Bukan sebuah masalah jika memiliki tubuh yang pendek dan berisi.				
12.	Saya akan tetap mengikuti kegiatan sosial walau pakaian yang saya gunakan tidak menarik.				
13.	Tiktok tidak mempengaruhi kepuasan saya terhadap warna kulit saya.				

14.	Saya suka mengenakan pakaian dan berpenampilan seadanya.				
15.	Saya tidak terobsesi memiliki kulit yang putih.				
16.	Saya cukup puas dengan bentuk tubuh saya saat ini				
17.	Saya berpikir orang lain tidak memperhatikan kekurangan penampilan saya.				
18.	Saya tidak khawatir jika berat badan saya bertambah.				
19.	Saya tidak harus menutupi atau menyamarkan bentuk tubuh yang tidak saya sukai.				
20.	Saya mementingkan penampilan yang nyaman dibanding dengan berpenampilan menarik.				
21.	Memiliki kulit yang gelap membuat saya merasa tidak percaya diri.				
22.	Saya menahan diri ketika makan agar tidak memiliki tubuh yang gemuk.				
23.	Saya enggan mengikuti kegiatan sosial di waktu tertentu dan dalam keadaan ramai.				
24.	Saya berpikir bahwa anggota tubuh saya (seperti paha,pinggul,dll) terlalu besar dan tidak sesuai dengan bagian tubuh yang lain.				
25.	Saya mengikuti trend di Tiktok dan membeli produk agar kulit saya putih.				
26.	Tiktok membuat saya merasa ingin memiliki tubuh yang ideal.				
27.	Ketika saya melihat orang lain yang berpenampilan menarik (cantik) di Tiktok, saya sempat berpikir apakah saya semenarik mereka.				
28.	Saya suka membandingkan warna kulit saya dengan orang lain yang kulitnya lebih cerah.				
29.	Saya sering memikirkan bentuk tubuh saya (baik atau buruk) ketika berhadapan dengan orang lain.				
30.	Saya merasa tidak percaya diri ketika bersama seseorang yang menurut saya lebih cantik.				
31.	Memiliki kulit yang gelap tidak mempengaruhi penampilan saya.				
32.	Saya mementingkan makanan dibanding bentuk tubuh saya.				
33.	Saya akan mengikuti kegiatan sosial dalam keadaan ramai.				
34.	Saya merasa tidak harus memiliki tubuh yang ideal seperti di Tiktok.				

35.	Standar kecantikan yang terbentuk dari Tiktok bukanlah standar kecantikan yang harus saya ikuti.				
36.	Saya tidak suka membandingkan warna kulit saya dengan orang lain.				
37.	Saya tidak mempermasalahakan bentuk tubuh saya.				
38.	Saya tidak terpengaruh untuk membeli produk pemutih kulit di Tiktok.				
39.	Saya tidak memperdulikan bentuk badan saya sudah ideal atau tidak.				
40.	Saya berpikir tidak masalah dengan berpenampilan seadanya.				

Skala *Self Compassion*

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak memaksa diri saya agar memiliki tubuh yang ideal.				
2.	Saya mampu menerima kondisi wajah saya.				
3.	Saya mencoba untuk memahami dan mensyukuri bentuk tubuh yang saya punya.				
4.	Saya bersikap toleran pada bentuk tubuh saya.				
5.	Saya merasa baik-baik saja ketika melihat orang lain yang memiliki fisik menarik.				
6.	Saya bersyukur dengan keadaan saya karena tidak ada orang yang sempurna di dunia ini.				
7.	Ketika saya merasa <i>insecure</i> , saya mengingatkan diri bahwa kekurangan yang saya punya adalah hal yang wajar.				
8.	Meskipun dihina, saya tetap bisa mengasihi diri saya.				
9.	Ketika teman saya bercanda mengenai bentuk tubuh saya, saya berusaha memahaminya dengan sesuatu yang wajar.				
10.	Walau bentuk tubuh saya tidak menarik, saya merasa beruntung karena memiliki tubuh yang sehat.				
11.	Saya sering berpikir mengapa hanya saya yang memiliki bentuk tubuh yang tidak menarik.				

12.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada kekurangan saya.				
13.	Walau menyakitkan, saya tetap menggunakan make up untuk menyamarkan jerawat saya.				
14.	Saya hanya akan menyukai diri saya bila memiliki penampilan fisik yang menarik.				
15.	Saya tidak dapat menerima kekurangan dari fisik saya.				
16.	Saya merasa terganggu dengan kondisi wajah saya.				
17.	Saya bisa membenci keadaan fisik saya setelah mendapat penghinaan dari orang lain..				
18.	Saya ingin mengubah penampilan fisik saya dengan cara apapun.				
19.	Saya suka membandingkan diri dengan orang lain dan sering merasa tidak beruntung dengan kondisi kulit wajah saya yang berjerawat.				
20.	Saya sering merasa putus asa untuk memperbaiki penampilan saya.				
21.	Saya tidak mempermasalahkan ketidak sempurnaan bentuk tubuh saya.				
22.	Saya sering menenangkan diri saya agar tidak merasa <i>insecure</i> .				
23.	Saya mencoba memahami bentuk tubuh yang tidak saya sukai.				
24.	Saya berusaha meyakinkan diri bahwa memiliki wajah yang tidak mulus dan berjerawat adalah hal yang wajar.				
25.	Saya memaklumi bentuk tubuh dan wajah saya.				
26.	Saya merasa terlihat tidak pantas ketika menyadari ada banyak ketidak sempurnaan pada fisik saya.				
27.	Saya suka mengkritik bentuk wajah saya.				
28.	Saya merasa sedih karena bentuk fisik saya tidak semenarik orang lain.				
29.	Saya menyesal memiliki bentuk tubuh saat ini karena tidak semenarik orang lain.				
30.	Ketika saya merasa menderita karena bentuk tubuh saya, saya merasa orang lain sangat beruntung memiliki tubuh yang bagus.				

74.	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	111								
75.	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	128								
76.	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	104							
77.	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	98							
78.	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	117							
79.	2	4	2	2	2	4	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	3	2	3	4	3	3	2	3	2	1	3	2	4	2	1	1	2	2	2	2	1	1	87					
80.	2	3	1	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	1	2	4	2	2	2	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	84						
81.	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	125					
82.	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	84					
83.	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	126						
84.	3	3	4	3	3	4	3	1	4	3	3	3	2	4	1	4	3	4	4	4	2	3	3	4	1	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	1	3	4	121		
85.	3	3	3	1	4	4	3	2	4	4	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	4	3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	1	4	2	3	3	117			
86.	3	4	1	3	3	3	2	3	3	4	3	1	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	1	3	3	2	3	3	2	4	3	2	4	2	2	2	3	4	115				
87.	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2	4	3	4	1	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	121			
88.	4	2	2	4	3	3	4	1	4	3	3	3	1	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	108		
89.	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	105				
90.	2	4	2	2	2	4	2	1	3	2	2	1	1	2	1	2	3	2	4	1	4	3	2	4	2	2	4	2	4	2	4	2	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	86	
91.	4	1	2	2	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	1	2	4	3	2	4	3	2	2	4	2	1	2	4	3	3	4	4	4	1	3	1	3	3	109			
92.	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	125		
93.	4	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	1	2	2	4	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	4	2	106
94.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	120	
95.	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	110		
96.	3	4	2	4	1	4	4	2	4	4	4	2	2	4	2	3	4	3	4	4	2	3	2	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	4	120		
97.	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	130		
98.	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	115		
99.	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	137

152.	2	4	2	2	1	4	1	2	4	2	1	2	2	2	1	1	3	2	3	2	3	4	1	4	2	1	4	1	4	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	85		
153.	2	3	2	2	2	4	2	2	4	1	2	2	1	2	1	1	3	2	4	3	3	3	2	4	2	1	4	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	85	
154.	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	91		
155.	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	2	4	2	4	4	2	4	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	118	
156.	1	3	3	2	1	3	1	3	1	3	2	1	3	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	3	1	3	3	1	3	3	1	1	1	1	1	3	1	3	1	3	80	
157.	2	4	4	1	2	4	2	4	2	4	1	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	2	4	2	4	4	2	4	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	116	
158.	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	118
159.	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	122	
160.	3	2	2	2	4	4	4	1	3	4	3	4	1	4	1	4	1	2	3	3	1	3	3	2	2	3	1	2	1	4	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	4	104	
161.	3	2	3	3	3	1	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	114
162.	2	4	2	2	2	3	2	2	3	1	1	2	1	2	2	1	4	2	4	4	4	3	1	3	2	1	3	2	4	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	87		
163.	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118	
164.	2	4	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	101		
165.	2	3	3	2	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	4	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	2	3	107
166.	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	4	3	112
167.	1	3	3	2	3	3	2	3	3	4	1	3	4	4	3	4	3	2	4	3	3	1	3	1	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	1	1	3	106	
168.	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	4	2	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	4	2	3	116		
169.	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	4	1	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	105		
170.	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	1	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	137	
171.	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	80	
172.	2	2	1	2	1	2	3	2	4	1	4	2	1	2	2	2	2	4	2	1	2	2	1	4	3	1	3	3	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	82
173.	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	119	
174.	4	2	3	4	2	3	3	3	4	2	4	2	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	121
175.	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	98
176.	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	128
177.	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	106

178.	4	4	1	3	2	4	3	1	3	4	3	2	1	4	1	4	4	3	3	4	1	3	2	3	1	3	4	1	3	4	1	3	2	3	3	1	3	1	3	4	107		
179.	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3	4	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	101		
180.	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	116		
181.	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	109		
182.	3	3	4	3	1	3	3	4	3	3	3	1	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	1	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	1	3	3	4	3	4	3	122
183.	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	107		
184.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	122		
185.	1	3	1	1	1	3	1	1	3	2	1	1	2	1	2	1	3	2	4	2	4	4	1	4	1	1	4	1	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	79	
186.	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	148	
187.	3	4	1	3	2	4	3	1	3	4	3	2	1	4	1	3	4	3	3	4	4	3	1	4	4	3	4	4	3	4	4	3	1	3	3	4	3	4	3	4	122		
188.	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	120		
189.	3	4	4	3	2	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	3	4	3	4	3	4	138		
190.	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	117		
191.	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	137		
192.	3	4	1	3	2	4	3	1	3	4	3	2	1	3	1	3	4	3	3	4	1	3	2	3	1	3	4	1	4	4	1	3	2	3	3	1	3	1	3	4	105		
193.	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	2	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	117		
194.	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	116		
195.	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	124			
196.	3	4	1	3	3	4	4	2	3	4	2	3	2	4	1	3	4	4	3	4	1	3	2	3	1	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	3	2	3	1	3	4	113	
197.	4	3	2	4	3	3	4	2	4	3	4	2	2	2	2	4	3	4	4	2	2	4	3	4	2	4	3	2	4	3	2	4	3	4	4	2	4	2	4	3	124		
198.	1	3	1	2	2	4	2	2	4	2	2	1	2	1	1	1	3	2	4	2	3	4	2	4	2	1	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	86
199.	2	3	4	3	2	1	3	1	3	2	2	1	3	4	3	1	3	1	1	3	3	1	1	2	3	1	3	3	1	4	3	1	1	1	1	1	3	1	4	3	3	89	
200.	1	3	3	2	1	3	1	3	1	3	2	1	3	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	3	1	3	3	1	3	3	1	1	1	1	1	3	1	3	1	3	80	
201.	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	104
202.	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	114	
203.	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	97

230.	2	4	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	2	1	2	1	86	
231.	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	1	3	2	99			
232.	2	4	1	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	75		
233.	3	4	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	111		
234.	4	4	2	2	2	4	4	2	4	4	3	1	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	4	1	4	4	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	85	
235.	2	4	3	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	2	1	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	94		
236.	2	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	94	
237.	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	82	
238.	2	3	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	1	1	1	3	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	71
239.	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	74
240.	1	4	4	3	1	3	3	1	3	2	1	1	1	1	3	1	4	2	1	1	2	3	2	2	3	4	4	4	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	86	
241.	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	126
242.	3	4	4	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	1	4	2	3	2	3	4	3	4	2	1	3	2	1	3	1	1	2	1	90	
243.	2	3	3	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	92
244.	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	102
245.	3	4	3	2	2	4	3	2	4	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	108	
246.	2	4	2	2	1	3	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	63
247.	2	4	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	64
248.	3	4	2	1	1	4	4	1	4	1	4	4	1	4	1	3	4	4	4	2	1	4	4	1	1	1	1	1	4	1	1	3	3	1	1	1	1	4	1	4	4	98
249.	4	4	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	3	2	1	3	2	2	2	1	3	3	1	2	1	87		
250.	1	4	2	3	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	87	
251.	1	3	3	2	1	3	2	1	1	1	1	2	4	2	3	1	3	3	2	1	3	2	4	2	3	2	3	2	2	4	3	1	4	1	1	2	2	1	2	1	85	
252.	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	127
253.	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	127
254.	2	3	3	3	2	3	4	2	4	2	4	2	1	1	3	3	4	3	1	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	110	
255.	3	4	2	3	1	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	94	

256.	2	3	4	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	4	3	3	4	1	2	2	2	2	2	1	2	1	4	3	1	82	
257.	4	4	3	2	1	4	4	2	4	2	2	3	2	3	3	1	4	1	3	2	3	2	4	2	4	3	2	4	3	1	3	3	2	1	1	3	1	3	3	3	105	
258.	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	4	4	4	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	1	95		
259.	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2	103				
260.	2	4	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	68		
261.	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	129		
262.	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	128		
263.	2	4	2	2	1	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	87		
264.	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	122		
265.	2	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	123		
266.	3	4	2	2	1	3	3	1	3	2	1	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	2	2	2	3	3	1	3	2	100	
267.	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	1	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	127	
268.	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	88
269.	3	4	2	1	2	3	3	2	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	1	84
270.	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	4	2	2	3	4	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	3	2	99	
271.	3	4	4	4	3	3	4	2	3	2	2	1	1	2	4	1	3	4	3	1	4	1	1	3	3	2	2	4	4	1	3	2	2	2	2	3	2	3	3	1	102	
272.	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	4	1	4	3	3	3	4	4	3	3	4	1	3	2	1	3	3	3	3	2	111	
273.	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	4	1	1	1	3	1	2	1	1	3	1	4	1	1	3	3	3	3	2	1	2	2	1	1	3	2	1	3	1	78	
274.	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	118
275.	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	50
276.	3	4	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	104	
277.	1	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	4	1	3	1	1	1	3	2	2	1	2	1	3	2	1	2	1	1	2	1	1	64	
278.	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	54	
279.	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	3	2	4	2	3	4	2	3	1	1	1	2	3	1	2	2	95	
280.	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	119	
281.	3	3	2	2	1	2	3	1	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	88		

308.	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	139							
309.	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	138						
310.	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	116			
311.	3	3	4	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	104				
312.	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	153				
313.	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	143			
314.	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	153				
315.	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	149			
316.	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	139			
317.	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	142		
318.	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	138			
319.	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	139			
320.	3	3	4	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	96		
321.	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	93		
322.	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	137			
323.	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	61		
324.	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	139	
325.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	77	
326.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	120		
327.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	120		
328.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	60		
329.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	150		
330.	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	61	
331.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	140	
332.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40	
333.	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	141

334.	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	141			
335.	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	138			
336.	2	4	3	2	2	3	2	4	3	3	2	3	4	2	4	2	3	2	3	3	4	2	3	2	4	2	3	4	2	3	3	4	4	2	4	3	3	117				
337.	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	109			
338.	1	3	3	2	1	2	1	2	3	2	1	3	3	1	2	1	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	4	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	77		
339.	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	90	
340.	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	101	
341.	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	77
342.	2	4	3	2	2	3	2	2	4	2	2	3	1	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	80
343.	2	4	3	4	4	4	4	2	4	2	1	3	3	3	3	1	1	1	1	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	1	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	105
344.	2	4	2	1	1	3	2	2	3	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	1	81	
345.	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	135
346.	1	4	1	1	1	1	2	1	4	1	2	2	1	1	2	1	1	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	70
347.	1	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	4	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	95
348.	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	96



TABULASI DATA PENELITIAN
SKALA *SELF COMPASSION*

NO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	JUMLAH
1.	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	96
2.	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	99
3.	2	2	3	1	2	3	3	3	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	1	53
4.	2	1	4	4	4	2	2	1	4	3	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	60
5.	2	2	2	2	1	3	4	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	67
6.	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	96
7.	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	2	1	1	1	3	2	2	1	1	3	2	3	2	3	2	1	2	1	1	2	62
8.	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	1	1	2	2	2	2	56
9.	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59
10.	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
11.	2	4	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	1	68
12.	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	75
13.	3	3	3	4	3	4	4	2	2	3	4	3	2	3	3	4	4	3	1	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	94
14.	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	64
15.	3	2	2	2	2	3	3	3	1	3	1	1	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	68
16.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	64
17.	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	65
18.	3	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	2	4	4	101
19.	3	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	1	4	4	2	4	4	4	3	1	4	4	2	4	4	4	101
20.	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59
21.	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	70

152.	4	3	3	3	4	4	4	2	1	3	3	1	1	3	3	3	4	3	1	3	1	4	4	3	3	4	4	3	3	4	89	
153.	4	4	4	4	3	4	2	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3	4	1	3	1	3	4	3	2	3	4	4	3	3	93	
154.	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	87	
155.	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	82	
156.	3	1	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	4	100	
157.	4	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	80	
158.	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62	
159.	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	63	
160.	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	43	
161.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
162.	4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	4	2	4	2	4	3	4	2	4	4	3	4	3	94	
163.	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	67	
164.	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84	
165.	3	2	3	4	2	3	4	3	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	4	76	
166.	2	2	1	2	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	4	1	3	1	1	1	1	2	62
167.	3	2	3	3	1	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	4	1	3	2	2	2	2	2	2	71	
168.	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	1	1	2	3	2	1	2	1	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	69	
169.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62	
170.	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	4	3	2	2	1	2	1	2	1	49	
171.	3	4	4	3	1	3	3	3	4	1	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	91	
172.	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	98	
173.	1	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	62	
174.	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	62	
175.	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	84	
176.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
177.	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	69	

230.	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	1	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	94		
231.	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	88		
232.	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	113		
233.	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	76	
234.	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	1	2	3	3	1	81	
235.	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	92		
236.	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	1	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	88
237.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	89
238.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	3	3	100	
239.	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	102	
240.	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	4	2	3	3	94	
241.	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	55	
242.	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	3	4	4	3	4	4	2	2	4	3	4	4	4	3	1	2	4	1	98	
243.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	88	
244.	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	89	
245.	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	83	
246.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	100	
247.	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	1	3	4	4	4	106	
248.	1	4	4	2	4	4	4	4	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	106	
249.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
250.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	88		
251.	3	2	4	3	3	4	4	3	1	4	3	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	102	
252.	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	54
253.	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	55	
254.	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	82	
255.	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	4	2	4	4	3	2	2	3	2	87	

256.	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	3	4	4	4	91
257.	4	2	4	3	3	4	4	4	3	2	4	4	1	3	3	3	4	3	2	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	95
258.	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	91	
259.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	2	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	80
260.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	115
261.	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	54
262.	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	1	2	2	57
263.	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	3	4	3	96
264.	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	55
265.	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	75	
266.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	104
267.	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	3	1	1	2	1	2	4	2	3	2	2	2	1	1	1	60
268.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
269.	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	3	4	4	4	2	2	3	3	2	89
270.	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86
271.	3	3	4	2	3	4	4	4	1	4	3	1	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	4	4	91	
272.	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	4	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	81
273.	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	4	1	4	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88
274.	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	60
275.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
276.	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	83	
277.	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	105
278.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	75
279.	2	2	2	2	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	2	1	1	3	2	2	4	1	2	3	2	1	1	3	2	3	68
280.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60
281.	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	82

308.	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	3	4	4	3	4	57	
309.	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	49	
310.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	1	1	68		
311.	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	79	
312.	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	3	4	47	
313.	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	4	4	4	3	3	49	
314.	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	4	4	4	4	4	52
315.	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	4	4	4	4	4	57
316.	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	47	
317.	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	46	
318.	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	42	
319.	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	45	
320.	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	76	
321.	3	2	3	3	3	4	4	3	2	4	1	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	4	4	3	3	1	2	1	2	2	80	
322.	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	47	
323.	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	104	
324.	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	45	
325.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
326.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
327.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
328.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	115	
329.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	
330.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110	
331.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40	
332.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	98	
333.	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	46	

334.	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	49
335.	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	43
336.	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	1	1	1	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	2	66
337.	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	72
338.	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	81
339.	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
340.	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	86
341.	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	96
342.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	106
343.	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	79
344.	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	84
345.	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	2	69
346.	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	1	3	4	103
347.	1	4	4	4	4	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	3	2	2	58
348.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	74



Hasil Uji Reliabilitas

Variabel *Body Dissatisfaction*

Reliability Penelitian

Scale: *Body Dissatisfaction*

Case Processing Summary

		N	%
ases	Val	3	1
	id	48	00.0
	Ex	0	.0
	cluded ^a		
al	Tot	3	1
		48	00.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.957	40

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
1	2.6667	.87444	48
2	3.1925	.72043	48
3	2.6667	.86450	48

	2.		3
4	5661	.77697	48
	2.		3
5	3649	.93391	48
	2.		3
6	9943	.70810	48
	2.		3
7	7586	.82070	48
	2.		3
8	5057	.91574	48
	2.		3
9	9713	.79572	48
	2.		3
10	6466	.86482	48
	2.		3
11	4943	.81941	48
	2.		3
12	5489	.79655	48
	2.		3
13	5230	.94032	48
	2.		3
14	5402	.86634	48
	2.		3
15	5546	.89501	48
	2.		3
16	5345	.91825	48
	2.		3
17	8477	.75334	48
	2.		3
18	6753	.80400	48
	2.		3
19	8333	.81473	48
	2.		3
20	5402	.91802	48
	2.		3
21	7414	.83290	48
	2.		3
22	6782	.84532	48
	2.		3
23	5862	.87622	48

	2.		3
24	8333	.83912	48
	2.		3
25	5833	.87978	48
	2.		3
26	6810	.80272	48
	3.		3
27	0374	.68435	48
	2.		3
28	7011	.85711	48
	2.		3
29	8592	.77068	48
	2.		3
30	7414	.80475	48
	2.		3
31	6466	.84117	48
	2.		3
32	5862	.84610	48
	2.		3
33	4770	.77574	48
	2.		3
34	4943	.83681	48
	2.		3
35	4224	.86711	48
	2.		3
36	5230	.86029	48
	2.		3
37	5000	.82294	48
	2.		3
38	3966	.93179	48
	2.		3
39	6868	.80856	48
	2.		3
40	5287	.86679	48

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Correct ed Item-Total Correlation	Cronba ch's Alpha if Item Deleted
1	103.46 26	397.77 7	.655	.956
2	102.93 68	415.78 3	.173	.958
3	103.46 26	403.11 4	.505	.957
4	103.56 32	400.96 1	.637	.956
5	103.76 44	394.63 6	.697	.955
6	103.13 51	408.53 2	.431	.957
7	103.37 07	399.51 3	.646	.956
8	103.62 36	397.55 5	.629	.956
9	103.15 80	403.48 8	.540	.956
10	103.48 28	397.18 4	.680	.956
11	103.63 51	400.24 4	.624	.956
12	103.58 05	402.52 1	.570	.956
13	103.60 63	399.88 2	.548	.956
14	103.58 91	399.41 3	.613	.956
15	103.57 47	399.39 2	.592	.956
16	103.59 48	393.63 1	.738	.955
17	103.28 16	404.90 6	.525	.956

18	103.45	399.47	.662	.956
	40	1		
19	103.29	402.33	.562	.956
	60	6		
20	103.58	398.08	.613	.956
	91	1		
21	103.38	406.20	.431	.957
	79	9		
22	103.45	399.93	.613	.956
	11	1		
23	103.54	403.63	.482	.957
	31	2		
24	103.29	402.63	.536	.956
	60	5		
25	103.54	401.22	.550	.956
	60	8		
26	103.44	400.31	.636	.956
	83	7		
27	103.09	410.29	.383	.957
	20	1		
28	103.42	404.66	.464	.957
	82	1		
29	103.27	404.28	.532	.956
	01	4		
30	103.38	401.75	.588	.956
	79	4		
31	103.48	403.15	.519	.957
	28	5		
32	103.54	396.57	.715	.955
	31	2		
33	103.65	403.55	.553	.956
	23	9		
34	103.63	395.35	.761	.955
	51	6		
35	103.70	394.90	.746	.955
	69	5		
36	103.60	400.92	.572	.956
	63	5		
37	103.62	397.04	.722	.955
	93	1		

38	103.73 28	398.78 4	.584	.956
39	103.44 25	399.12 9	.669	.956
40	103.60 06	397.80 3	.660	.956

Scale Statistics

	M	V	Std.	N
Mean	ariance	Deviation	of Items	
	10	4	20.527	40
	6.1293	21.381	57	

Hasil Uji Reliabilitas

Variabel *Self Compassion*

Reliability Penelitian

Scale: *Self Compassion*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	3	1
	Missing	48	100.0

	Ex	0	.0
	cluded ^a		
	Tot	3	1
	al	48	00.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronba	N
ch's Alpha	of Items
.966	30

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
1	2.4454	.81761	348
2	2.4914	.84706	348
3	2.7529	.88332	348
4	2.5862	.84610	348
5	2.4655	.85318	348
6	2.8046	.85001	348
7	2.7414	.83290	348
8	2.5776	.82627	348
9	2.2385	.86094	348
10	2.6925	.83873	348

	2.		3
11	3103	.86973	48
	2.		3
12	2270	.89679	48
	2.		3
13	1437	.82960	48
	2.		3
14	3736	.84444	48
	2.		3
15	5115	.81229	48
	2.		3
16	3908	.81564	48
	2.		3
17	3966	.86106	48
	2.		3
18	3908	.86369	48
	2.		3
19	2299	.80633	48
	2.		3
20	4828	.81573	48
	2.		3
21	3966	.79493	48
	2.		3
22	7155	.82963	48
	2.		3
23	5776	.74173	48
	2.		3
24	5402	.79341	48
	2.		3
25	5000	.84369	48
	2.		3
26	2931	.85574	48
	2.		3
27	3736	.79884	48
	2.		3
28	4425	.83830	48
	2.		3
29	4943	.88371	48
	2.		3
30	3736	.86467	48

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Correct ed Item-Total Correlation	Cronba ch's Alpha if Item Deleted
1	71.514 4	297.83 0	.761	.965
2	71.468 4	303.17 2	.545	.966
3	71.206 9	296.08 4	.760	.965
4	71.373 6	295.86 0	.804	.965
5	71.494 3	296.96 5	.758	.965
6	71.155 2	296.48 9	.777	.965
7	71.218 4	300.66 1	.644	.966
8	71.382 2	301.05 5	.636	.966
9	71.721 3	302.30 5	.565	.966
10	71.267 2	300.68 1	.639	.966
11	71.649 4	297.49 1	.724	.965
12	71.732 8	297.17 6	.711	.965
13	71.816 1	304.09 9	.525	.966
14	71.586 2	296.38 7	.787	.965
15	71.448 3	296.92 8	.800	.965
16	71.569 0	302.55 7	.590	.966

17	71.5632	294.673	.831	.964
18	71.5690	294.286	.842	.964
19	71.7299	303.414	.566	.966
20	71.4770	298.354	.743	.965
21	71.5632	299.889	.706	.965
22	71.2443	301.205	.628	.966
23	71.3822	303.188	.628	.966
24	71.4195	304.561	.534	.966
25	71.4598	298.209	.722	.965
26	71.6667	300.154	.644	.966
27	71.5862	304.255	.541	.966
28	71.5172	298.429	.719	.965
29	71.4655	295.685	.773	.965
30	71.5862	298.163	.705	.965

Scale Statistics

M	V	Std.	N
ean	ariance	Deviation	of Items
7	3	17.887	30
3.9598	19.970	69	

KATEGORISASI DATA PENELITIAN

1. Kategorisasi *Body Dissatisfaction*

		BD			
		Fr equency	P ercent	Vali d Percent	Cum ulative Percent
Valid	R ENDAH	62	17.8	17.8	17.8
	S EDANG	236	67.8	67.8	85.6
	T INGGI	50	14.4	14.4	100.0
	T otal	348	100.0	100.0	100.0

2. Kategorisasi *Self Compassion*

		SC			
		Fr equency	P ercent	Vali d Percent	Cum ulative Percent
Valid	R ENDAH	45	12.9	12.9	12.9
	S EDANG	236	67.8	67.8	80.7
	T INGGI	67	19.3	19.3	100.0
	T otal	348	100.0	100.0	100.0

UJI NORMALITAS

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
OTALBD	348	106.1293	20.52757	40.00	154.00
OTALSC	348	73.9598	17.88769	30.00	120.00

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	OTALBD	OTALSC
N	348	348
Normal Parameters ^{a,b}	Mean = 106.1293 Std. Deviation = 20.52757	Mean = 73.9598 Std. Deviation = 17.88769
Most Extreme Differences	Absolute = .077 Positive = .077 Negative = -.077	Absolute = .128 Positive = .128 Negative = -.128
Test Statistic	.077	.128
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000 ^c	.000 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TOTALBD * TOTALSC	Between Groups	(Combined)	11576.5114	76	1523.225	13.555	.000
		Linearity	10578.2442	1	10578.2442	41.321	.000
		Deviation from Linearity	9982.671	75	133.102	.184	.167
		Within Groups	30454.067	271	112.377		
		Total	146219.181	347			

Measures of Association

	R Squared	Eta Squared	
--	-----------	-------------	--

TOTALBD	-	.7	.	.79
* TOTALSC	.851	23	890	2



UJI HIPOTESIS

Correlations

			TOTALBD	TOTALSC
Spearman's rho	T TOTALBD	Correlation	1.000	-.830**
		Sig. (2-tailed)	.000	.000
		N	348	348
		<hr/>		
	T TOTALSC	Correlation	-.830**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.000
		N	348	348

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Measures of Association

	R	R Squared	Eta Squared	Eta Squared
TOTALBD	-.830	.690	.690	.792
* TOTALSC	.851	.723	.890	.723

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Dhiya Salsabila
2. Tempat Tanggal Lahir : Banda Aceh, 15 April 2001
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. NIM : 190901042
6. Kebangsaan : Indonesia
7. Alamat
 - a. Kecamatan : Kota Juang
 - b. Kabupaten : Bireuen
 - c. Provinsi : Aceh
8. No. Telp/HP : 0822 1190 7502
9. Email : dhyaslsabla@gmail.com
10. Riwayat Pendidikan
 - a. SD/MI : SD Sukma Bangsa Bireuen
 - b. SMP/MTS : MTsS Yapena
 - c. SMA/MA/SMK : MAS Yapena
11. Orang Tua/Wali
 - a. Nama Ayah : Oktarisman, S.E
 - b. Nama Ibu : Dewi Junita, S.T
12. Pekerjaan Orang Tua
 - a. Ayah : Wiraswasta
 - b. Ibu : PNS
13. Alamat Orang Tua
 - a. Ayah : Bireuen
 - b. Ibu : Bireuen

Banda Aceh, 5 Agustus 2024
Peneliti

Dhiya Salsabila