

***SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA
PEREMPUAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam Bidang
Psikologi



Oleh

ALIN FITRIANI

41183507210037

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : *Self Compassion* dan Dukungan Sosial dengan
Body Dissatisfaction pada Remaja Perempuan
Penyusun : Alin Fitriani
NPM : 41183507210037

Bekasi, 7 Juli 2025

Menyetujui:

Pembimbing,



Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si.

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



Novita Djan Iya Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Self Compassion dan Dukungan Sosial dengan Body Dissatisfaction pada Remaja Perempuan

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Alin Fitriani

41183507210037



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

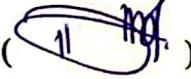
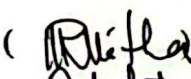
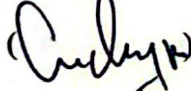
Pada tanggal: 7 Juli 2025

Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

Di Universitas Islam 45

Pada tanggal: 7 Juli 2025

Dewan Penguji:

Ketua	: Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog	()
Sekretaris	: Ratna Duhita Pramintari, SKM.,M.Si.	()
Anggota	: 1. Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi.,M.Si.	()
	2. Lucky Purwantini, S.Psi., M.A.	()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alin Fitriani

NPM : 41183507210037

Judul : *Self Compassion* dan Dukungan Sosial dengan *Body Dissatisfaction* pada Remaja Perempuan.

Menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister) baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. Fabrikasi, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. Falsifikasi, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian
 - c. Plagiarisme, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 07 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan,



Alin Fitriani

41183507210037

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil'alamin wa bihi nasta'in wa'ala umuuri dunya waddin, wa shollatu wassalamu 'ala asyrofil anbiyai wal mursalin wa 'ala alihi wa shohbihi ajma'in, puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala nikmat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan seminar proposal dengan judul "*self compassion* dan dukungan sosial dengan *body dissatisfaction*". Sholawat serta salam tak lupa dicurahkan kepada Baginda Agung Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalam beserta keluarga dan para sahabatnya, serta seluruh umatnya hingga akhir zaman nanti.

Penulisan penelitian ini ditujukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam bidang Psikologi. Selain itu dapat terwujudnya penelitian ini tidak lepas dari berbagai pihak yang telah mendukung dan membimbing peneliti, tanpa dukungan dan bimbingan tersebut peneliti tidak akan dapat menyelesaikan penulisan penelitian sebagaimana mestinya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghormatan yang setinggi-tingginya kepada:

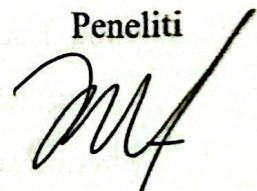
1. Ibu Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., dosen pembimbing skripsi yang senantiasa meluangkan waktunya untuk mendukung dan membimbing peneliti selama ini.
2. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi, Universitas Islam "45" Bekasi.
3. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A, selaku dosen pembimbing akademik , yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan yang sangat berarti selama proses perkuliahan hingga penyusunan karya ilmiah ini.
4. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Islam "45" Bekasi.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam "45" Bekasi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman yang berharga selama peneliti berkuliah di Universitas Islam "45" Bekasi.

6. Keluarga peneliti, terutama Ibu, Bapak, adik, maupun kakak dan seluruh keluarga yang senantiasa mendukung peneliti secara moril maupun materi selama peneliti berkuliah di Universitas Islam"45" Bekasi.
7. Teman-teman Psikologi angkatan 2021 yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, canda tawa, dan hal positif lainnya
8. Teman teman dari SMA yang selalu mendukung dan menyemangati yang peneliti sayangi yang sudah peneliti anggap sebagai keluarga, selaku sahabat terfavorit yang selama ini menemani, mendukung, menyemangati, membantu dengan penuh rasa cinta
9. Nuri khairiyyah selaku partner peneliti yang telah menemani dan men-support selama berjalannya penelitian.
10. Tiara alfiani selaku partner peneliti yang telah membantu, menemani dan men-support selama berjalannya penelitian.
11. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, dengan segala hormat terima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada peneliti sehingga peneliti bisa berada di posisi sekarang ini.

Akhir kata meskipun peneliti berhasil menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang peneliti miliki. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritikan yang membangun dari berbagai pihak untuk kesempurnaan skripsi ini

Bekasi 07 Juli 2025

Peneliti



Alin Fitriani

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kajian Pustaka.....	11
1. Body Dissatisfaction (Y).....	11
a. Definisi Body Dissatisfaction	11
b. Aspek Body Dissatisfaction.....	12
c. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i>	15
d. Penelitian Sebelumnya Mengenai <i>Body Dissatisfaction</i>	16
2. Self Compassion (X1)	16
a. Definisi Self Compassion	16
b. Aspek Self Compassion.....	18
c. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	22
d. Penelitian Sebelumnya Mengenai <i>Self Compassion</i>	24
3. Dukungan Sosial (X2).....	25
a. Definisi Dukungan Sosial	25
b. Aspek Dukungan Sosial.....	26
c. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	28
d. Penelitian Sebelumnya Mengenai Dukungan Sosial	29

4. Remaja.....	29
a. Definisi Remaja	29
b. Tugas Perkembangan Remaja	30
c. Penelitian Sebelumnya Mengenai Remaja	31
B. Kerangka Berfikir	31
C. Hipotesis	33
D. Orisinalitas dan Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya	35
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian	39
B. Identifikasi Dan Oprasionalisasi Variabel	39
1. Identifikasi Variabel	39
2. Definisi Konseptual	40
a. Variabel Y (Dependent) : <i>Body Dissatisfaction</i>	40
b. Variabel X1 (Independent) : <i>Self Compassion</i>	41
c. Variabel X2 (Independent) : Dukungan Sosial.....	41
3. Definisi Oprasional	41
a. Variabel Y (Dependent) : <i>Body Dissatisfaction</i>	41
b. Variabel X1 (Independent) : <i>Self Compassion</i>	42
c. Variabel X2 (Independent) : Dukungan Sosial.....	42
C. Subjek,Tempat Dan Waktu Penelitian	42
1. Subjek Penelitian.....	42
2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	43
3. Tempat dan Waktu Penelitian	44
D. Teknik Pengumpulan Data	45
1. Wawancara	46
2. Skala Psikologi	46
a. Informasi mengenai Skala Psikologi yang digunakan.....	47
b. <i>Blue Print</i> Skala Psikologi.....	48
c. Kualitas Skala	50
1. Validitas	50
2. Reliabilitas	59

E. Teknik Analisis Data	61
1. Teknik Deskriptif	61
2. Teknik Pengujian Asumsi	62
3. Teknik Pengujian Hipotesis	65
F. Etika Peneliti.....	68
1. Partisipan Penelitian	68
2. Prosedur Penelitian.....	68
3. Keamanan dan Kerahasiaan Data.....	69
4. Resiko,Efek Samping Penelitian dan Penggunaanya	69
5. Manfaat Penelitian Bagi Subjek	69
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	70
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	70
B. Deskripsi Subjek Penelitian.....	70
1. Usia.....	70
2. Jumlah Akun Instagram	71
C. Deskripsi Variabel	72
1. Deskripsi Kategorisasi Variabel <i>Body Dissatisfaction</i> (Y)	72
2. Deskripsi Kategorisasi Variabel <i>Self Compassion</i> (X1)	72
3. Deskripsi Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial (X2).....	72
D. Hasil Penelitian.....	73
1. Hubungan <i>Body Dissatisfaction</i> dengan <i>Self Compassion</i>	73
2. Hubungan <i>Body Dissatisfaction</i> dengan Dukungan Sosial	74
3. Pengaruh <i>Self Compassion</i> dan Dukungan Sosial Terhadap <i>Body Dissatisfaction</i>	74
E. Diskusi.....	76
F. Keterbatasan Penelitian	82
BAB V PENUTUP	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	86

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas dan Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya.....	35
Tabel 2 Tempat dan Waktu Penelitian	44
Tabel 3 Kriteria Penilaian Skala Psikologi.....	47
Tabel 4 Blue Print Skala Body Dissatisfaction	48
Tabel 5 Blue Print Skala Self Compassion.....	49
Tabel 6 Blue Print Skala Dukungan Sosial	50
Tabel 7 Skor Aiken's V	53
Tabel 8 Indeks Diskriminasi Aitem Skala Body Dissatisfaction	54
Tabel 9 Indeks Diskriminasi Aitem Self Compassion.....	55
Tabel 10 Indeks Diskriminasi Aitem Dukungan Sosial.....	56
Tabel 11 Validitas Konstruk Body Dissatisfaction	57
Tabel 12 Validitas Konstruk Self Compassion.....	57
Tabel 13 Validitas Konstruk Dukungan Sosial	58
Tabel 14 Kategorisasi Koefisien Reliabilitas Cronbach Alpha	60
Tabel 15 Reliabilitas Skala	60
Tabel 16 Rumus Kategorisasi	62
Tabel 17 Hasil Analisis Uji Deskriptif Variabel Penelitian.....	62
Tabel 18 Hasil Uji Normalitas	63
Tabel 19 Uji Linearitas	64
Tabel 20 Kategorisasi Hipotesis.....	66
Tabel 21 Usia.....	70
Tabel 22 Jumlah Akun Instagram	71
Tabel 23 Deskripsi Variabel	72
Tabel 24 Hubungan Self Compassion dengan Body Dissatisfaction.....	72
Tabel 25 Hubungan Dukungan Sosial dengan Body Dissatisfaction.....	73
Tabel 26 Pengaruh Self Compassion dan Dukungan Sosial Terhadap Body Dissatisfaction	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	33
Gambar 2 Rumus Slovin	43
Gambar 3 Rumus Aiken's V	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Cek Plagiarisme Turnitin	88
Lampiran 2 Surat Penelitian.....	89
Lampiran 3 Lembar Bimbingan Skripsi.....	90
Lampiran 4 Form Matriks Revisi Seminar Hasil	91
Lampiran 5 Hasil Analisis Expert Judgment Skala Psikologi	95
Lampiran 6 Hasil Analisis Statistik Dekriptif	98
Lampiran 7 Hasil Analisis Statistika Pengujian Asumsi	100
Lampiran 8 Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.	101
Lampiran 9 Hasil Analisis Statistika Pengujian Hipotesis	106
Lampiran 10 Surat Keputusan.....	108
Lampiran 11 Lembar Kehadiran Sidang.....	109
Lampiran 12 Data Tabulasi Instrumen.....	110
Lampiran 13 Pre Eliminary Study	123

SELF COMPASSION DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN BODY DISSATISFACTION PADA REMAJA PEREMPUAN

Alin Fitriani (fitrianialin20@gmail.com)

Siti Nurhidayah (sitinurhidayah.giga@gmail.com)

ABSTRACT

Adolescent girls are vulnerable to body dissatisfaction due to physical changes and the influence of social media such as Instagram. This study aims to examine the relationship between self-compassion and social support with body dissatisfaction among adolescent girls in Bekasi City. The method used is quantitative, with 165 respondents selected through simple random sampling. The instruments were questionnaires on the variables of self-compassion, social support, and body dissatisfaction. The analysis showed that most respondents were in the moderate category. Correlation tests showed a significant positive relationship between self-compassion and body dissatisfaction ($r = 0.191$; $p = 0.014$), and a significant negative relationship between social support and body dissatisfaction ($r = -0.212$; $p = 0.006$). Regression analysis revealed that both variables significantly influenced body dissatisfaction ($F = 9.798$; $p = 0.001$). These findings emphasize the importance of social support and strengthening self-compassion in shaping a positive body image in adolescents.

Keywords: body dissatisfaction, self-compassion, social support, adolescent girls

ABSTRAK

Remaja perempuan rentan mengalami *body dissatisfaction* akibat perubahan fisik dan pengaruh media sosial seperti Instagram. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *dukungan sosial* dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan di Kota Bekasi. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan 165 responden yang dipilih melalui *simple random sampling*. Instrumen berupa kuesioner untuk mengukur ketiga variabel. Hasil analisis menunjukkan sebagian besar responden berada dalam kategori sedang. Uji korelasi menunjukkan hubungan positif signifikan antara *self-compassion* dan *body dissatisfaction* ($r = 0,191$; $p = 0,014$), serta hubungan negatif signifikan antara *dukungan sosial* dan *body dissatisfaction* ($r = -0,212$; $p = 0,006$). Analisis regresi menunjukkan kedua variabel berpengaruh secara signifikan terhadap *body dissatisfaction* ($F = 9,798$; $p = 0,001$). Temuan ini menegaskan pentingnya peran dukungan sosial dan penguatan *self-compassion* dalam membentuk citra tubuh positif pada remaja.

Kata Kunci : *body dissatisfaction, self-compassion, dukungan sosial, remaja perempuan*