

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP CITRA  
TUBUH PADA REMAJA YANG MENGIKUTI STANDAR PENAMPILAN MEDIA  
SOSIAL DI SMK MUHAMMADIYAH 03 WELERI**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan Program Strata (S-1)  
Psikologi (S.Psi)



**FAZADA KURNIA MASYI'TA**

**NIM 1807016143**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

### PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : PENGARUH SELF-COMPASSION DAN DUKUNGAN SOSIAL  
TERHADAP CITRA TUBUH PADA REMAJA YANG MENGIKUTI  
STANDAR PENAMPILAN MEDIA SOSIAL DI SMK MUHAMMADIYAH  
03 WELERI

Penulis : Fazada Kurnia Masyi'ta  
NIM : 1807016143  
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 30 Maret 2023

### DEWAN PENGUJI

**Penguji I**

Dr. Widiastuti, M.Ag.  
NIP: 197503192009012003

**Penguji II**

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.  
NIP: 197711022006042004

**Penguji III**

Dewi Khurun Aini, M.A.  
NIP: 198605232018012002

**Penguji IV**

Nadya Ariyani Hasanah N, M.Psi., Psikolog  
NIP: 199201172019032019

**Pembimbing I**

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.  
NIP: 197711022006042004

**Pembimbing II**

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si  
NIP. 202028001

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fazada Kurnia Masyi'ta

NIM : 1807016143

Program Studi : Psikologi

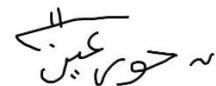
Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**“PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP  
CITRA TUBUH PADA REMAJA YANG MENGIKUTI STANDAR PENAMPILAN  
MEDIA SOSIAL DI SMK MUHAMMADIYAH 03 WELERI”**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 30 Maret 2023

Pembuat Pernyataan



Fazada Kurnia Masyi'ta

## NOTA PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu 'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH SELF-COMPASSION DAN SOCIAL SUPPORT TERHADAP  
CITRA TUBUH PADA REMAJA YANG MENGIKUTI STANDAR  
PENAMPILAN MEDIA SOSIAL DI SMK MUHAMMADIYAH 03 WELERI

Nama : Fazada Kurnia Masyi'ta

NIM : 1807016143

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu 'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.  
NIP. 197711022006042004

Semarang, 09 Februari 2023  
Yang bersangkutan

Fazada Kurnia Masyi'ta  
NIM. 1807016143

## NOTA PEMBIMBING II

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu 'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

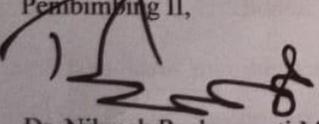
Judul : PENGARUH SELF-COMPASSION DAN SOCIAL SUPPORT TERHADAP  
CITRA TUBUH PADA REMAJA YANG MENGIKUTI STANDAR  
PENAMPILAN MEDIA SOSIAL DI SMK MUHAMMADIYAH 03 WELERI

Nama : Fazada Kurnia Masyi'ta  
NIM : 1807016143  
Jurusan : Psikologi

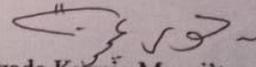
Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu 'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

  
Dr. Nikmah Rachmawati M.Si  
NIP. 202028001

Semarang, 09 Februari 2023  
Yang bersangkutan

  
Fazada Kurnia Masyi'ta  
NIM. 1807016143

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamiin, segala puji syukur senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT. Atas segala rahmat, nikmat, karunia, dan kasih sayang-Nya, penulisan skripsi yang berjudul "Pengaruh Self-Compassion dan Dukungan Sosial Terhadap Citra Tubuh pada Remaja yang Mengikuti Standar Penampilan Media Sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri" dapat diselesaikan dengan lancar. Sholawat dan salam tidak lupa selalu tercurahkan kepada Sang Tauladan, baginda Rasulullah SAW yang telah membimbing kita dari kegelapan menuju jalan pencerahan.

Skripsi ini merupakan tugas akhir sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana S-1 program studi Psikologi (S.Psi). Penulis menyadari dalam proses penulisan dan penyusunan skripsi ini jelas bahwa ini jauh dari kata sempurna. Namun, berkat bimbingan, do'a, dukungan, serta *support* yang diberikan berbagai pihak, menjadikan penulisan skripsi ini dapat diselesaikan sebagaimana mestinya. Untuk itu izinkan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas kemurahan dan kasih sayang yang tidak henti-hentinya dilimpahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan beserta jajarannya.
4. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan beserta jajarannya.
5. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si selaku pembimbing I yang dengan sangat ikhlas dan sabar memberikan waktu, tenaga, arahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis sehingga penulis merasa yakin dan mampu dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si selaku pembimbing II dan sekaligus dosen wali yang senantiasa memberikan semangat dan nasihat selama proses pembuatan skripsi.
7. Dosen, pegawai, dan seluruh civitas akademik di lingkungan Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan yang baik.
8. Kedua orang tua saya, Bapak Joko Subagyo dan Ibu Munawaroh yang tidak ada hentinya memberikan dukungan materil maupun moril kepada anak-anaknya. Melalui do'a dari Bapak dan Ibu, Allah selalu mempertemukan saya dengan orang-orang yang tulus, baik

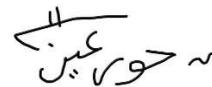
dan hadirkan kemudahan dalam setiap langkah yang saya pijak di manapun saya berada. Kakakku tersayang Affida Saravera, dan Adikku tersayang Rizal Aldo Al-Hashfi yang selalu memberikan semangat dan do'a.

9. Siswa-siswi kelas X, XI, XII SMK Muhammadiyah 03 Weleri yang telah berkenan menjadi subjek penelitian.
10. Ibu Tri Wahyuni, Ibu Handayani, Ibu Munawaroh dan teman tersayang Sintia Cici Sundari, yang telah menemani penulis dalam pencarian subjek.
11. Sahabat-sahabatku yang sudah menjadi tempat keluh kesah perihal kebahagiaan dan kesedihan menjalani kehidupan perskripsian ini, Silvi, Fatih, Firdha, Uyun, Dinar, Gina, Cici.
12. *Playlist* favorit, Raisa Anggiani, Denny Caknan, Tulus, Tiara Andini, Mahalini atas karya-karya lagunya yang indah dan menjadi *track list* wajib yang selalu berhasil meningkatkan *mood* penulis ketika mengerjakan skripsi.
13. Semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis tidak dapat memberikan balasan apapun selain ucapan terima kasih dan iringan do'a semoga Allah SWT membalas semua jasa dan kebaikan mereka. Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dari penelitian ini, akan tetapi penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan terkhusus bagi penulis sendiri.

Semarang, 25 Februari 2023

Pembuat Pernyataan



Fazada Kurnia Masyi'ta

## HALAMAN PENGESAHAN

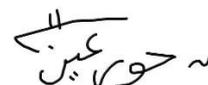
Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Diri saya, Fazada Kurnia Masyi'ta. Terima kasih selalu meyakinkan diri mampu melewati semua ini, berusaha untuk tidak menyerah dan selalu berusaha untuk sabar.
2. Kedua orang tua yang tercinta, bapak Joko Subagyo dan ibu Munawaroh serta seluruh keluarga yang selalu memberikan *support* dan percaya bahwa penulis mampu membuat skripsi dengan baik.
3. Siswa-siswi kelas X, XI, XII SMK Muhammadiyah 03 Weleri yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
4. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi banyak orang, khususnya bagi penulis.

Semarang, 25 Februari 2023

Pembuat Pernyataan



Fazada Kurnia Masyi'ta

## **MOTTO**

*“Apapun yang kamu miliki jangan digenggam di hati, cukup dalam genggam tangan saja, karena jika suatu saat terlepas tidak akan terlalu kecewa”*

-Munawaroh-

*“Hiduplah dengan ilmu untuk bekerja dan berkarya sehingga akan bermanfaat bagi sesama manusia”*

-Joko Subagyo-

*“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa”*

-Ridwan Kamil-

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<i>Abstract</i> .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
Abstrak.....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
BAB I.....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
PENDAHULUAN .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
<b>A. Latar Belakang</b> .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	<b>5</b>
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	<b>5</b>
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	<b>5</b>
<b>E. Keaslian Penelitian</b> .....	<b>6</b>
BAB II.....	9
LANDASAN TEORI.....	9
<b>A. Citra Tubuh</b> .....	<b>9</b>
1. Pengertian Citra Tubuh .....	<b>9</b>
2. Aspek Citra Tubuh .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh.....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
5. Citra Tubuh dalam Perspektif Islam .....	<b>14</b>
<b>B. Self Compassion</b> .....	<b>15</b>
1. Pengertian Self Compassion.....	<b>15</b>
2. Aspek-Aspek Self Compassion.....	<b>16</b>
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Compassion.....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
4. Self Compassion dalam Perspektif Islam.....	<b>19</b>
<b>C. Dukungan Sosial</b> .....	<b>19</b>

1.	<b>Pengertian Dukungan Sosial .....</b>	<b>19</b>
2.	<b>Aspek-Aspek Dukungan Sosial .....</b> Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.	
3.	<b>Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam .....</b>	<b>22</b>
<b>D.</b>	<b>Peran Self Compassion dan Dukungan Sosial Terhadap Citra Tubuh.....</b>	<b>22</b>
<b>E.</b>	<b>Skema Pengaruh Self Compassion dan Dukungan Sosial Terhadap Citra Tubuh</b> 2Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.	
<b>F.</b>	<b>Hipotesis.....</b>	<b>24</b>
<b>BAB III .....</b>	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>	
<b>METODOLOGI PENELITIAN.....</b>		<b>26</b>
<b>A.</b>	<b>Jenis dan Pendekatan Penelitian .....</b>	<b>26</b>
<b>B.</b>	<b>Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....</b>	<b>26</b>
1.	<b>Self Compassion .....</b>	<b>26</b>
2.	<b>Dukungan Sosial.....</b>	<b>26</b>
3.	<b>Citra Tubuh .....</b>	<b>27</b>
<b>C.</b>	<b>Tempat dan Waktu Penelitian.....</b>	<b>27</b>
<b>D.</b>	<b>Populasi, Sampel dan Teknik Penelitian .....</b>	<b>28</b>
1.	<b>Populasi .....</b>	<b>28</b>
2.	<b>Sampel dan Teknik Sampling .....</b>	<b>29</b>
<b>E.</b>	<b>Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>29</b>
<b>F.</b>	<b>Validitas dan Reliabilitas Skala.....</b>	<b>31</b>
1.	<b>Validitas.....</b>	<b>31</b>
2.	<b>Reliabilitas.....</b>	<b>32</b>
3.	<b>Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....</b> Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.	
<b>G.</b>	<b>Teknik Analisis Data.....</b>	<b>35</b>
1.	<b>Uji Normalitas .....</b> 3Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.	
2.	<b>Uji Linieritas.....</b> Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.	
3.	<b>Uji Multikolinieritas.....</b>	<b>36</b>
4.	<b>Uji Hipotesis.....</b>	<b>36</b>
<b>BAB IV .....</b>		<b>37</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>37</b>
<b>A.</b>	<b>Hasil Penelitian.....</b>	<b>37</b>
1.	<b>Deskripsi Subjek Penelitian .....</b>	<b>37</b>

<b>2. Hasil Uji Asumsi Klasik</b> .....	<b>41</b>
<b>3. Hasil Analisis Data</b> .....	<b>44</b>
<b>B. Pembahasan</b> .....	<b>46</b>
BAB V .....	51
PENUTUP.....	51
<b>A. Kesimpulan</b> .....	<b>51</b>
<b>B. Keterbatasan Penelitian</b> .....	<b>51</b>
<b>C. Saran</b> .....	<b>52</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	53
LAMPIRAN.....	57

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1 Data Populasi Siswa .....</b>	<b>28</b>
<b>Tabel 3.2 Alternatif Pilihan Jawaban Responden .....</b>	<b>29</b>
<b>Tabel 3.3 Sebaran Aitem Uji Coba Skala Self Compassion.....</b>	<b>30</b>
<b>Tabel 3.4 Blue Print Uji Coba Skala Dukungan Sosial .....</b>	<b>30</b>
<b>Tabel 3.5 Blue Print Uji Coba Skala Citra Tubuh .....</b>	<b>31</b>
<b>Tabel 3.6 Interpretasi Nilai Reliabilitas .....</b>	<b>32</b>
<b>Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Skala Self Compassion .....</b>	<b>33</b>
<b>Tabel 3.8 Reliabilitas Skala Self Compassion .....</b>	<b>33</b>
<b>Tabel 3.9 Hasil Uji Coba Skala Dukungan Sosial.....</b>	<b>34</b>
<b>Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Dukungan Sosial.....</b>	<b>34</b>
<b>Tabel 3.11 Hasil Uji Coba Skala Citra Tubuh .....</b>	<b>35</b>
<b>Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Citra Tubuh .....</b>	<b>35</b>
<b>Tabel 4.1 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian .....</b>	<b>37</b>
<b>Tabel 4.2 Deskripsi Usia Subjek Penelitian.....</b>	<b>37</b>
<b>Tabel 4.3 Hasil Uji Deskriptif Subjek Penelitian .....</b>	<b>38</b>
<b>Tabel 4.4 Rentang Skor Self Compassion.....</b>	<b>38</b>
<b>Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Self Compassion.....</b>	<b>39</b>
<b>Tabel 4.6 Rentang Skor Dukungan Sosial .....</b>	<b>39</b>
<b>Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Dukungan Sosial .....</b>	<b>40</b>
<b>Tabel 4.8 Rentang Skor Citra Tubuh .....</b>	<b>40</b>
<b>Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Citra Tubuh .....</b>	<b>41</b>
<b>Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas .....</b>	<b>41</b>
<b>Tabel 4.11 Hasil Uji Linieritas Self Compassion Terhadap Citra Tubuh .....</b>	<b>42</b>
<b>Tabel 4.12 Hasil Uji Linieritas Dukungan sosial Terhadap Citra Tubuh .....</b>	<b>42</b>
<b>Tabel 4.13 Hasil Uji Multikolinieritas.....</b>	<b>43</b>
<b>Tabel 4.14 Hasil Uji Coba Parsial .....</b>	<b>44</b>
<b>Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis Simultan .....</b>	<b>45</b>
<b>Tabel 4.16 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>LAMPIRAN 1 Skala Uji Coba .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN 2 Skala Penelitian.....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN 3 Permohonan dan Penerimaan Izin Lokasi Penelitian .....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN 4 Sebaran Angket dan Google Form Penelitian.....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN 5 Jawaban Responden .....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN 6 Keaslian Penelitian.....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN 7 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN 8 Hasil Uji Deskriptif .....</b>	<b>79</b>
<b>LAMPIRAN 9 Hasil Uji Normalitas .....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN 10 Hasil Uji Linieritas.....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN 11 Hasil Uji Multikolinieritas .....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN 12 Hasil Uji Hipotesis .....</b>	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN 13 Daftar Riwayat Hidup .....</b>	<b>83</b>

## Abstract

*Negative body image is a distorted self-perception and is related to the feeling that the individual is unattractive and does not live up to expectations. This negative body image can be influenced by ideal standards on social media. This study aims to test empirically the effect of self-compassion and dukungan sosial on body image. The population in this study were teenagers who followed social media appearance standards at SMK Muhammadiyah 03 Weleri, with the criteria for the subjects used as research samples were teenagers with an age range of 15-18 years who played social media and came from SMK Muhammadiyah 03 Weleri. There were 297 subjects in this study who were taken using the accidental sampling technique. The data collection method was carried out using a psychological scale consisting of a self-compassion scale, a dukungan sosial scale, and a body image scale. The data analysis method used is the classical assumption test, as well as hypothesis testing, namely multiple linear regression tests. The results of this study are that there is an effect of self-compassion on body image in adolescents who follow social media performance standards at SMK Muhammadiyah 03 Weleri with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), and there is an effect of dukungan sosial on body image in adolescents who take social media appearance standards at SMK Muhammadiyah 03 Weleri with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), then there is an effect of self-compassion and dukungan sosial on body image in adolescents who take social media appearance standards at SMK Muhammadiyah 03 Weleri with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) and an effective contribution of 18.9%.*

**Keyword :** *self-compassion; dukungan sosial; body image*

## Abstrak

Citra tubuh yang negatif merupakan persepsi diri yang menyimpang dan berkaitan dengan perasaan bahwa individu tidak menarik dan tidak sesuai dengan harapan. Citra tubuh yang negatif ini dapat dipengaruhi oleh standar ideal di media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap citra tubuh. Populasi dalam penelitian ini adalah usia remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri, dengan kriteria subjek yang dijadikan sampel penelitian adalah usia remaja dengan rentang usia 15-18 tahun yang bermain media sosial dan berasal dari SMK Muhammadiyah 03 Weleri. Subjek penelitian ini berjumlah 297 subjek yang diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Metode pengumpulan data yang dilakukan menggunakan skala psikologi terdiri dari skala *self-compassion*, skala dukungan sosial, dan skala citra tubuh. Metode analisis data yang digunakan adalah uji asumsi klasik, serta uji hipotesis yaitu uji regresi linier berganda. Hasil dari pada penelitian ini adalah adanya pengaruh antara *self-compassion* terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,000 < 0,05$ ), dan terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,000 < 0,05$ ), kemudian terdapat pengaruh antara *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,000 < 0,05$ ) dan sumbangan efektif sebesar 18,9%.

**Kata kunci:** *self-compassion*; dukungan sosial; citra tubuh

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Citra tubuh adalah penerimaan, keyakinan, pemikiran, emosi, dan perilaku individu yang terkait dengan tubuh seseorang, termasuk tubuh, kesadaran diri, dan sikap seseorang (Cash & Pruzinsky, 2002: 56). Citra tubuh adalah pengalaman mental yang berfokus pada situasi dan perasaan seseorang dalam hal keadaan fisiknya, yang tidak selalu sama dengan keadaan fisik yang sebenarnya. Paul Ferdinand Schilder seorang psikiater yang memperkenalkan pertama kali konsep citra tubuh pada tahun 1950. Persepsi dan evaluasi citra tubuh dibentuk oleh berbagai faktor seperti lingkungan sosial (lingkungan teman dan keluarga), budaya masyarakat sekitar, dan media massa offline dan online (Arif, 2011). Menurut Cash dan Pruzinsky (2002: 9192), media massa memiliki peran penting dalam masyarakat. Remaja menghabiskan banyak waktu untuk menjelajahi konten di Facebook, Instagram, Twitter, dan media sosial lainnya sepanjang tahun, dan konsumsi media yang tinggi dapat berdampak pada konsumen. Dalam konten siaran, sosok langsing adalah tolak ukur kecantikan, namun dalam hal ini banyak wanita yang menggunakan sosok langsing sebagai standar kecantikan, dan wanita menganggap dirinya sehat. Media juga menjelaskan bahwa citra tubuh laki-laki yang memiliki banyak otot dan fisik six-pack (Cash dan Pruzinsky, 2002:101).

Citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial merupakan remaja yang sangat peduli dengan penampilan mereka sehingga mereka ingin mengekspresikan diri mereka dengan cara terbaik. Namun, ketertarikan pada penampilan dapat mendorong perbandingan penampilannya sesuai tipe tubuh ideal dengan orang lain di sekitar individu dan di media sosial (Aristantya & Helmi, 2019: 115). Kehadiran artis melalui media massa menjadikan mereka sebagai model komparatif yang sangat menarik bagi para remaja, karena mereka dipandang sebagai sosok yang diinginkan oleh para remaja. Gambar-gambar yang muncul di media massa membuat pengamatan yang menarik dan digunakan sebagai ukuran standar sosial. Dampak media terhadap persepsi ukuran tubuh merupakan salah satu krisis paling penting dalam kehidupan remaja. Sumber media massa seperti iklan, industri fashion, dan video musik semuanya cenderung memanipulasi masyarakat sesuai kenyataan. Tentu saja hal ini dapat mempengaruhi standar kecantikan, atau yang dikenal dengan istilah “body image sempurna” dari masyarakat, khususnya para remaja (Wiguna, 2011:

9). Seperti yang dijelaskan oleh Hurlock (1994: 209), sosialisasi awal mengajarkan bahwa penampilan fisik adalah hal utama dalam memungkinkan remaja untuk melakukan tugas-tugas perkembangan. Sehingga remaja berfokus untuk melakukan perbaikan untuk mencapai penampilan fisik.

Terlalu sering menggunakan media sosial mengakibatkan adanya perbandingan diri dengan orang lain dan menjadikan individu memiliki citra tubuh yang negatif. Citra tubuh yang negatif dapat mempengaruhi kesehatan mental kita seperti kecemasan, depresi, eating disorder. Remaja yang negatif tentang citra tubuh mereka rentan terhadap masalah dalam hidup mereka. Masalah baru ini dapat menyebabkan stres yang terkait dengan citra tubuh dan mengganggu aktivitas mereka. Ada juga efek psikologis masa remaja, kecemasan, ketidakpuasan terhadap tubuh, dan masalah pola makan. Salah satu akibat yang sering kita jumpai adalah remaja mengonsumsi makanan yang tidak sehat seperti melewati makan, berpuasa sehari-hari, muntah-muntah hebat, dan meminum obat diet. Mengikuti diet ketat memungkinkan remaja untuk mengembangkan standar ketampanan dan membandingkan penampilan mereka dengan standar yang ada.

Jejaring sosial adalah media massa online dan tempat orang berinteraksi di dunia maya. Kemampuan yang dimiliki oleh jejaring sosial seperti chatting, mengirim foto, mengirim link, mengedit gambar dan video menjadi menarik, dengan tujuan untuk menampilkan gambar diri dan tubuh pengguna (Kapidzic & Herring, 2015). Apalagi di zaman kita ini sudah dihebohkan dengan berbagai media sosial. Di jejaring sosial banyak sekali informasi yang memuat bentuk tubuh ideal yang diinginkan remaja. Mereka sering menggunakan jejaring sosial sebagai cara untuk berinteraksi, mencari informasi, dan menghibur. Contoh jenis media sosial populer termasuk Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, Path dan Pinterest (Aristantya & Helmi, 2019: 115).

Hal ini ditunjukkan dari data yang ada yaitu dari APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) bahwa keseluruhan penggunaan internet di tahun 2021-2022 mengalami peningkatan sebesar 77,02% dengan konten internet yang sering di akses yaitu media sosial sebesar 89,15% (APJII, 2022: 10). Oleh karena itu berdasarkan data yang disajikan, media sosial merupakan salah satu saluran komunikasi paling populer bagi komunitas yang melibatkan remaja (Studi et al., 2019: 111). Menurut sebuah studi oleh Pew Internet & American Life Project (2015), media sosial memberikan kesempatan untuk membandingkan cara seseorang di jejaring sosial dengan eksposur yang berkelanjutan dan kekuatan jejaring sosial untuk melakukan lebih banyak

kerugian lebih berdampak daripada media sosial tradisional pada umumnya (Martiyana & Satyawan, 2019: 2).

Ditunjukkan dalam survei AS tahun 1973, di mana 25% wanita tidak puas dengan penampilan mereka secara keseluruhan, meningkat 56% pada tahun 1997 dengan Robinsons (Suprpto dan Aditomo, 2007: 87). Sebuah penelitian di Indonesia juga menemukan bahwa sekitar 90% pria dan 88% wanita menyatakan ketidakpuasan terhadap tubuh mereka dan ingin mengubah beberapa aspeknya. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya diketahui bahwa perempuan dengan rentang usia 18-25 tahun mengalami 40% ketidakpuasan citra tubuh dalam kategori tinggi dan 38% dalam kategori sedang (Kartikasari, 2013: 315).

Menurut Erikson (1968: 157) bahwa krisis yang dihadapi di masa remaja adalah pencarian jati diri mereka sendiri. Identitas diri yang perlu dikembangkan dan dieksplorasi meliputi penerimaan keadaan fisik dan konteks sosial seseorang, kematangan emosi, pengembangan bakat intelektual, dan pemilihan nilai-nilai sosial yang sesuai untuk digunakan dalam mengembangkan perilaku sosialnya sendiri. Terutama dalam hal penerimaan keadaan fisik dimana masa remaja mengalami pubertas yang akan adanya perubahan pada kondisi tubuhnya, masa pubertas inilah remaja mengetahui kapan mereka siap untuk melakukan perubahan (Burn, 1993: 189). Menurut Hurlock (1994) bahwa penampilan fisik adalah hal utama bagi remaja untuk melakukan tugas-tugas perkembangan Sehingga pada masa remaja individu akan berusaha untuk selalu memperbaiki dan meningkatkan penampilannya.

Demikian juga pada remaja di SMK Muhammadiyah 03 Weleri yang sering menggunakan media sosial, mereka banyak yang memiliki citra tubuh negatif, hal ini terbukti berdasarkan studi pendahuluan dengan wawancara pada tanggal 18 Maret 2022 kepada 15 responden remaja di SMK Muhammadiyah 03 Weleri, dengan rentang usia 15 sampai 18 tahun. Dari wawancara yang dilakukan peneliti menunjukkan adanya citra tubuh yang negatif. Hal tersebut dilihat berdasarkan aspek-aspek citra tubuh menurut Cash (2002) yang dimiliki oleh siswa SMK Muhammadiyah 03 Weleri, menunjukkan bahwa terdapat 13 remaja memandang negatif tubuh yg mereka miliki. Kebanyakan dari individu tidak puas terhadap bagian perut, tinggi badan, berat badan, bagian wajah seperti hidung, mata, mulut serta individu merasa bahwa tubuh yang dimiliki sangat tidak menarik dan menganggap dirinya tidak dicintai karena bentuk tubuhnya. Hal ini menyatakan bahwa remaja SMK 03 Weleri *Body area satisfaction* yang rendah dan *Appearance evaluation*. Terdapat 10 remaja melakukan segala upaya

untuk menutupi kekurangannya seperti olahraga, diet, membatasi makan, perawatan ke salon, serta menggunakan make up karena kurang percaya diri terhadap tubuhnya dan takut menjadi gemuk. Hal ini menunjukkan bahwa remaja SMK 03 memiliki skor rendah pada aspek *Appearance orientation* dan *Overweight preoccupation*. Kemudian 8 siswa SMK 03 sering mengukur badannya menggunakan timbangan dan bertanya kepada orang lain untuk mengetahui apakah termasuk dalam kondisi bentuk bada yang gemuk atau kurus. Hal ini karena adanya *Self Classified Weight*. Remaja yang memiliki citra tubuh negatif dikarenakan seringnya mengakses media sosial, karena banyak munculnya selebritis di media sosial yang memiliki tubuh ideal dan menunjukkannya di media sosial sehingga banyak remaja yang menerapkan standar supaya dapat memiliki tubuh yang ideal juga.

Dari hasil pra survei dengan 15 remaja sebagai sampel yang memenuhi aspek-aspek dari citra tubuh yang diperoleh bahwa aspek tertinggi dari pra survei yaitu aspek *body area satisfaction* dan *Appearance evaluation* yaitu karena individu memiliki standar penampilan yang tinggi yang membuat individu tidak puas pada beberapa bagian tubuhnya dan merasa tidak menarik karena menjadikan figur yang ada di media sosial sebagai standar penampilan idealnya. Hal itu menjadikan individu tidak merasa senang terhadap tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang negatif. Dari pra penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek dengan usia remaja di SMK Muhammadiyah 03 Weleri menunjukkan adanya perilaku remaja menilai negatif terhadap tubuhnya dan memiliki ketidakpuasaan terhadap tubuh yang dimiliki.

Menurut pendapat Neff (2003), bahwa *self-compassion* bisa membantu individu memiliki citra tubuh yang lebih positif. Albertson, Neff, dan Shackelford (2014) menemukan bahwa *self-compassion* sangat efektif dalam mengatasi perasaan ketidakpuasan fisik pada individu, dan individu lebih cenderung menilai kondisinya. Sebuah penelitian yang dilakukan Anggraheni dan Rahmandani pada tahun 2019 yang menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan citra tubuh. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Erismadewi, Swedarma, Antari tahun 2022 menunjukkan seseorang yang memiliki *self-compassion* yang positif dapat membuat individu memiliki pemikiran positif terhadap citra tubuhnya.

Selain *self-compassion* terdapat juga hal yang dapat menyebabkan individu mempunyai citra tubuh yang positif yaitu lingkungan sosial. Lingkungan sosial di sekitar remaja dapat menjadi sumber suatu bentuk pengaruh sosial yang menguntungkan, yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial mempengaruhi lingkungan

untuk memenuhi kebutuhan psikologis, fisik dan material (Mattson & Hall, 2011: 56). Oleh karena itu, remaja merasa membutuhkan bantuan lingkungan sosial untuk memperbaiki keadaan mental terkait ketidakpuasan citra tubuh.

Berdasarkan pemaparan diatas penelitian ini penting dilakukan lebih lanjut untuk mencari solusi citra tubuh negatif pada remaja di SMK Muhammadiyah 03 Weleri agar remaja menerima citra tubuh yang dimiliki dan lebih percaya diri karena citra tubuh positif dapat membantu individu mempunyai pandangan yang positif terhadap tubuhnya. oleh karena itu, penelitian ini akan meneliti pentingnya memiliki citra tubuh yang positif di masa remaja.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

1. Apakah ada pengaruh antara *self-compassion* terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan di media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri?
2. Apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan di media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri?
3. Apakah ada pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan di media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh antara *self-compassion* terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan di media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan di media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan di media sosial SMK Muhammadiyah 03 Weleri

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman untuk remaja dan penulis terkait dengan citra tubuh terutama pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi subjek

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pembelajaran bagi para subjek untuk menyadari pentingnya memiliki citra tubuh yang positif.

### b. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai hasil dari penerapan ilmu yang diperoleh selama belajar di perguruan tinggi.

### c. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu serta memberikan referensi bagi penelitian selanjutnya terkait dengan *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial.

### d. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih baik mengenai pentingnya memiliki citra tubuh yang positif pada setiap individu, tidak hanya pada masa remaja tetapi di berbagai rentang usia dari kalangan orang tua, dewasa, ataupun anak-anak.

## E. KEASLIAN PENELITIAN

Penelitian terkait dengan *self-compassion*, dukungan sosial, dan citra tubuh telah beberapa kali dilaksanakan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Diantara penelitian-penelitian tersebut diantaranya :

Riset yang telah dilakukan oleh Rina Dwi Anggraheni dan Amalia Rahmandani ditahun 2019 yang berjudul “Hubungan Antara *Self-compassion* dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian ini adalah mahasiswi Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang program S-1 yang berjumlah 361 orang dengan teknik pengambilan sampel stratified cluster random sampling yang diperoleh sebanyak 96 orang. Hasil penelitian memperoleh nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dengan hasil  $r_{xy} = 0,464$ , yang menunjukkan

adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan citra tubuh (Anggraheni & Rahmandani, 2019).

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Pande Putu Ayu Erismadewi dkk., di tahun 2022 yang berjudul “Hubungan Welas Asih Diri Dengan Citra Tubuh Pada Remaja di SMA Negeri 2 Semarang”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan cross-sectional. Sampel penelitian ini sejumlah 183 orang menggunakan teknik simple random sampling. Analisa data menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara welas asih diri dengan citra tubuh pada remaja di SMA Negeri 2 Semarang (Erismadewi et al., 2022).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Christina Fieliani Octavia di tahun 2018 yang berjudul “ Hubungan Big Five Personality dan Dukungan Sosial Suami dengan Body Image Pada Perempuan Dalam Periode Postpartum” Dalam penelitian ini subjek penelitian adalah ibu yang telah melahirkan anak pertama, dalam kondisi masa nifas (7 hari sampai 30 hari), dan bertempat tinggal di Surabaya. Pengambilan sampel menggunakan teknik incidental sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner. Teknik analisis data untuk menguji hipotesis primer adalah analisis regresi berganda, dan untuk memeriksa hipotesis sekunder digunakan korelasi parsial. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negative big five personality dengan body image dan terdapat hubungan positif dukungan sosial suami dengan body image pada perempuan dalam periode postpartum (Octavia, 2018).

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Novi Nindy Elisa dkk., di tahun 2021 berjudul “Citra Tubuh, Dukungan Sosial Teman Sebaya, dan Penerimaan Diri pada Orang Dengan Obesitas”. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelatif. Jumlah sampel adalah 100 responden orang dengan obesitas (ODO) usia 18-40 tahun, dikumpulkan dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dengan instrumen angket tertutup. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pengujian regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada penderita obesitas terdapat hubungan positif dan signifikan antara citra tubuh dan dukungan teman sebaya dalam hubungannya dengan penerimaan diri. (Elisa et al, 2021).

Penelitian yang telah dilakukan Era Kurnia Aristantya dkk., di tahun 2019 yang berjudul “Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram”. Metode dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan analisa korelasi product moment. Jumlah sampel sebanyak 235 orang dengan usia 15-18 tahun. Hasil penelitian menunjukkan ada

hubungan positif dan signifikan antara citra tubuh dengan dukungan sosial online dengan hasil  $r = 0,261$  dengan nilai signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,01$ ).

Berdasarkan penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya terdapat beberapa kesamaan variabel dalam penelitian yang memberikan bantuan terhadap hasil penelitian sehingga dapat dikaji lebih dalam penelitian kali ini. Pada penelitian pertama dan kedua terdapat kesamaan variabel *self-compassion* dan citra tubuh, sedangkan pada penelitian ketiga, keempat dan kelima terdapat persamaan variabel dukungan sosial dan citra tubuh. Pada penelitian ini terdapat perbedaan yang membedakan dari penelitian sebelumnya karena penelitian ini menggunakan subjek remaja yang sering mengakses media sosial. Penelitian ini juga menggunakan dua variabel dependent yaitu, *self-compassion* dan dukungan sosial dan variabel independent yaitu citra tubuh. Dengan demikian, peneliti memutuskan mengambil judul “Pengaruh *Self-compassion* dan Dukungan sosial Terhadap Citra Tubuh pada Remaja yang Mengikuti Standar Penampilan Media Sosial”.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Citra Tubuh**

##### **1. Definisi Citra Tubuh**

Citra tubuh di definisikan bagaimana individu mengalami perwujudan dari bentuk tubuh individu terutama dalam penampilan fisik seseorang. Citra tubuh juga dapat mencakup pengalaman yang bersangkutan dengan kompetensi fungsi fisik dan sifat biologis seseorang (Cash, 2012: 334). Citra tubuh adalah citra yang dimiliki seseorang tentang dirinya sebagai makhluk fisik. Di sini yang dimaksud secara fisik merupakan bentuk tubuh pada masa pubertas, karena pada masa pubertas seseorang akan melewati masa itu yang akan diketahui kapan remaja harus siap menerima perubahannya (Burn, 1993: 189).

Menurut Grogan (1999: 524), istilah citra tubuh mempunyai pengertian sebagai penerimaan, ingatan, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya. Schilder (Grogan, 2008: 3) mendefinisikan gambaran tubuh manusia terjadi karena pikiran yang muncul dari individu itu. Menurut Honigam dan Kastil (Januari dan Putri 2011) citra tubuh adalah gambaran pikiran seseorang tentang bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mengenali dan mengevaluasi pikiran dan perasaannya tentang ukuran dan bentuknya, dan bagaimana orang lain menilai dirinya sendiri.

Hardisuryabrata (1997: 11) menjelaskan citra tubuh bersifat subjektif dan hanya berdasarkan interpretasi pribadi tanpa pemikiran atau penelitian kenyataan yang sebenarnya. Sedangkan menurut Annastasia Melliana (2006: 84), citra tubuh adalah sebuah pengalaman psikologis berfokus pada situasi dan perasaan individu tentang keadaan tubuhnya, dan citra tubuh tidak selalu sama dengan keadaan tubuh yang sebenarnya.

Dari penjelasan di atas, dapat di simpulkan bahwa citra tubuh adalah persepsi seseorang terhadap tubuhnya. Ideal dalam hal berat dan bentuk badan, apa yang individu inginkan untuk tubuhnya ini didasarkan pada penerimaan orang lain dan seberapa baik individu perlu adaptasi dengan penerimaan tersebut. Jika seseorang tidak menganggap kondisi fisiknya sebagai gambaran ideal tentang dirinya, maka individu tersebut akan merasa memiliki cacat fisik yang menurut orang lain sebenarnya sudah menarik. situasi seperti inilah yang seringkali menjadi alasan

mengapa orang tidak bisa menerima kondisi fisiknya apa adanya. Citra tubuh menjadi negatif jika seorang wanita atau laki-laki gemuk dan merasa kelebihan berat badan, mereka tidak puas dengan kondisi fisiknya dan ingin menurunkan berat badan. Kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dirasakan dan citra idealnya mengarah pada penilaian yang salah. Perasaan negatif tentang tubuh seseorang menyebabkan penurunan kepercayaan diri. Evaluasi negatif citra tubuh yang tidak sesuai dengan citra yang ideal.

## **2. Citra Tubuh Standar Penampilan Media Sosial**

Citra tubuh individu yang mengikuti standar penampilan media sosial merupakan individu yang sangat peduli dengan penampilan mereka sehingga mereka ingin mengekspresikan diri mereka dengan cara terbaik. Namun, ketertarikan pada penampilan dapat mendorong perbandingan penampilannya dengan orang lain di sekitarnya maupun dengan tipe tubuh ideal yang sering ditunjukkan di media sosial (Aristantya & Helmi, 2019: 115). Menurut Hurlock (1994:209), sosialisasi awal mengajarkan bahwa penampilan fisik adalah hal utama dalam memungkinkan remaja untuk melakukan tugas-tugas perkembangan. Sehingga remaja berfokus untuk melakukan perbaikan untuk mencapai penampilan fisik.

Standar penampilan media sosial dengan bentuk tubuh yang langsing dan tinggi tidak mudah untuk dicapai bahkan pada tingkat yang paling ideal dengan cara yang sehat. Media memiliki kekuatan untuk menunjukkan tubuh ideal seperti kaki jenjang, tubuh kurus pada perempuan, otot yang kekar pada laki-laki (Natari, 2016: 19). Sehingga individu akan memiliki standar untuk menilai tubuhnya sendiri dan kebanyakan dari diri individu merasa tidak memiliki tubuh ideal seperti yang dimiliki model-model di media.

Menurut Klein (Klein, 2013: 32), menunjukkan bahwa untuk dianggap ideal, seseorang harus memiliki kulit yang bersih dan sempurna. Apalagi pada remaja yang sangat rentan terhadap dampak media sosial pada citra tubuh remaja saat remaja sedang mengembangkan pandangan tentang tubuh mereka dan menerima perubahan yang terjadi selama masa pubertas. Secara historis, persepsi dan ekspektasi masyarakat tentang penampilan fisik dan standar penampilan atau kecantikan telah dipengaruhi oleh apa yang digambarkan di media untuk menciptakan sosok yang ideal yang terlihat sempurna yang mengisyaratkan bahwa untuk dianggap ideal harus seperti apa yang ditampilkan di media sosial (Klein,

2013: 12). Berbagai pesan tentang penampilan fisik yang ideal sering ditampilkan berulang kali di media sosial sebagai standar penampilan yang diterima secara sosial. Konten media sosial seperti foto teman, profil selebritas, dan berbagai gambar tentang penampilan ideal seringkali mempengaruhi bagaimana seseorang memandang tubuhnya (Sulistyo et al, 2022: 139).

Dapat disimpulkan, bahwa citra tubuh standar penampilan media sosial yaitu citra tubuh yang terlihat ideal dan sempurna seperti apa yang ditunjukkan pada media sosial sesuai standar yang ada pada media sosial. Standar penampilan di media sosial menunjukkan bahwa tubuh yang ideal adalah langsing bagi perempuan, otot kekar dan bugar pada laki-laki, kulit putih dan bersih.

### 3. Aspek-aspek Citra Tubuh

Menurut Cash (2002: 83) aspek-aspek dalam citra tubuh, meliputi :

a. Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*)

Cara individu menilai bentuk dan penampilan tubuh, apakah menarik atau tidak, individu merasa puas atau tidak tentang penampilan tubuhnya secara keseluruhan.

b. Orientasi penampilan (*Appearance orientation*)

Individu berusaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya.

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body area satisfaction*)

Kesenangan individu pada bagian tubuh seperti wajah, dada, lengan, bahu, perut, pinggul, paha, pantat, kaki dan seluruh tubuh.

d. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*)

Menjelaskan ketakutan akan obesitas, kesadaran akan berat badan, tren diet, dan pembatasan makan pada individu

e. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self Classified Weight*)

Persepsi individu pada berat badannya, apakah individu merasa kurus atau gemuk.

Menurut Thomson (2000: 28), aspek-aspek citra tubuh, yaitu :

a. Persepsi pada bagian tubuh

Penilaian tentang bagaimana perasaan individu tentang suatu situasi Keakuratan dalam mempersepsikan ukuran tubuh.

b. Penampilan keseluruhan

Bagaimana reaksi seseorang terhadap tubuhnya dalam hal puas atau tidaknya seseorang pada tubuhnya.

c. Perbandingan dengan orang lain

Bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri dengan orang lain, dalam kondisi ini dapat membuat pengalaman seseorang merasakan rasa tidak nyaman yang berkaitan dengan penampilan fisik.

d. Sosial budaya

Seseorang akan menilai apa yang baik dan apa yang tidak baik dari segi citra tubuh. Tren yang berpengaruh di masyarakat sangat berdampak pada citra tubuh individu. Tren mengenai bentuk tubuh yang sempurna dapat berpengaruh pada penerimaan tubuh individu.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka aspek-aspek citra tubuh menurut pendapat para ahli meliputi evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh, persepsi pada bagian tubuh, penampilan secara keseluruhan, perbandingan dengan orang lain, sosial budaya. Penelitian ini akan menggunakan aspek citra tubuh yang dikembangkan oleh Cash yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh.

#### **4. Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh**

Menurut Annastasia Melliana (2006: 84) faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh antara lain :

a. Harga Diri

Citra tubuh mengarah pada citra bentuk tubuh yang terbentuk dalam pikiran individu, dan sangat terpengaruh oleh harga diri individu, serta dapat terpengaruh oleh keyakinan dan sikap pada tubuh sebagai citra ideal di lingkungan sekitar.

b. Perbandingan dengan orang lain

Citra tubuh umumnya terbentuk dari individu yang membandingkan fisik mereka dengan standar ideal yang dirasakan oleh lingkungan sosial dan budaya mereka. Media sosial sering disebut-sebut sebagai salah satu penyebab ketidaksesuaian antara citra tubuh yang ideal dengan kondisi tubuh yang sebenarnya. Media sosial menghadirkan banyak bintang idola dengan tubuh yang nyaris sempurna. Seringkali individu membandingkan dirinya dengan orang yang nyaris sempurna. Jika ini terus berlanjut, individu akan mengalami keadaan di mana tipe tubuh tidak dapat diterima.

c. Keluarga

Citra tubuh seringkali dibentuk oleh anggota keluarga yaitu orang tua yang paling mempengaruhi perkembangan citra tubuh anak melalui modeling, arahan, dan timbal balik.

d. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal menyebabkan seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini dapat berpengaruh pada konsep diri individu, termasuk cara mereka memandang penampilan fisik mereka.

Menurut Botta (1999: 22-41) faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh yaitu :

a. Dimensi persepsi

Bagaimana individu menilai pada bentuk, ukuran, berat terhadap perbandingan secara nyata pada diri individu.

b. Dimensi afektif

Individu muncul perasaan pada penampilan tubuhnya.

c. Dimensi kognitif

Berkaitan dengan pikiran dan kepercayaan yang berhubungan dengan bentuk dan penampilannya.

d. Dimensi perilaku

Berkaitan tentang segala perilaku seseorang terhadap tubuhnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh menurut pendapat para ahli meliputi harga diri, perbandingan dengan orang lain, keluarga, hubungan interpersonal, dimensi persepsi, dimensi afektif, dimensi kognitif, dimensi perilaku.

Neff (2014: 2) menyatakan bahwa *self-compassion* cenderung dapat mengurangi ketidakpuasan tubuh karena bersikap baik, lembut, dan sadar diri daripada menghakimi secara langsung melawan akar ketidakpuasan fisik, kecenderungan untuk mengkritik tubuh kita daripada menerimanya apa adanya serta rasa kemanusiaan yang terkandung di dalamnya. *Self-compassion* harus membantu individu melihat penampilan fisik mereka dari perspektif yang lebih luas dan lebih inklusif yang mengurangi frustrasi fisik dan rasa malu yang berhubungan dengan tubuh. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Anggraheni (Anggraheni & Rahmandani: 2019: 169) *self-compassion* menjadi salah satu faktor yang berpengaruh pada perkembangan citra tubuh individu. Intervensi

berdasarkan *self-compassion* juga diperiksa untuk efeknya pada citra tubuh dan keadaan berkaitan dengan citra tubuh. Oleh karena itu, *self-compassion* berperan dalam menjadikan citra tubuh seseorang. Orang-orang yang menganggap diri seseorang lebih hangat cenderung menerima tubuhnya dengan lebih positif. Orang dengan *self-compassion* yang tinggi mampu membentuk citra tubuh yang positif daripada terus menerus menilai dan mengevaluasi tubuhnya (Anggraheni & Rahmandani: 2019: 169).

Menurut pendapat Ceyhan dan Kurtyilmaz (Ceyhan & Kurtyilmaz, 2012: 85) bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor dari kepuasan terhadap citra tubuh karena semakin besar individu menerima peningkatan dukungan sosial dari lingkungan sekitar kepuasan terhadap citra tubuh semakin tinggi. Dukungan sosial yang diterima juga mempengaruhi perilaku dan persepsi citra tubuh seseorang. Pernyataan ini didukung oleh teori Maas pada tahun 2014 yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berpengaruh pada peningkatan citra tubuh. Hal ini disebabkan pada kepercayaan bahwa memasukkan atau menerima orang-orang terdekat akan membantu penyatuan kembali seseorang sehingga mendapat dukungan dari orang-orang terdekat dapat membantu orang menjadi lebih baik. penampilan tubuh mereka untuk menerima. yang baru.

Berbagai pendapat ahli mengatakan berbagai faktor yang dapat menyebabkan citra tubuh, oleh karena itu maka disimpulkan bahwa beberapa faktor citra tubuh diantaranya harga diri, perbandingan dengan orang lain, keluarga, hubungan interpersonal, dimensi persepsi, dimensi afektif, dimensi kognitif, dimensi perilaku, *self-compassion* dan dukungan sosial. Pemaparan diatas mengenai faktor citra tubuh dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial mempengaruhi citra tubuh.

## 5. Citra Tubuh dalam Perspektif Islam

Persoalan citra tubuh dijelaskan dalam Al-Qur'an surat At-Tin ayat 4 :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

“Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya” (QS. At-Tin: 4).

Dalam tafsir Al-Azhar (1985: 206) juga menjelaskan mengenai ayat ini yaitu bahwa manusialah yang diciptakan oleh Allah dalam sebaik-baiknya baik lahir maupun batin.

Pengakuan Allah bahwa Dia menciptakan manusia dengan kondisi fisik dan mental yang terbaik berarti mereka perlu dibina dan dikembangkan, baik fisik maupun mental. Tubuh manusia memelihara dan berkembang bila dipelihara dengan baik dan tetap sehat. Dan jiwa manusia dirawat dan dikembangkan dengan memberinya agama dan pendidikan yang baik. Ketika tubuh dan pikiran manusia dirawat dan dikembangkan, manusia akan dapat membawa manfaat besar bagi alam ini. (Kemenag, 2016: 713).

Oleh karena itu, penting bagi manusia memiliki citra tubuh yang positif. Jika citra tubuh yang dimiliki oleh manusia itu negatif, maka kemuliaan dan keistimewaan yang telah ada pada dirinya akan berubah menjadi kerendahan.

## **B. *Self-Compassion***

### **1. Definisi *Self-Compassion***

*Self-compassion* merupakan suatu cara terbaik untuk mencapai kesejahteraan emosional dan kepuasan dalam hidup individu. Selalu memberikan kebaikan dan kenyamanan. *Self-compassion* diartikan sebagai belas kasih yang dapat diperluas ke diri sendiri ketika terjadi penderitaan bukan karena kesalahan individu itu sendiri ketika keadaan eksternal kehidupan sangat sulit untuk diterima (Neff, 2011: 4). Belas kasihan terhadap diri akan relevan ketika penderitaan berasal dari kesalahan, kegagalan atau kekurangan pribadi. Neff (2003) membagi *self-compassion* terdiri dari tiga elemen utama yaitu kebaikan, rasa kemanusiaan, dan perhatian. Komponen-komponen ini digabung dan saling berhubungan untuk menciptakan pikiran yang penuh kasih sayang (Germer dan Neff, 2013: 856).

Germer (2009: 427) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah keterampilan merasakan perasaan dan kemurahan hati yang berkembang dari penerimaan diri, emosional dan kognitif dari pengalaman dan pengetahuan individu agar tidak menghindar dari pengalaman yang tidak menyenangkan. Emosional dan kognitif seseorang juga dapat menerima kekurangan individu dan juga dapat menghadapi situasi yang di luar kendali individu. Germer dan Neff (2012: 2) rasa kemanusiaan yang sama dalam *self-compassion* melibatkan pengakuan bahwa semua manusia tidak sempurna, bahwa semua orang gagal, membuat kesalahan, dan memiliki tantangan hidup yang serius. *Self-compassion* menghubungkan kondisi kekurangan

diri sendiri dengan kondisi manusia bersama, sehingga ciri-ciri diri dipertimbangkan dari perspektif yang luas dan inklusif. Namun, sering kali, ketika orang menyadari sesuatu tentang diri mereka atau kehidupan mereka yang tidak mereka sukai, mereka merasa “ini seharusnya tidak terjadi”, bahwa ada sesuatu yang tidak beres. Ketika kegagalan dan kekecewaan dialami sebagai penyimpangan yang tidak dimiliki oleh umat manusia lainnya, orang mungkin merasa terisolasi dari orang lain yang mungkin menjalani kehidupan bahagia yang normal.

Menurut Neff (2003) *Self-compassion* adalah proses kognitif dengan pola pikir positif tentang diri sendiri yang ditandai dengan sikap peduli dan memahami diri sendiri daripada sikap yang terlalu menghakimi atau kritis. (Lim & Kartasasmita, 2019: 553). Daripada menghindari atau mengabaikan kesulitan, *self-compassion* dapat mengkomunikasikan yang menyentuh dan membuka kesulitan yang individu alami, melunakkannya dan memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan. Allen dan Leary (2010) menambahkan bahwa esensi *self-compassion* adalah menunjukkan rasa kasih sayang, kebaikan, dan belas kasih pada diri sendiri terhadap orang lain yang sedang berjuang atau sedang berjuang. (Lim & Kartasasmita, 2019: 553). *Self-compassion* secara efektif menghindari stres karena individu memiliki kepedulian, kemanusiaan, dan kebaikan, dapat menahan pikiran dan perasaan menyakitkan mereka dalam kesadaran penuh, dan melihat kekurangan mereka sebagai bagian dari kondisi dan pengalaman manusia yang lebih besar (Riany & Ihsana, 2021: 49).

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* sikap seseorang yang terbuka pada dirinya dan mau menerima suasana dirinya, sehingga individu dapat bertahan pada kondisi yang tidak menyenangkan. Hal ini dapat menjadi motivasi bagi seseorang untuk menghadapi sesuatu yang diluar kendali pada individu.

## 2. Aspek-aspek *Self-Compassion*

Neff (2012: 80) menjelaskan bahwa aspek-aspek *self-compassion* yaitu :

### a. *Self kindness versus self judgment*

Kebaikan diri mengacu pada kecenderungan untuk peduli dan memahami diri sendiri daripada bersikap kritis. *Self kindness* membuat individu menjadi peduli dalam menghadapi rasa kecewa dan kelemahan pribadi, memahami diri sendiri tanpa mengkritik dan menilai diri sendiri saat mendapat suatu masalah, dan mengabaikan diri sendiri. Demikian pula, ketika keadaan hidup membuat stres, alih-alih segera mencoba mengendalikan atau memperbaiki masalah,

respons *self-compassion* mungkin memerlukan jeda terlebih dahulu untuk menawarkan ketenangan dan kenyamanan bagi diri sendiri. Self judgment adalah sikap mengkritik dan merendahkan diri sendiri terhadap kegagalan yang diterima (Neff, 2003).

b. *Common humanity versus isolation*

Rasa kemanusiaan dalam *self-compassion* melibatkan pengakuan bahwa semua manusia tidak sempurna, bahwa semua orang bisa gagal, membuat kesalahan, dan memiliki tantangan hidup yang serius. *Self-compassion* menghubungkan kondisi kekurangan diri sendiri dengan kondisi manusia bersama, sehingga ciri-ciri diri dipertimbangkan dari perspektif yang luas dan inklusif. Namun, sering kali ketika orang menyadari sesuatu tentang diri mereka atau kehidupan mereka yang tidak mereka sukai, mereka merasa “ini seharusnya tidak terjadi”, bahwa ada sesuatu yang tidak beres. Ketika kegagalan dan kekecewaan dialami sebagai penyimpangan yang tidak dimiliki oleh manusia lainnya, orang mungkin merasa terisolasi dari orang lain yang mungkin menjalani kehidupan bahagia yang normal. Menurut Neff (2011) *isolation* merupakan individu yang memiliki pandangan yang sempit dengan hanya fokus terhadap ketidaksempurnaan diri tanpa melihat kelebihan lain. Individu akan merasa terisolasi menganggap dirinya menderita ketika menghadapi masalah yang sulit.

c. *Mindfulness versus over identification*

Perhatian penuh dalam konteks *self-compassion* melibatkan kesadaran akan pengalaman menyakitkan seseorang secara seimbang yang tidak mengabaikan atau merenungkan aspek yang tidak disukai dari diri sendiri atau kehidupan seseorang. Individu perlu untuk secara sadar menyadari penderitaan pribadi untuk dapat memperluas *self-compassion* terhadap diri sendiri. *Mindfulness* mengarah pada suatu perbuatan untuk melihat pengalaman yang diterima dengan perspektif yang objektif. Individu dengan over identification akan selalu membesar-besarkan masalah yang dihadapi dan selalu mengandalkan pikiran dan emosi negatifnya sehingga tidak dapat memahami dirinya dan masalahnya.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *self-compassion* yaitu *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness* yang merupakan teori dari Neff.

### 3. Faktor-faktor *Self-Compassion*

Menurut pendapat Neff (2003: 94-96) faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* meliputi :

#### a. Lingkungan

Pengasuhan merupakan bagian penting dari kemampuan seorang anak untuk mengembangkan *self-compassion*. Kesanggupan seseorang untuk merasakan empati yang berkaitan dengan proses di dalam pikiran ditentukan oleh cara penerimaan respons empatik terhadap lingkungan yang dialami seseorang di masa kanak-kanak. Kesanggupan mengenali dan merepresentasikan perasaan berkaitan dengan empati yang diterima anak dari pengasuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki hubungan yang hangat dan suportif dengan orang tua individu saat masih anak-anak cenderung menunjukkan lebih banyak rasa sayang terhadap diri sendiri seiring bertambahnya usia.

Orang dengan *self-compassion* yang rendah cenderung mempunyai orang tua yang kritis, berasal dari keluarga yang disfungsi, dan menunjukkan kecemasan dibandingkan mereka yang memiliki *self-compassion* yang tinggi (Neff & McGeehee, 2010: 228).

#### b. Usia

Masa remaja merupakan masa dalam hidup ketika *self-compassion* berada pada titik terendah. Hal ini dikarenakan remaja sedang membangun identitas dan mengembangkan sikap egosentris untuk menemukan jati diri di lingkungannya. Egosentrisitas ini mengarah pada kritik diri, isolasi, dan identifikasi emosi yang berlebihan. Ini menunjukkan bahwa *self-compassion* rendah dan sangat dibutuhkan pada tahap kehidupan ini.

#### c. Jenis kelamin

Wanita dianggap cenderung bergantung dan berempati daripada pria. Ini mengharuskan wanita untuk memiliki lebih banyak cinta diri daripada pria. Namun, penelitian lain menemukan bahwa wanita dianggap lebih kritis terhadap diri sendiri dan bijaksana daripada pria dalam hal mengatasi masalah. Kurang belas kasih diri dibandingkan laki-laki.

#### d. Budaya

Individu dalam budaya kolektif umumnya saling bergantung di atas individualisme maka dari itu orang Asia diharapkan mempunyai rasa sayang

diri yang lebih tinggi dari orang Barat. Tetapi penelitian juga menunjukkan bahwa orang Asia cenderung lebih kritis terhadap diri sendiri. Sebaliknya, dibandingkan dengan orang Barat (Neff, 2003: 96), mereka menunjukkan *self-compassion* yang kurang.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor *self-compassion* menurut Neff (2003: 94-96) yaitu lingkungan, usia, jenis kelamin dan budaya.

#### 4. *Self-Compassion* dalam Perspektif Islam

Persoalan *self-compassion* terdapat dalam QS. Ali ‘Imran ayat 139 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

“Janganlah kamu merasa lemah dan berdukacita, padahal kamu adalah orang yang berderajat paling tinggi, jika kamu benar-benar beriman.” (QS Ali ‘Imran: 139)

Dalam Tafsir Ibnu Katsir (2017: 189) juga menjelaskan bahwa janganlah seseorang bersikap lemah karena hal yang tidak menyenangkan karena akan menerima kemudahan yang baik dan diberi pertolongan bagi seseorang yang beriman. Sedangkan dalam Tafsir Al-Misbah pada surat Ali-Imran ayat 139 ini sebagai perintah dari Allah SWT untuk hamba-hambaNya agar tidak lemah, menguatkan mental dan tidak bersedih ketika menghadapi musuh musuh Allah. Dalam hal ini dikaitkan dengan kekalahan kaum muslimin dalam perang Uhud (Shihab 2005: 226).

Ayat Al-Qur’an di atas, terkait dengan *self-compassion* yang dapat diartikan penerimaan individu pada sesuatu di hidup yang tidak diinginkan terjadi, baik itu kelemahan diri, kegagalan atau lainnya. Menemukan titik terang dalam diri yang bisa untuk mengimbangi cara seseorang menyikapi pengalaman yang tidak menyenangkan merupakan salah satu bagian dari dimensi *self-compassion* yaitu *self kindness*. *Self kindness* membuat individu menjadi peduli dalam menghadapi rasa sakit dan kekurangan pribadi, memahami diri sendiri tanpa mengkritik dan menilai diri sendiri ketika menghadapi masalah, dan mengabaikan diri sendiri (Germer & Siegel, 2012: 80-82).

## C. Dukungan Sosial

### 1. Definisi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dan Smith (2011: 81), dukungan sosial merupakan suatu dukungan kebahagiaan, perhatian, penghormatan, atau pertolongan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok kepada individu. Menurut Sarafino dan Smith (2014: 83), dukungan sosial adalah ketika individu percaya bahwa individu dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial seperti keluarga, orang dekat, dan teman yang bisa menolong pada saat dibutuhkan sehingga dukungan sosial bertindak dengan cara yang benar-benar positif dilakukan atau didukung oleh orang lain. Sarafino (1994: 102) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan upaya untuk menghibur, merawat, atau menghargai orang lain.

Adapun menurut Taylor (2011: 193) dukungan sosial melibatkan persepsi bahwa sumber daya tersedia saat dibutuhkan, yaitu interaksi di mana satu orang secara positif mendapat manfaat dari orang lain, atau dengan persepsi bahwa dukungan dan bantuan tersebut mempunyai potensi tersedia. Dukungan sosial mungkin melibatkan interaksi tertentu dimana satu orang secara nyata menerima manfaat dari orang lain, atau mungkin di alami melalui persepsi bahwa bantuan dan dukungan tersebut berpotensi tersedia (Taylor, 2011: 193). Selain itu, dukungan sosial melibatkan pemberian bantuan dan penghiburan yang sebenarnya oleh satu orang ke orang lain (Taylor, 2006: 199).

Dukungan sosial biasanya diartikan sebagai kehadiran atau kesiapan orang-orang yang dapat diandalkan, orang-orang yang memberi tahu kita bahwa mereka menunjukkan kepedulian dan rasa cinta Sarason et.al (1983: 127). Dukungan sosial mengacu pada sumber daya psikologis dan material yang tersedia bagi individu melalui hubungan interpersonal mereka. Dukungan sosial dianggap memiliki efek menguntungkan pada kesehatan mental dan fisik (Cohen, 1998: 535). Bukhori et al., (2017) mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan hubungan antar pribadi dimana orang-orang terdekat mendukung seorang individu (Hasibuan et.al, 2018: 105). Individu yang menerima dukungan sosial merasa bahwa individu diperhatikan, dihargai, dicintai, dipercaya, berharga dalam kelompoknya dan lebih mampu menahan tekanan dan berbagai masalah (Shaleh et al, 2020: 78).

Dari beberapa pendapat di atas, disimpulkan bahwa dukungan sosial yaitu dukungan atau pertolongan yang berasal dari orang lain yang mempunyai hubungan sosial yang akrab dengan seseorang yang mendapat bantuan seperti seorang teman,

keluarga atau orang sekitar. Bentuk dukungan dapat berupa materi, informasi atau tingkah laku yang membuat individu merasa disayangi dan bernilai.

## 2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2011: 82) mengemukakan bahwa terdapat empat aspek dukungan sosial yaitu :

### a. *Emosional support* (dukungan emosional)

Bentuk dukungan ini terdiri dari empati, kasih sayang, pengasuhan, komunikasi positif, dan dorongan untuk membantu individu menjadi lebih percaya diri. Ini memberikan kenyamanan yang membuat individu merasa diperhatikan dan dicintai.

### b. *Instrumental support* (dukungan nyata)

Dukungan ini berupa pertolongan langsung, misalnya ketika orang meminjamkan uang.

### c. *Informational support* (dukungan informasi)

Dukungan ini berupa nasehat, instruksi, atau umpan balik terhadap bagaimana seharusnya orang tersebut menjalankan sesuatu. Misalnya, orang sakit dapat menerima informasi tentang pengobatan penyakitnya dari dokter.

### d. *Companionship support* (dukungan persahabatan)

Dukungan ini berkaitan dengan apakah orang lain dapat menghabiskan waktu dengan orang tersebut. Dengan cara ini, seseorang dapat merasakan bahwa orang lain juga merasakan apa yang dialami.

Menurut Taylor et al., (2009: 555), aspek-aspek dukungan sosial ada tiga, yaitu:

### a. *Tangible assistance*

Tangible assistance adalah pemberian bantuan materi, termasuk keuangan dan jasa.

### b. *Information support*

Informasi yang diberikan pada seseorang membantu mengidentifikasi dan membimbing individu dalam menghadapi peristiwa yang berpotensi menimbulkan stres

### c. *Emotional support*

Dukungan emosional adalah dukungan yang diberikan untuk memastikan bahwa seorang tersebut layak dan layak dihargai.

Dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino meliputi *emotional support*, *instrumental support*, *informational support* dan *companionship support*.

### 3. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Persoalan dukungan sosial terdapat dalam QS. Al-Balad ayat 17 :

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ ﴿١٧﴾

“Kemudian orang yang menempuh jalan pendakian itu hendaklah ia beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang.” (QS. Al-Balad: 17)

Menurut Tafsir Al-Azhar ayat ini menjelaskan bahwa dia tergolong orang yang beriman tidak hanya semata-mata karena mendapatkan pujian orang karena riya'. Karena jika hanya mencari pujian dan riya', dia akan terhenti di tengah jalan jika tidak ada yang memuji dia akan berhenti, dimarahi sedikit akan merajuk, sebab dia merasa dirinya paling benar. Saling memberi pesan dengan kesabaran, karena banyaknya percobaan hidup sebagai kekurangan, kemiskinan, kelaparan dan keyatiman. Semua itu adalah percobaan yang harus dihadapi dengan hati tabah. Dan pesan berpesanlah dengan belahkasihan karena bahwa yang kuat mengasihi yang lemah, yang kaya menghibai yang miskin. Berkasih-kasihan,bersayang-sayangan, bantu membantu, tolong menolonglah (HAMKA, 2019: 8010).

Penjelasan ayat di atas, menjelaskan tentang peringatan akan pentingnya memberikan dukungan nasihat dan meminta seseorang untuk bersikap sabar dengan permasalahan yang terjadi serta hidup dengan penuh kasih sayang. Hal tersebut dikaitkan dalam penerapan dukungan emosional yaitu bentuk dukungan ini seperti memberikan empati, rasa kepedulian, rasa perhatian, memberi hal positif dan memberikan dorongan agar seseorang menjadi lebih percaya diri, maka dapat menerima kenyamanan yang membuat individu merasa diperhatikan dan dicintai (Sarafino, 2011: 82).

#### D. Peran *Self-Compassion* dan Dukungan Sosial terhadap Citra Tubuh pada Remaja yang Mengikuti Standar Penampilan Media Sosial

Citra tubuh adalah penerimaan, keyakinan, pemikiran, emosi, dan perilaku individu yang terkait dengan tubuh seseorang, termasuk tubuh, kesadaran diri, dan sikap seseorang (Cash & Pruzinsky, 2002: 56). Citra tubuh di definisikan bagaimana individu

mengalami perwujudan dari bentuk tubuh individu terutama dalam penampilan fisik seseorang. Citra tubuh juga dapat mencakup pengalaman yang terkait dengan kemampuan fungsi fisik dan kesatuan biologis seseorang (Cash, 2012: 334). Citra tubuh merupakan gambaran seseorang terhadap dirinya sendiri mengenai fisiknya. Fisik disini mempunyai arti bentuk tubuh pada remaja karena pada masa pubertas inilah remaja mengetahui kapan mereka siap untuk melakukan perubahan, karena mereka mengalami masa pubertas. (Burn, 1993: 189).

Remaja adalah seseorang yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan dari berbagai aspek, antara lain aspek fisik, kognitif, dan sosial emosional (Santrock, 2011: 398). Alasan untuk ini adalah bahwa pubertas dimulai pada awal perkembangan pubertas, yang mengarah pada perubahan fisik. Selain aspek fisik yang sangat terlihat perubahannya, aspek penting lain dalam masa remaja yaitu aspek sosioemosional. Ada hubungan antara aspek fisik dan emosional dengan perkembangan remaja. Pada umumnya remaja sangat memperhatikan penampilan mereka dan ingin mengekspresikan diri mereka sebanyak mungkin. Namun, ketertarikan pada penampilan dapat memicunya untuk membandingkan penampilannya dengan orang lain di sekitarnya atau dengan tipe tubuh sempurna yang sering ditunjukkan di media. (Aristantya dan Helmi, 2019: 115).

Remaja yang terlalu sering menggunakan media sosial mengakibatkan adanya perbandingan diri dengan orang lain dan menjadikan individu memiliki citra tubuh yang negatif. Citra tubuh yang negatif bisa mempengaruhi kesehatan mental kita seperti kecemasan, depresi, *eating disorder*. Di jejaring sosial banyak sekali konten yang memuat bentuk tubuh ideal yang diinginkan remaja. Mereka sering menggunakan jejaring sosial sebagai cara untuk berkomunikasi, mencari informasi, dan menghibur. Contoh jenis media sosial yang populer antara lain Facebook, Instagram, Twitter, Path, YouTube, dan Pinterest. Remaja yang negatif tentang citra tubuh mereka rentan terhadap masalah dalam hidup mereka. Masalah baru ini dapat menyebabkan stres yang terkait dengan citra tubuh dan mengganggu aktivitas mereka.

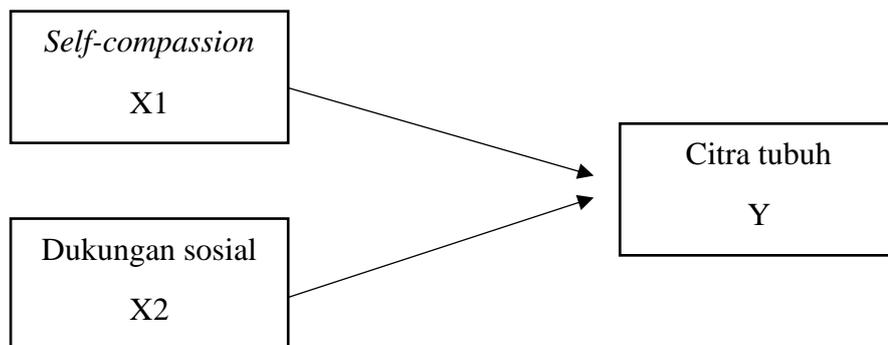
*Self-compassion* diartikan sebagai belas kasih yang dapat diperluas ke diri sendiri ketika terjadi penderitaan bukan karena kesalahan individu itu sendiri ketika keadaan eksternal kehidupan sangat sulit untuk diterima (Neff, 2011: 4). Albertson, Neff, dan Shackelford (2014: 450) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki efek mendalam dalam mengatasi perasaan ketidakpuasan fisik seseorang. Oleh karena itu, individu lebih cenderung menilai kondisinya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pikiran

dan perasaan remaja terhadap ketidakpuasan tubuhnya dapat memunculkan *self-compassion* yang akan mempengaruhi citra tubuh positif bagi remaja.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi citra tubuh adalah dukungan sosial. Dukungan sosial mempengaruhi lingkungan untuk memenuhi kebutuhan psikologis, fisik, dan material (Mattson & Hall, 2011). Lingkungan sosial menjadikan sumber dukungan sosial bagi remaja, akan tetapi lingkungan sosial terutama teman sebaya juga dapat membuat remaja untuk mengikuti bentuk tubuh ideal yang terdapat di berbagai media. (Fox & Vendernia, 2016).

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa pada masa remaja mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang membuat perubahan terhadap fisiknya. Hal itu membuat remaja tertarik terhadap penampilan fisik yang akan mempengaruhi persepsi bagaimana remaja memandang bentuk tubuhnya. Seiring berkembangnya zaman didalam media sosial banyak konten yang menampilkan figur ideal yang diidamkan para remaja. Remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial akan memiliki citra tubuh negatif begitupun sebaliknya. Faktor yang dapat membuat citra tubuh lebih positif yaitu *self-compassion* dan social support dari lingkungannya.

**E. Skema Pengaruh antara *Self-Compassion* dan Dukungan Sosial terhadap Citra Tubuh pada Remaja yang Mengikuti Standar Penampilan Media Sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri**



Pengaruh antara *Self-compassion* dan Dukungan sosial terhadap Citra tubuh pada Remaja yang Mengikuti Standar Penampilan Media Sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri

## **F. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dan uraian permasalahan sebelumnya, maka penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut :

1. Ada pengaruh *self-compassion* terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri.
2. Ada pengaruh dukungan sosial terhadap terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri.
3. Ada pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang datanya berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik (Sugiyono, 2019: 15). Jenis penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda. Model analisis regresi berganda dimaksudkan untuk mengamati bagaimana kondisi (turun naik) variabel dependen, jika dua atau lebih variabel independen sebagai faktor prediktor dimanipulasi (Sugiyono, 2019: 307).

#### B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

##### 1. Variabel penelitian

Variabel penelitian adalah sesuatu yang berupa apa saja yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal yang akan diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2019: 55). Adapun variabel dari penelitian ini ada dua yaitu:

##### a. Variabel Terikat

Y : Citra Tubuh

##### b. Variabel Bebas

X1 : *Self-compassion*

X2 : Dukungan sosial

##### 2. Definisi Operasional

##### a. *Self-Compassion*

*Self-compassion* merupakan sikap seseorang yang tidak menghakimi atau mengkritik diri sendiri dan mau menerima kondisi dirinya, sehingga individu dapat bertahan pada kondisi yang tidak menyenangkan hal ini dapat menjadi motivasi bagi seseorang untuk menghadapi suatu hal yang diluar kendali individu. Variabel *self-compassion* diukur dengan menggunakan skala *self-compassion* (Neff, 2012) yang terdiri dari enam aspek yaitu *self kindness, common humanity, mindfulness, self judgment, isolation, over identification*.

##### b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial yaitu bentuk perhatian, penghargaan, penerimaan dari orang lain sehingga adanya informasi yang menunjukkan seseorang dicintai,

dihargai, diperhatikan dengan dukungan dapat berupa materi, informasi atau tingkah laku yang membuat individu merasa disayangi dan bernilai. Variabel dukungan sosial diukur menggunakan skala dukungan sosial yang terdiri dari empat aspek (Sarafino, 2011) meliputi *emotional support*, *instrumental support*, *informational support* dan *companionship support*.

c. Citra Tubuh

Citra tubuh adalah persepsi seseorang terhadap keidealan tubuhnya dalam hal berat dan bentuk badan, apa yang individu harapkan untuk tubuhnya ini didasarkan pada penerimaan orang lain dan seberapa baik individu perlu menyesuaikan diri dengan penerimaan tersebut, jika individu tidak menganggap kondisi fisiknya sebagai gambaran ideal tentang dirinya, maka individu tersebut akan merasa mempunyai citra tubuh yang negatif yang menurut orang lain sebenarnya sudah menarik. Variabel citra tubuh dalam penelitian diukur dengan skala citra tubuh (Cash, 2002) yang terdiri dari lima aspek yaitu aspek evaluasi penampilan, aspek orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh.

### C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah di SMK Muhammadiyah 03 Weleri yang dilakukan secara offline menggunakan angket dan disebar oleh peneliti sehingga pertemuan dengan bertatap muka secara langsung dan juga dilakukan secara daring (*online*) yang akan disebar oleh peneliti melalui google form, sehingga tidak harus bertemu secara langsung bertatap muka. *Google form* adalah sebuah aplikasi berasal dari google yang salah satu manfaatnya adalah dapat digunakan untuk menyebarkan survei atau melakukan tanya jawab yang dilakukan secara daring (*online*), dengan melalui cara membagikan tautan yang dapat terhubung dengan formulir online. Berikut link *google form* dari penelitian ini, <https://forms.gle/eQvruBriWUS12nTP8>

2. Waktu Penelitian

Waktu yang akan digunakan pada penelitian ini adalah pada tanggal 08-16 Desember 2022

## D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan elemen yang bukan hanya orang, tetapi objek dan benda-benda lain yang akan dijadikan generalisasikan (Sugiyono, 2019: 130).

Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa SMK Muhammadiyah 03 Weleri yang berjumlah 1.352 siswa.

Berikut rincian jumlah siswa SMK Muhammadiyah 03 Weleri tahun ajaran 2022/2023, sebagai berikut :

**Tabel 3. 1 Data Populasi Siswa SMK Muhammadiyah 03 Weleri**

Kelas	Jumlah Siswa
X	450
XI	409
XII	493

### 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2019: 131). Subjek pada sampel sebagian dari subjek populasi yang merupakan bahwa sampel bagian dari populasi (Azwar, 2021: 112). Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah teknik *non probability sampling*, berupa *accidental sampling*. Dikatakan *non probability sampling* jika besarnya peluang setiap unsur atau anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel tidak diketahui atau tidak memberikan peluang yang sama (Azwar, 2017). *Accidental sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada kebetulan, yaitu apabila orang yang kebetulan (*accidental*) ditemui oleh peneliti dan dipandang cocok sebagai sumber data maka orang tersebut bisa dijadikan sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2018). Hal tersebut berkesinambungan dengan penjelasan dari Prasetyo dan Jannah (2015) bahwa *accidental sampling* adalah suatu teknik pengambilan sampel yang didasari pada kemudahan. Sampel dapat dipilih ketika berada pada waktu, situasi dan kondisi atau tempat yang tepat.

Karena populasi Siswa SMK Muhammadiyah 03 Weleri berjumlah 1.352 siswa, maka peneliti akan mengambil 297 siswa untuk dijadikan sampel. Hal ini

ditentukan dengan rumus Isaac dan Michael terkait penentuan jumlah sampel dari populasi dengan taraf kesalahan 5 % (Sugiyono, 2019: 146).

### E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu proses untuk mendapatkan data dalam suatu penelitian. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik skala. Skala merupakan pertanyaan atau pernyataan tidak langsung melalui indikator-indikator perilaku dan dirancang untuk mengungkap aspek kepribadian individu (Azwar, 2017: 147).

Jenis skala pada penelitian ini menggunakan skala *Likert*. Skala *Likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2019: 152). Dengan skala *Likert*, maka variabel akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel yang nantinya jawaban setiap aitem mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif dengan dua pertanyaan atau pernyataan yaitu favorable dan unfavorable. Favorable sebagai pernyataan yang mendukung sedangkan unfavorable sebagai pernyataan yang tidak mendukung. Format pemilihan skala ini sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS), dan kriteria penilaian sebagai berikut :

**Tabel 3. 2 Tabel Alternatif Pilihan Jawaban Responden**

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak sesuai	2	3
Sangat tidak sesuai	1	4

Penelitian ini menggunakan 3 skala penelitian yang meliputi :

1. Skala *self-compassion*

Variabel *self-compassion* dalam penelitian ini diukur menggunakan skala *self-compassion* dengan mengadaptasi *Self-compassion Scale* (Neff, 2003) dengan 26 aitem yang dipilih menggunakan aspek-aspek *self kindness, common humanity, mindfulness, self judgment, isolation, over identification*.

**Tabel 3. 3 Sebaran Aitem Uji Coba Skala *Self-Compassion Scale* (Neff, 2003)**

No	Aspek	Pernyataan	Aitem	Jumlah
1	Self kindness	<p>Saya berusaha mencintai diri saya ketika saya marah, sedih dan cemas</p> <p>Ketika saya mengalami kesulitan, saya akan peduli pada diri sendiri</p> <p>Saya baik terhadap diri saya saat mengalami kegagalan</p> <p>Saya dapat menerima kelemahan dan kekurangan saya</p> <p>Saya berusaha memahami kekurangan saya yang tidak saya sukai</p>	5,12,19,23,26	5
2	Self judgment	<p>Saya tidak menerima dan membenci kelemahan saya</p> <p>Di saat saya mengalami kesulitan, saya cenderung bersikap keras pada diri saya</p> <p>Saya tidak dapat menerima terhadap beberapa kelemahan dan kekurangan saya</p> <p>Ketika saya melihat kekurangan yang tidak saya sukai, saya merasa sedih</p> <p>Saya dapat bersikap tidak berperasaan pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan</p>	1,8,11,16,21	5
3	Common humanity	<p>Ketika hal buruk terjadi pada saya, saya melihat bahwa itu sebagai bagian hidup yang dilewati orang</p> <p>Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa masih banyak orang</p>	3, 7, 10, 15	4

		<p>yang mengalami hal yang sama dengan saya</p> <p>Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan pada diri saya bahwa sebagian orang juga mempunyai perasaan tidak mampu</p> <p>Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami orang lain</p>		
4	Isolation	<p>Ketika saya memikirkan kekurangan saya, membuat saya merasa rendah diri</p> <p>Ketika saya merasa sedih, saya merasa orang lain lebih bahagia dibanding saya</p> <p>Saya merasa orang lain mudah dalam menjalani hidup ketika saya sedang mengalami permasalahan sulit</p> <p>Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya merasa terpuruk dan menyendiri</p>	4, 13, 18, 25	4
5	Mindfulness	<p>Saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil ketika ada yang membuat saya kesal</p> <p>Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara netral</p> <p>Ketika saya gagal pada suatu yang penting bagi saya, saya mencoba melihat sebagai hal yang wajar</p> <p>Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba terbuka terhadap perasaan saya</p>	9, 14, 17, 22	4

6	Over identification	<p>Ketika saya sedang terpuruk, saya terus terpaku pada hal yang salah</p> <p>Ketika saya gagal pada sesuatu yang menurut saya penting, saya selalu berfikiran bahwa saya tidak mampu</p> <p>Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan</p> <p>Saya cenderung membesar-besarkan kejadian ketika suatu hal menyakitkan terjadi</p>	2,6,20,24	4
Total			26	26

## 2. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial digunakan untuk mengukur tingkat dukungan sosial pada subjek. Adapun penyusunan skala dukungan sosial ini mengacu pada aspek-aspek dukungan sosial meliputi 4 aspek yaitu *emotional support*, *instrumental support*, *informational support* dan *companionship support*. Skala dukungan sosial ini terdiri dari 32 aitem pertanyaan dengan pembagian aitem favorable 12 dan aitem unfavorable 12. Rancangan aitem dukungan sosial terdapat pada tabel berikut :

**Tabel 3. 4 Tabel Blue Print Uji Coba Skala Dukungan sosial**

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Emotional support	Kepedulian dari seseorang	1,9	5,13	8
		Perhatian dari seseorang	17,25	21,29	
2	Instrumental support	Memberi bantuan materi	2,10	6,14	8
			18,26	22,30	

		Memberi bantuan tindakan			
3	Informational support	Memberi nasihat	3,11	7,15	8
		Membantu mencari solusi	19,27	23,31	
4	Companionship support	Memberikan rasa kebersamaan	4,12	8,16	8
		Mengikuti kegiatan kelompok	20,28	24,32	
Total			16	16	32

### 3. Skala Citra Tubuh

Skala citra tubuh diukur menggunakan skala citra tubuh yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek yang meliputi evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh. Skala citra tubuh terdiri dari 30 aitem pernyataan yang terdiri dari 15 aitem favorable dan 15 aitem unfavorable.

**Tabel 3. 5 Tabel Blue Print Skala Citra Tubuh**

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Evaluasi penampilan	Evaluasi penampilan dari diri sendiri	1	6	6
		Evaluasi penampilan dari orang lain	11	16	
		Evaluasi penampilan dari media sosial	21	26	

2	Orientasi penampilan	Usaha memperbaiki dan menjaga penampilan	2,12,22	7,17,27	6
3	Kepuasan terhadap bagian tubuh	Kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu dan keseluruhan penampilan	3,13,23	8,18,28	6
4	Kecemasan menjadi gemuk	Membatasi pola makan  Ketakutan individu dengan berat badan	4,14,24	9,19,29	6
5	Pengkategorian ukuran tubuh	Berat badan  Tinggi badan	5,15,25	10,20,30	6
Total			15	15	30

## F. Validitas dan Reabilitas Skala

### 1. Validitas

Menurut Azwar (2021: 8) validitas adalah sejauhmana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika menghasilkan data secara akurat. Validitas skala psikologi terbagi menjadi tiga macam yaitu, validitas isi, validitas konstruk, dan validitas kriteria. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi bertujuan untuk dinilai dan di evaluasi oleh ahli atau disebut dengan *expert Judgement* yang dilakukan dengan dosen pembimbing dan dosen penguji untuk melihat kekuatan aitem butir. Setelah itu, butir aitem diberikan kepada 4 remaja untuk membaca keterbacaan aitem butir skala. Kemudian hasilnya akan dihitung menggunakan korelasi *Person Product Moment* dengan menggunakan SPSS versi 25.0 for windows. Menurut Azwar koefisien validitas  $\geq 0,3$  maka dapat disimpulkan bahwa aitem instrument tersebut valid. Jika koefisien korelasi  $< 0,3$  maka disimpulkan bahwa aitem tersebut tidak valid.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reability* yang berarti suatu pengukuran yang mampu memperoleh data yang mempunyai tingkat reabilitas yang tinggi. Suatu pengukuran hanya dapat dipercaya jika melakukan pengukuran pada kelompok subjek yang sama beberapa kali menghasilkan hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur pada subjek tersebut tidak berubah. (Azwar, 2021: 7). Instrument yang reliabel merupakan instrumen yang digunakan beberapa kali mengukur pada objek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2019: 193). Data atau hasil dari aitem-aitem yang valid dianalisis menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan aplikasi SPSS versi 25.0 for windows. Penelitian ini nilai koefisien diatas 0,60 untuk uji reabilitas. Apabila koefisien  $\geq 0,60$  maka skala pengukuran dikatakan reliabel akan tetapi, apabila nilai koefisien  $\leq 0,60$  maka skala pengukuran dikatakan kurang reliabel.

**Tabel 3. 6 interpretasi nilai reliabilitas**

<b>Koefisien Reliabilitas (r)</b>	<b>Interpretasi</b>
0,80-1,00	Sangat Tinggi
0,60-0,80	Tinggi
0,40-0,60	Sedang
0,20-0,40	Rendah
0,00-0,20	Sangat Rendah

## 3. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas

### a. *Self-compassion*

Nilai  $r$  dari variabel *self-compassion* (X) diperoleh dari pengukuran menggunakan SPSS for windows 25.0, dan dilakukan uji validitas instrument terhadap 35 responden. Diperoleh hasil dari Korelasi *Person Product Moment* terdapat 5 item pernyataan yang tidak valid yaitu nomor 1, 2, 15, 19, 23 dari 26 item, maka 5 item tidak valid karena nilai  $r$  yang diperoleh  $< 0,3$ . Berikut, sebaran aitem skala *self-compassion* yang valid berdasarkan hasil uji validitas variabel :

**Tabel 3. 7 Sebaran Aitem *Self-compassion Scale* (Neff, 2003) Setelah Uji Coba**

No	Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah
1	Self kindness	<p>Saya berusaha mencintai diri saya ketika saya marah, sedih dan cemas</p> <p>Ketika saya mengalami kesulitan, saya akan peduli pada diri sendiri</p> <p>Saya berusaha memahami kekurangan saya yang tidak saya sukai</p>	5,12,26	3
2	Self judgment	<p>Di saat saya mengalami kesulitan, saya cenderung bersikap keras pada diri saya</p> <p>Saya tidak dapat menerima terhadap beberapa kelemahan dan kekurangan saya</p> <p>Ketika saya melihat kekurangan yang tidak saya sukai, saya merasa sedih</p> <p>Saya dapat bersikap tidak berperasaan pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan</p>	8,11,16,21	4
3	Common humanity	<p>Ketika hal buruk terjadi pada saya, saya melihat bahwa itu sebagai bagian hidup yang dilewati orang</p> <p>Ketika saya merasa sedih, saya</p>	3, 7, 10	3

		<p>mengingatn diri saya bahwa masih banyak orang yang mengalami hal yang sama dengan saya</p> <p>Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan pada diri saya bahwa sebagian orang juga mempunyai perasaan tidak mampu</p>		
4	Isolation	<p>Ketika saya memikirkan kekurangan saya, membuat saya merasa rendah diri</p> <p>Ketika saya merasa sedih, saya merasa orang lain lebih bahagia dibanding saya</p> <p>Saya merasa orang lain mudah dalam menjalani hidup ketika saya sedang mengalami permasalahan sulit</p> <p>Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya merasa terpuruk dan menyendiri</p>	4, 13, 18, 25	4
5	Mindfulness	<p>Saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil ketika ada yang membuat saya kesal</p> <p>Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk</p>	9, 14, 17, 22	4

		<p>melihat situasi secara netral</p> <p>Ketika saya gagal pada suatu yang penting bagi saya, saya mencoba melihat sebagai hal yang wajar</p> <p>Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba terbuka terhadap perasaan saya</p>		
6	Over identification	<p>Ketika saya gagal pada sesuatu yang menurut saya penting, saya selalu berfikir bahwa saya tidak mampu</p> <p>Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan</p> <p>Saya cenderung membesar-besarkan kejadian ketika suatu hal menyakitkan terjadi</p>	6,20,24	3
Total			21	21

Skor aitem pada skala *self-compassion* menunjukkan nilai alpha cronbach's sebesar 0,884 yang mana dapat diartikan skala *self-compassion* dapat dinyatakan reliabel karena nilai koefisien variabel *self-compassion* bagus yaitu  $0,884 > 0,60$ . Berikut adalah hasil uji reliabilitas skala *self-compassion*.

**Tabel 3. 8 Reliabilitas Skala *Self-compassion***

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.884	21

b. Dukungan Sosial

Nilai r dari variabel dukungan sosial (X) diperoleh dari pengukuran menggunakan SPSS for windows 25.0, dan dilakukan uji validitas instrument terhadap 35 responden. Diperoleh hasil dari Korelasi *Person Product Moment* terdapat 6 item pernyataan yang tidak valid yaitu nomor 1, 8, 12, 27, 30, 31 dari 32 item, maka 6 item tidak valid karena nilai r yang diperoleh <0,3. Berikut, sebaran aitem skala dukungan sosial yang valid berdasarkan hasil uji validitas variabel :

**Tabel 3. 9 Blue Print Dukungan sosial Setelah Uji Coba**

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Emotional support	Kepedulian dari seseorang  Perhatian dari seseorang	9,17,25	5,13,21,29	7
2	Instrumental support	Memberi bantuan materi  Memberi bantuan tindakan	2,10,18,26	6,14,22	7
3	Informational support	Memberi nasihat	3,11,19	7,15,23	6

		Membantu mencari solusi			
4	Companionship support	Memberikan rasa kebersamaan  Mengikuti kegiatan kelompok	4,20,28	16,24,32	6
Total			13	13	26

Skor aitem pada skala dukungan sosial menunjukkan nilai alpha cronbach's sebesar 0,896 yang mana dapat diartikan skala dukungan sosial dapat dinyatakan reliabel. Karena nilai koefisien variabel dukungan sosial bagus yaitu  $0,896 > 0,60$ . Berikut adalah hasil uji reliabilitas skala dukungan sosial.

**Tabel 3. 10 Tabel Reliabilitas Skala Dukungan sosial**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.896	26

c. Citra Tubuh

Nilai r dari variabel citra tubuh (Y) diperoleh dari pengukuran menggunakan SPSS for windows 25.0, dan dilakukan uji validitas instrument terhadap 35 responden. Diperoleh hasil dari Korelasi *Person Product Moment* terdapat 14 item pernyataan yang tidak valid yaitu nomor 5, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 21, 22, 23, 24, 30 dari 30 item, maka 14 item tidak valid karena nilai r yang diperoleh  $< 0,30$ . Berikut, blueprint skala citra tubuh yang valid berdasarkan hasil uji validitas variabel :

**Tabel 3. 11 Blue Print Citra Tubuh (Y) Setelah Uji Coba**

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
----	-------	-----------	-----------	-------------	--------

1	Evaluasi penampilan	Evaluasi penampilan dari diri sendiri  Evaluasi penampilan dari orang lain  Evaluasi penampilan dari media sosial	1	16,26,	3
2	Orientasi penampilan	Usaha memperbaiki dan menjaga penampilan	2	27	2
3	Kepuasan terhadap bagian tubuh	Kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu dan keseluruhan	3	8,18,28	4
4	Kecemasan menjadi gemuk	Membatasi pola makan  Ketakutan individu dengan berat badan	4	19,29	3
5	Pengkategorian ukuran tubuh	Berat badan  Tinggi badan	15,25	10,20	4
Total			6	10	16

Selain itu skor aitem pada skala citra tubuh menunjukkan nilai alpha cronbach's sebesar 0,791 yang mana dapat dinyatakan reliabel karena nilai koefisien

variabel citra tubuh yaitu  $0,791 > 0,60$ . Berikut adalah hasil uji reliabilitas skala citra tubuh.

**Tabel 3. 12 Tabel Reliabilitas Skala Citra Tubuh**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.791	16

**G. Teknik Analisis Data**

1. Uji Normalitas

Menurut Ghazali (2018:161), uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah terdapat kesalahan pada model regresi linier atau residual terdistribusi normal dalam model regresi. Jika terjadi pelanggaran pada uji asumsi maka perhitungan statistik tidak valid. Rumus yang digunakan dalam uji normalitas ini yaitu rumus Kolmogorov-Smirnov dengan syarat data berdistribusi normal jika signifikansi  $> 0,05$  dan data tidak berdistribusi normal jika signifikansi  $< 0,05$ .

2. Uji Linearitas

Tujuan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah dua variabel berhubungan linier atau tidak signifikan. Cara untuk mengetahui linieritas antar variabel dengan melihat nilai signifikansi pada baris *Deviation From Linierity*  $p > 0,05$ . Uji linieritas biasanya digunakan sebagai prasyarat untuk analisis korelasi atau regresi linier. Dalam uji linieritas ini pula menggunakan *test of linierity* dengan nilai  $p < 0,05$ . Apabila nilai signifikansi pada *linierity*  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linier. Pengujian ini dapat dilakukan dengan SPSS for windows menggunakan uji linieritas pada taraf signifikansi 0,05 (Priyatno, 2010: 73).

3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk menguji apakah model regresi mendeteksi munculnya korelasi antar variabel bebas (Ghozali, 2018: 107). Padahal, model regresi yang baik tidak mempunyai korelasi antar variabel bebas. Untuk mendeteksi ada tidaknya multikolinearitas, kita dapat memperolehnya dari nilai *variance expansion factor* (VIF) dan *tolerance*. Model regresi tanpa

multikolinearitas memiliki VIF  $< 10$  dengan tolerance  $> 0,1$ . Jika nilai VIF lebih besar dari 10 dan nilai Tolerance kurang dari 0,1 maka muncul gejala multikolinearitas.

#### 4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui seberapa baik hipotesis penelitian diterima berdasarkan data yang diperoleh dari sampel. Hipotesis penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda atau *multiple regression*. Analisis regresi berganda adalah teknik statistik yang memungkinkan untuk memprediksi nilai individu untuk satu variabel berdasarkan nilai untuk beberapa variabel lainnya. Model ini mengasumsikan hubungan linier antara variabel dependen dan masing-masing prediktor. Jika nilai signifikansinya  $< 0,5$  maka hipotesis dapat dinyatakan diterima, tetapi jika nilai signifikansinya  $> 0,5$  maka hipotesis dinyatakan ditolak.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Subjek dan Kategorisasi Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa SMK Muhammadiyah 03 Weleri dengan rentang usia 15-18 tahun. Deskripsi data penelitian terdiri dari tiga variabel yaitu *self-compassion*, dukungan sosial dan citra tubuh. Data yang di peroleh dari hasil penyebaran skala penelitian kemudian diuji menggunakan *SPSS 25 for windows*. Detail penelitian mengenai sebaran subjek dapat dilihat dari tabel dan gambar dibawah ini :

**Tabel 4. 1 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	147	49,5%
Perempuan	150	50,5%
Total	297	100.0%

Berdasarkan tabel dapat diketahui jumlah subjek berjenis kelamin laki-laki sebesar 49,5% yaitu sebanyak 147 remaja. Sedangkan subjek berjenis kelamin perempuan sebesar 50,5% yaitu sebanyak 150 remaja. Sebaran subjek penelitian berdasarkan kelas dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

**Tabel 4. 2 Deskripsi Usia Penelitian**

Kelas	Frekuensi	Presentase
X	90	30%
XI	58	20%
XII	149	50%
Total	297	100%

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas subjek penelitian berasal dari kelas XII dengan jumlah siswa 149 dengan presentase sebesar 50 %. Sedangkan yang berada pada kelas X sebesar 30% yaitu sebanyak 90 orang, kelas XI sebesar 20% yaitu sebanyak 58 orang.

**Tabel 4. 3 Hasil Uji Deskriptif**

	N	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Self-compassion</i>	297	21	84	60.06	8.072
Dukungan sosial	297	44	104	74.57	10.630
Citra Tubuh	297	24	58	40.99	5.896
Valid (listwise)	N 297				

Pada tabel deskriptif di atas menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* memiliki nilai minimum sebesar 21 dan nilai maximum sebesar 84 dengan rata-rata 60.06 dan *standart deviation* sebesar 8.072. Kemudian variabel dukungan sosial memiliki nilai minimum sebesar 44 dan nilai maximum sebesar 104 dengan rata-rata 74.57 dan standart deviation sebesar 10.630. Selanjutnya variabel citra tubuh memiliki nilai minimum sebesar 24 dan nilai maximum sebesar 58 dengan rata-rata 40.99 dan standart deviation sebesar 5.896.

**a . Kategorisasi Variabel *Self-compassion***

**Tabel 4. 4 Rentang Skor *Self-compassion***

<b>Rumus Interval</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Kategorisasi Skor</b>
$X < (M-1 \text{ SD})$	$X < 51,9$	Rendah
$(M - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1 \text{ SD})$	$51,9 \leq X < 68,1$	Sedang
$X \geq (M + 1 \text{ SD})$	$X \geq 68,1$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori di atas dapat diketahui dari skor skala *self-compassion* pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri dinyatakan memiliki *self-compassion* yang tinggi apabila mendapatkan skor lebih dari 68,1, dinyatakan memiliki *self-compassion* yang sedang atau cukup apabila mendapatkan skor

antara 51,9-68,1 dan dinyatakan memiliki *self-compassion* yang rendah apabila memiliki skor kurang dari 51,9. Berikut adalah hasil dari skala perhitungan pada subjek penelitian :

**Tabel 4. 5 Kategori Skor *Self-compassion***

		<i>Self-compassion</i>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	33	11.1	11.1	11.1
	Sedang	222	74.7	74.7	85.9
	Tinggi	42	14.1	14.1	100.0
	Total	297	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, skala *self-compassion* pada remaja di SMK Muhammadiyah 03 Weleri terdapat 3 kategorisasi, skor terendah kurang dari 51,9 ada sebanyak 33 siswa atau sekitar 11,1% dari total sampel. Skor sedang atau cukup dengan jumlah skor diantara 51,9-68,1 ada sebanyak 222 siswa atau sekitar 74,7% dari total sampel. Adapun kategori tinggi jika jumlah skor lebih tinggi dari 68,1 terdapat 42 siswa atau sekitar 14,1% dari total sampel. Berdasarkan tabel frekuensi yang telah disajikan, dapat dinyatakan bahwa skala *self-compassion* pada remaja di SMK Muhammadiyah 03 Weleri memiliki kategori skor cenderung sedang sebanyak 74,7%. Oleh karena itu dapat di tarik kesimpulan bahwa siswa SMK Muhammadiyah 03 Weleri memiliki tingkat *self-compassion* yang sedang.

**b. Kategori Variabel Dukungan Sosial**

**Tabel 4. 6 Rentang Skor Dukungan Sosial**

Rumus Interval	Rentang Skor	Kategorisasi Skor
$X < (M-1 \text{ SD})$	$X < 63,9$	Rendah
$(M - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1 \text{ SD})$	$63,9 \leq X < 85,2$	Sedang
$X \geq (M + 1 \text{ SD})$	$X \geq 85,2$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori di atas dapat diketahui dari skor skala dukungan sosial pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri dinyatakan memiliki dukungan sosial yang tinggi apabila mendapatkan skor lebih dari 85,2

dinyatakan memiliki dukungan sosial yang sedang atau cukup apabila mendapatkan skor antara 63,9-85,2 dan dinyatakan memiliki dukungan sosial yang rendah apabila memiliki skor kurang dari 64. Berikut adalah hasil dari skala perhitungan pada subjek penelitian :

**Tabel 4. 7 Kategori Skor Dukungan sosial**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	40	13.5	13.5	13.5
	Sedang	212	71.4	71.4	84.8
	Tinggi	45	15.2	15.2	100.0
	Total	297	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, skala dukungan sosial pada remaja di SMK Muhammadiyah 03 Weleri terdapat 3 kategorisasi, skor terendah kurang dari 63,9 ada sebanyak 40 siswa atau sekitar 13,5% dari total sampel. Skor sedang atau cukup dengan jumlah skor diantara 63,9-85,2 ada sebanyak 212 siswa atau sekitar 71,4% dari total sampel. Adapun kategori tinggi jika jumlah skor lebih tinggi dari 85,2 terdapat 45 siswa atau sekitar 15,2% dari total sampel. Berdasarkan tabel frekuensi yang telah disajikan, dapat dinyatakan bahwa skala dukungan sosial pada remaja di SMK Muhammadiyah 03 Weleri memiliki kategori skor cenderung sedang sebanyak 71,4%. Oleh karena itu dapat di tarik kesimpulan bahwa siswa SMK Muhammadiyah 03 Weleri memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang.

**c. Kategorisasi Citra Tubuh**

**Tabel 4. 8 Rentang Skor Citra Tubuh**

Rumus Interval	Rentang Skor	Kategorisasi Skor
$X < (M-1 SD)$	$X < 35,1$	Rendah
$(M - 1 SD) \leq X \leq (M + 1SD)$	$35,1 \leq X < 46,8$	Sedang
$X \geq (M + 1SD)$	$X \geq 46,8$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori di atas dapat diketahui dari skor skala citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri dinyatakan memiliki citra tubuh yang tinggi apabila mendapatkan skor lebih dari 46,8, dinyatakan memiliki citra tubuh yang sedang atau cukup apabila mendapatkan skor antara 35,1-46,8 dan dinyatakan memiliki citra tubuh yang rendah apabila memiliki skor kurang dari 35,1. Berikut adalah hasil dari skala perhitungan pada subjek penelitian :

**Tabel 4. 9 Kategori Skor Citra Tubuh**

		<b>Citra Tubuh</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	45	15.2	15.2	15.2
	Sedang	193	65.0	65.0	80.1
	Tinggi	59	19.9	19.9	100.0
	Total	297	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, skala citra tubuh pada remaja di SMK Muhammadiyah 03 Weleri terdapat 3 kategorisasi, skor terendah kurang dari 35,1 ada sebanyak 45 siswa atau sekitar 15,2% dari total sampel. Skor sedang atau cukup dengan jumlah skor diantara 35,1-46,8 ada sebanyak 193 siswa atau sekitar 65,0% dari total sampel. Adapun kategori tinggi jika jumlah skor lebih tinggi dari 46,8 terdapat 59 siswa atau sekitar 19,9% dari total sampel. Berdasarkan tabel frekuensi yang telah disajikan, dapat dinyatakan bahwa skala citra tubuh pada remaja di SMK Muhammadiyah 03 Weleri memiliki kategori skor cenderung sedang sebanyak 65,0%. Oleh karena itu dapat di tarik kesimpulan bahwa siswa SMK Muhammadiyah 03 Weleri memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang.

## **2. Hasil Uji Asumsi Klasik**

### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui apakah data termasuk dalam populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini melakukan uji normalitas menggunakan aplikasi SPSS 25.0 for windows dengan teknik one sample Kolmogorov Smirnov. Dikatakan data berdistribusi normal jika hasil signifikasinya  $> 0,05$  adapun sebaliknya jika signifikasinya  $< 0,05$  dinyatakan bahwa data tidak berdistribusi normal.

**Tabel 4. 10 Tabel Hasil Uji Normalitas  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		297
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.29235329
Most Extreme Differences	Absolute	.034
	Positive	.034
	Negative	-.024
Test Statistic		.034
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Sesuai dengan label di atas pada uji *one sample kolmogorov smirnov* nilai dari signifikansi (Asymp.sig) sebesar 0,200. Berdasarkan dari tabel data tersebut 0,200 yang berarti lebih besar dari 0,05. Sehingga data residual pada penelitian ini terdistribusi dengan normal.

**b. Uji Linieritas**

**Tabel 4. 11 Hasil Uji Linieritas Variabel *Self-compassion* Terhadap Citra Tubuh**

**ANOVA Tabel**

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	3477.256	37	93.980	3.573	.000
		Linearity	1503.463	1	1503.463	57.158	.000
		Deviation from Linearity	1973.793	36	54.828	2.084	.001
	Within Groups		6812.690	259	26.304		
	Total		10289.946	296			

Berdasarkan tabel di atas, diketahui pada kolom Linierity pada skala *self-compassion*, memiliki nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang linier antara variabel *self-compassion* dengan citra tubuh.

**Tabel 4. 12 Hasil Uji Linieritas Variabel Dukungan sosial Terhadap Citra Tubuh**

**ANOVA Tabel**

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	2771.036	49	56.552	1.858	.001
		Linearity	657.121	1	657.121	21.587	.000
		Deviation from Linearity	2113.915	48	44.040	1.447	.038
	Within Groups		7518.910	247	30.441		
	Total		10289.946	296			

Berdasarkan tabel di atas, diketahui pada kolom Linierity pada skala dukungan sosial, memiliki nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang linier antara variabel dukungan sosial dengan citra tubuh.

**c. Uji Multikolinieritas**

Uji multikolinieritas dilakukan untuk mengetahui apakah model regresi menunjukkan korelasi antara variabel bebas. Untuk mengukur multikolinieritas, penelitian ini menggunakan SPSS 25 for windows. Dikatakan terjadi multikolinieritas apabila nilai dari  $VIF \geq 10$  dan nilai *Tolerance*  $\leq 0,10$ . Namun dikatakan tidak terjadi multikolinieritas apabila nilai  $VIF \leq 10$  dan nilai *Tolerance*  $\geq 0,10$ .

**Tabel 4. 13 Hasil Uji Multikolinieritas**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	47.780	3.321		14.386	.000		
X1	-.265	.038	-.363	-6.899	.000	.992	1.008
X2	-.122	.029	-.220	-4.193	.000	.992	1.008

a. Dependent Variabel: Y

Berdasarkan tabel tersebut dapat di lihat bahwa nilai tolerance pada semua variabel bebas bernilai  $0,992 > 0,10$ . Dari hasil ini dapat di katakan bahwa variabel independen tidak terjadi multikolinieritas.

### 3. Hasil Analisis Data

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis linier regresi berganda. Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian di tolak atau di terima. Pada penelitian ini hipotesis yang di ajukan adalah :

1. Ada pengaruh *self-compassion* terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri.
2. Ada pengaruh dukungan sosial terhadap terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri.
3. Ada pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi berganda dengan menggunakan SPSS for windows. Berikut adalah hasil analisis data dalam penelitian ini.

**Tabel 4. 14 Hasil Uji Coba Secara Parsial**

#### Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	47.780	3.321		14.386	.000
	X1	-.265	.038	-.363	-6.899	.000
	X2	-.122	.029	-.220	-4.193	.000

a. Dependent Variabel: Y

Berdasarkan tabel di atas dapat di peroleh bahwa hipotesis pertama di terima. Hal ini di tunjukkan pada hasil p-value (sig.) *self-compassion* adalah  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat di simpulkan bahwa secara parsial ada pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri. Berdasarkan uji hipotesis di atas dapat di peroleh bahwa hipotesis kedua di terima. Maka dapat di simpulkan bahwa secara parsial terdapat pengaruh yang signifikan antara citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri.

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis secara parsial di peroleh hasil persamaan uji regresi linier berganda dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2$	Citra Tubuh = 47.780 -0,265 (Self Compassion) -0,122 (Dukungan sosial)
-----------------------------	--

Di lihat dari persamaan regresi di atas, maka dapat di simpulkan bahwa :

$\alpha = 47.780$ , artinya nilai konstanta positif menunjukkan pengaruh yang positif pada variabel independen yaitu *self-compassion* (X1) dan dukungan sosial (X2).

$\beta_1 = - 0,265$ , nilai koefisien regresi sebesar -0,265 pada variabel *self-compassion* (X1) dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* secara negatif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap citra tubuh. Bermakna semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin rendah citra tubuh.

$\beta_2 = - 0, 122$ . Nilai koefisien regresi sebesar -0,122 pada variabel dukungan sosial (X2) dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial secara negatif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap citra tubuh. Bermakna semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah citra tubuh.

Dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan pengujian pengaruh pada variabel *self-compassion* (X1) dan dukungan sosial (X2) terhadap citra tubuh (Y). Tabel di bawah ini menunjukkan adanya pengaruh secara simultan antara variabel independen dan dependen, hasilnya sebagai berikut :

**Tabel 4. 15 Hasil Uji Hipotesis Secara Simultan**

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1999.281	2	999.641	35.449	.000 <sup>b</sup>
	Residual	8290.665	294	28.200		
	Total	10289.946	296			

a. Dependent Variabel: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Tabel di atas, menunjukkan nilai p-value (sig.) sebesar  $0,000 < 0,01$  sehingga hipotesis ketiga di terima. Dari hasil ini menunjukkan bahwa secara simultan variabel independen (*self-compassion* dan dukungan sosial) mempengaruhi citra tubuh (Y) pada remaja yang mengikuti

standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri. Sehingga kedua variabel independen tersebut dapat di gunakan untuk mengukur variabel citra tubuh.

**Tabel 4. 16 Hasil Uji Koefisien Determinasi**

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.441 <sup>a</sup>	.194	.189	5.310

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variabel: Y

Dari tabel di atas menunjukkan nilai Adjusted R Square sebesar 0, 189 atau 18,9 %. Maka dapat di simpulkan bahwa pengaruh variabel *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap citra tubuh sebesar 18,9 %. Sedangkan, 81,1% dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor harga diri, perbandingan dengan orang lain, keluarga, hubungan interpersonal yang tidak di sebutkan dalam penelitian ini.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama, yang diajukan dapat diterima. Artinya, *self-compassion* berpengaruh negatif terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri. Hipotesis kedua diterima. Artinya dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri. Dan hipotesis ketiga diterima, bermakna terdapat pengaruh negatif antara *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri.

**B. Pembahasan**

**1. Pengaruh *Self-compassion* terhadap Citra Tubuh pada Remaja yang Mengikuti Standar Penampilan Media Sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri**

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi variabel *self-compassion* pada siswa di SMK Muhammadiyah 03 Weleri bahwa 42 siswa (14,1%) tergolong dalam kategori tinggi, 222 siswa (74,4%) tergolong dalam kategori sedang, dan 33 siswa (11,1%) tergolong dalam kategori rendah. Menurut data tersebut disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat *self-compassion* yang sedang. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan peneliti menunjukkan p-value (sig.)  $0,000 < 0,05$  yang bermakna bahwa hipotesis diterima,

sehingga disimpulkan bahwa *self-compassion* (X1) secara parsial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap citra tubuh (Y) pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri.

Penelitian ini didukung dengan hasil studi penelitian yang dilakukan Sari et al. pada tahun 2022 bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang erat dengan body image pada remaja. *Self-compassion* memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan citra tubuh individu sehingga jika tingkat *self-compassion* yang dimiliki individu tinggi maka citra tubuh individu akan rendah. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Ceyhan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor mempengaruhi citra tubuh (Neff, 2003).

*Self-compassion* merupakan suatu cara terbaik untuk mencapai kesejahteraan emosional dan kepuasan dalam hidup individu. Selalu memberikan kebaikan dan kenyamanan. *Self-compassion* diartikan sebagai belas kasih yang dapat diperluas ke diri sendiri ketika terjadi penderitaan bukan karena kesalahan individu itu sendiri ketika keadaan eksternal kehidupan sangat sulit untuk diterima (Neff, 2011: 4). Menurut Neff (2003), bahwa *self-compassion* bisa membantu individu memiliki citra tubuh yang lebih positif. Albertson, Neff, dan Shackelford (2014) menemukan bahwa *self-compassion* sangat efektif dalam mengatasi perasaan ketidakpuasan fisik pada individu, dan individu lebih cenderung menilai kondisinya. Neff (2014: 2) menyatakan bahwa *self-compassion* cenderung dapat mengurangi ketidakpuasan tubuh karena bersikap baik, lembut, dan sadar diri daripada menghakimi secara langsung melawan akar ketidakpuasan fisik, kecenderungan untuk mengkritik tubuh kita daripada menerimanya apa adanya serta rasa kemanusiaan yang terkandung di dalamnya. *Self-compassion* harus membantu individu melihat penampilan fisik mereka dari perspektif yang lebih luas dan lebih inklusif yang mengurangi frustrasi fisik dan rasa malu yang berhubungan dengan tubuh.

Salah satu cara di mana *self-compassion* dapat meningkatkan citra tubuh adalah dengan menawarkan individu cara alternatif untuk menghargai diri mereka sendiri. Individu yang hidup dalam budaya Barat diajari bahwa kesempurnaan fisik adalah salah satu fitur terpenting seseorang. Faktanya, harga diri individu sebagian besar bergantung pada pemenuhan standar sosial tentang penampilan sempurna yang ideal Harter (dalam Albertson et.al 2014). Jika individu tidak memenuhi standar ini, rasa harga diri mereka akan terganggu. Seperti harga diri, *self-compassion* adalah sumber yang signifikan dari harga diri yang positif. Sementara harga diri bergantung pada kesuksesan dalam domain yang dihargai seperti penampilan atau persetujuan sosial (Crocker dan Wolfe 2001), *self-compassion* melibatkan memperlakukan diri sendiri dengan baik pada saat gagal. *Self-compassion*

cenderung mengurangi ketidakpuasan tubuh karena beberapa alasan. Pertama, bersikap baik, lembut, dan pengertian terhadap diri sendiri daripada menghakimi secara kasar, secara langsung dapat melawan rasa ketidakpuasan tubuh. Kemudian kecenderungan untuk mengkritik daripada menerima tubuh apa adanya. Demikian pula, rasa kemanusiaan yang terkandung dalam self-compassion harus membantu wanita mempertimbangkan penampilan fisik mereka dari perspektif yang luas dan inklusif yang mengurangi ketidakpuasan tubuh dan perasaan malu yang terkait dengan tubuh. Unsur mindfulness yang merupakan pusat dari self-compassion juga harus menjadi faktor yang dapat meringankan dengan membantu individu berhubungan dengan pikiran menyakitkan mereka (misalnya, tubuh saya tidak menarik) dan emosi (misalnya, kasih sayang memediasi hubungan antara gangguan citra tubuh dan tekanan psikologis (Przedziecki et al. 2012).

## **2. Pengaruh Dukungan sosial terhadap Citra Tubuh pada Remaja yang Mengikuti Standar Penampilan Media Sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri**

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi variabel dukungan sosial pada siswa di SMK Muhammadiyah 03 Weleri bahwa 45 siswa (15,2%) tergolong dalam kategori tinggi, 212 siswa (71,4%) tergolong dalam kategori sedang, dan 40 siswa (13,5%) tergolong dalam kategori rendah. Menurut data tersebut disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan peneliti menunjukkan p-value (sig.)  $0,000 < 0,05$  yang bermakna bahwa hipotesis diterima, sehingga disimpulkan bahwa dukungan sosial (X2) secara parsial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap citra tubuh (Y) pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri.

Penelitian ini didukung dengan studi penelitian yang dilakukan Aristantya dan Helmi pada tahun 2019 yang menunjukkan dukungan sosial memiliki hubungan yang erat dengan citra tubuh yang dialami remaja. Dukungan sosial memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan citra tubuh individu sehingga jika tingkat dukungan sosial yang dimiliki individu tinggi maka citra tubuh individu akan rendah. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Ceyhan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor mempengaruhi citra tubuh (Ceyhan & Kurtyilmaz, 2012: 85).

Dukungan sosial diartikan ketika individu percaya bahwa individu dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial seperti keluarga, orang dekat, dan teman yang bisa menolong pada saat dibutuhkan sehingga dukungan sosial bertindak dengan cara yang benar-benar positif dilakukan atau didukung oleh orang lain (Sarafino & Smith 2014: 83). Selaras dengan yang dikemukakan oleh Baron bahwa dukungan sosial menyatakan bahwa

dukungan sosial merupakan kenyamanan fisik maupun psikologis dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar kepada individu (Baron, 2020: 96). Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri pada remaja yaitu dukungan sosial. Dukungan yang diberikan meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Dukungan emosional yang diberikan berupa kepedulian dan perhatian saat individu menghadapi suatu kesulitan. Dukungan penghargaan yang diberikan berupa dorongan untuk maju seperti memberikan ungkapan positif dan menerima segala kekurangan serta kelebihan yang dimiliki. Dukungan instrumental yaitu memberikan bantuan dalam bentuk jasa maupun materi. Dukungan informasi yang diberikan berupa pemberian nasihat dan ikut serta dalam mencari solusi saat individu menghadapi suatu permasalahan. Sementara itu, dukungan jaringan sosial yaitu pemberian bantuan seperti memberikan rasa kebersamaan dan ikut serta dalam aktivitas kelompok. Individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi akan lebih mudah dalam melakukan hubungan sosial dan memiliki kepuasan terhadap tubuhnya sehingga akan lebih percaya diri namun sebaliknya individu yang memiliki dukungan sosial yang rendah cenderung merasa tidak memiliki kepercayaan diri. Ketidakpercayaan diri ini bermakna bahwa individu tidak bebas secara psikis dan selalu terikat dengan perasaan cemas, khawatir dan selalu tidak puas terhadap kondisi fisiknya. Hal inilah yang menjadikan penyebab individu dengan dukungan sosial rendah merasa tidak bebas terhadap penampilannya karena individu merasa tidak disenangi orang lain. Ketika seseorang mendapatkan dukungan sosial dari orang sekitarnya, individu tersebut akan percaya bahwa dirinya sangat berharga, dicintai dan tidak merasa sendiri. Dengan demikian, individu dapat bangkit dari keterpurukan ketika mengalami tekanan dalam hidupnya (Anwar et.al, 2022: 90).

### **3. Pengaruh *Self-compassion* dan Dukungan sosial terhadap Citra Tubuh pada Remaja yang Mengikuti Standar Penampilan Media Sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri**

Hasil hipotesis ketiga menunjukkan bahwa variabel independen mempengaruhi variabel dependen secara simultan berdasarkan tabel ANOVA dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Bermakna bahwa variabel *self-compassion* dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri. Berdasarkan hasil dari nilai Adjusted R Square dalam tabel model Summary sebesar 0,189 atau 18,9%. Jadi dapat disimpulkan bahwa pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap citra tubuh sebesar 18,9%. Adapun 81,1% di pengaruhi oleh faktor lain seperti harga diri, perbandingan dengan orang lain, keluarga, hubungan interpersonal yang tidak dapat di sebutkan dalam penelitian ini.

Citra tubuh di definisikan bagaimana individu mengalami perwujudan dari bentuk tubuh individu terutama dalam penampilan fisik seseorang. Citra tubuh juga dapat mencakup pengalaman yang bersangkutan dengan kompetensi fungsi fisik dan sifat biologis seseorang (Cash, 2012: 334). Citra tubuh diperluas sebagai gambaran tubuh yang individu bentuk dalam pikiran individu sendiri tentang bentuk dan ukuran tubuhnya (Slade, 1994: 497). Citra tubuh seseorang juga dapat mempengaruhi kemampuannya dalam berhubungan dengan orang lain dan akan berpengaruh pula terhadap bagaimana orang lain berespon terhadapnya.

*Self-compassion* dan dukungan sosial menjadi dasar dalam menumbuhkan citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial dengan baik, sehingga apabila tingkat *self-compassion* dan dukungan sosial tersebut memiliki tingkat yang tinggi, maka kepercayaan diri pada siswi juga akan tinggi. Sebaliknya, jika *self-compassion* dan dukungan sosial memiliki tingkat yang rendah, maka citra tubuh pada siswi juga akan rendah. *Self-compassion* dan dukungan sosial yang tinggi membuat remaja dapat memiliki citra tubuh positif sehingga individu akan lebih percaya diri yang dianggap penting untuk mencapai aktualisasi diri sesuai dengan kebutuhan dirinya. Hal tersebut sesuai dengan teori Abraham Maslow mengenai hierarki of need yang mana kepercayaan diri merupakan modal individu untuk dapat mencapai aktualisasi diri.

Penelitian ini sudah mencapai tujuannya, yaitu untuk membuktikan dan menguatkan teori dengan realita yang sesungguhnya terjadi yang telah dikemukakan sebelumnya yakni, jika remaja memiliki *self-compassion* yang rendah maka semakin rendah pula citra tubuhnya. Selain itu, penelitian ini juga membuktikan bahwa jika remaja memiliki dukungan sosial yang positif, maka citra tubuh juga akan tinggi. Belum ada penelitian yang membahas tiga variabel secara sekaligus secara spesifik, yaitu variabel *self-compassion*, dukungan sosial dan citra tubuh. Penelitian terdahulu hanya membahas dua variabel terkait yang hanya menjadi referensi, yaitu membahas *self-compassion* dengan citra tubuh ataupun dukungan sosial dengan citra tubuh. Penelitian ini dilakukan di SMK Muhammadiyah 03 Weleri yang mana sebelumnya belum pernah dijadikan tempat penelitian mengenai *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap citra tubuh oleh peneliti lain. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian terkait variabel tersebut untuk pembaharuan penelitian. Namun dalam penelitian ini, tidak luput dari keterbatasan, diantaranya adalah keterbatasan waktu penelitian sehingga terbatas pula informasi yang peneliti dapatkan, peneliti juga kurang memperhatikan faktor-faktor eksternal lain yang dapat mempengaruhi citra tubuh seperti perbandingan dengan orang lain, keluarga, hubungan interpersonal dan lain-lain.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini merupakan penelitian yang menguji adanya pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial sebagai variabel bebas serta citra tubuh sebagai variabel terikat. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat citra tubuh, *self-compassion* dan dukungan sosial pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri kebanyakan berada pada tingkat sedang. Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap citra tubuh. Maka dapat dikatakan bahwa variabel independen dalam penelitian ini dapat berkontribusi dalam pembentukan variabel citra tubuh. Berikut kesimpulannya, *self-compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri begitupun dukungan sosial berpengaruh secara signifikan citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial berpengaruh secara signifikan citra tubuh pada remaja yang mengikuti standar penampilan media sosial di SMK Muhammadiyah 03 Weleri.

#### B. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha melakukan penelitian ini dengan maksimal. Walaupun demikian, terdapat hal-hal yang masih belum sesuai dengan yang diharapkan. Berikut adalah keterbatasan dari penelitian ini :

1. Sulitnya memperoleh data dari subjek penelitian karena tidak segera mengisi kuesioner, terutama pengisian yang melalui link google form yang mana penyebarannya melalui aplikasi pesan lintas platform seperti aplikasi whatsapp dan pengisiannya bisa kapan saja, menjadikan subjek penelitian untuk menunda mengisi kuesioner.
2. Dengan jumlah aitem sebanyak 63 aitem kiranya menyebabkan subjek penelitian mungkin merasa bosan juga lelah dalam mengisi skala Psikologi khususnya melalui google form, sehingga dalam pengisian skala subjek penelitian kurang jujur ataupun sungguh-sungguh. Hal tersebut dapat terlihat dari pola jawaban subjek yang berulang dan sama di setiap alat ukurnya.

### C. Saran

Berdasarkan proses dan hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdapat beberapa saran dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian, dengan adanya hasil penelitian ini dapat membantu mengatasi permasalahan terkait dengan citra tubuh yang negatif. Selain itu juga dapat menjadi pertimbangan bagi subjek khususnya dengan usia remaja supaya mampu untuk meningkatkan kepercayaan diri. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas subjek memiliki tingkat *self-compassion* yang sedang maka diharapkan subjek dapat meningkatkan *self-compassion*nya, begitupun juga subjek memiliki tingkat dukungan sosial dengan kategori sedang, maka subjek perlu meningkatkan dukungan sosial. Oleh karena itu, diperlukan meningkatkan *self-compassion* dan adanya dukungan sosial dari orang sekitar sehingga subjek akan lebih mampu mengatasi permasalahan citra tubuh yang negatif.
2. Bagi orang sekitar, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan supaya dapat memberikan kepedulian dan dukungan sosial yang baik terhadap orang disekitarnya. Sehingga individu yang berada dalam masa *identity versus role confusion* dapat meminimalisir adanya citra tubuh yang negatif.
3. Bagi keluarga, hasil penelitian ini dapat memberikan dorongan dan kepedulian untuk memberikan dukungan sosial dalam satu keluarga sehingga individu selalu percaya diri di masa pubertasnya yang dapat meminimalisir adanya citra tubuh yang negatif.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk memilih topik yang sama, agar lebih memperluas lagi pembahasan, penambahan referensi kepustakaan, serta variabel lain yang berpengaruh pada usia remaja. Selain itu peneliti selanjutnya disarankan agar dapat menggunakan variabel lain yang berkaitan dengan variabel citra tubuh seperti *self esteem* dan kepercayaan diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmet, A. K. I. N. (2012). The online journal of counselling and education.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *mindfulness*, 6(3), 444-454. <http://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>.
- Andromeda, N., & Kristant, E. P. (2017). Hubungan antara loneliness dan perceived *social support* dan intensitas penggunaan social media pada mahasiswa. *PSIKOVIDYA*, 21(2). <http://doi.org/10.37303/psikovidya.v21i2.84>
- Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan antara self-compassion dan citra tubuh pada mahasiswi program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal Empati*, 8(1), 166-172. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23591>.
- Anwar, C., Rochmawati, N., & Aini, D. K. (2022). Self-Esteem and social support are needed to increase the resilience of student's mothers. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 17(1), 77-96. <https://doi.org/10.21580/sa.v17i1.10509>
- APJII, B. (2020). Apjii. In Asosiasi penyelenggara jasa internet indonesia (Vol. 74, p. 1). <https://apjii.or.id/content/read/104/503/BULETIN-APJII-EDISI-74---November-2020>
- APJII, B. (2022). Hasil survey profil internet indonesia 2022. Apji.or.Od, June. apji.or.id
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114-128. [10.22146/gamajop.50624](https://doi.org/10.22146/gamajop.50624)
- Awang, M. M., Kutty, F. M., & Ahmad, A. R. (2014). Perceived *social support* and well being: First-year student experience in university. *International Education Studies*, 7(13), 261-270. <http://dx.doi.org/10.5539/ies.v7n13p261>
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi* (ed.2). Pustaka Belajar
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Belajar
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas* edisi 4. Pustaka Pelajar.
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455-460. <https://doi.org/10.1002/eat.10033>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. E. (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. Guilford Press.
- Cash, T. F., Pruzinsky, T., Grazer, F. M., & Sorensen, C. L. (1991). Body images: Development, deviance, and change. *Plastic and Reconstructive Surgery*, 88(2), 367.
- Ceyhan, A., Ceyhan, E., & Kurtyilmaz, Y. (2012). The effect of body image satisfaction on problematic internet use through *social support*, problem solving skills and depression. *The Online Journal of Counselling and Education*, 1(3), 83-95.

- Erismadewi, P. P. A., Swedarma, K. E., & Antari, G. A. A. (2022). Hubungan welas asih diri dengan citra tubuh pada remaja di SMA Negeri 2 Semarang. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 1, 38–45.
- F., Ayu, I., Brahmini, B., & Supriyadi, D. (2019). Kontribusi intensitas komunikasi di media sosial instagram terhadap citra tubuh remaja perempuan pelajar SMA di Denpasar. In *Jurnal Psikologi Udayana* (Vol. 6, Issue 1).
- Grogan, S. (2006). Body image and health: Contemporary perspectives. *Journal of health psychology*, 11(4), 523-530. <http://10.1177/1359105306065013>
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, H. F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101-116. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). *Self-compassion* dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156.
- Inayah, A. N. Pengaruh dukungan teman sebaya dan body image terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati.
- Januar, V., & Putri, D. E. (2011). Citra tubuh pada remaja putri menikah dan memiliki anak. *Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Klein, K. M. (2013). Why don't i look like her? the impact of social media on female body image.
- Lim, M. T. A. F., & Kartasmita, S. (2019). dukungan internal atau eksternal; Self-compassion dan perceived *social support* sebagai prediktor stres. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(2). <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.1587>.
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana self-compassion memoderasi pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh?. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 56-69.
- Martiyana, A., & Satyawan, I. A. (2019). Pengaruh intensitas penggunaan media, konsep harga diri, terhadap konstruksi identitas diri remaja dalam kehidupan media sosial instagram.
- Nasiha, N. F. (2017). Pengaruh penggunaan media sosial instagram terhadap citra tubuh mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Iain Ponorogo Tahun 2016. *Dialogia: Islamic Studies and Social Journal*, 15(2), 333-351.
- Natari, D. A. M. (2016). Studi deskriptif mengenai body image pada wanita usia dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial di Kota Bandung (Doctoral dissertation, Fakultas Psikologi (UNISBA)).
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2016). The *Self-compassion* scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1). <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>.

- Puspita, R. T., Huda, N., & Safri, S. (2017). Hubungan dukungan sosial dengan citra tubuh pasien kanker payudara post op mastektomi. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(1), 56-68.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R.A. M. K. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja. *JURNAL EDUKASI Jurnal Bimbingan Konseling* (Vol. 5, No. 2)
- Riany, Y. E., & Ihsana, A. (2021). Parenting stress, *social support*, self-compassion, and parenting practices among mothers of children with ASD and ADHD. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 47-60. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.6681>.
- Rodriguez, M. S., & Cohen, S. (1998). *Social support*. *Encyclopedia of mental health*, 3(2), 535-544.
- Santrock, J. W. (2011). Life-span development (13th ed.). Jilid II. In *Erlangga*.
- Santrock, J. W. (2017). Life-Span Development (13th ed.). In *McGraw-Hill* (Vol. 91, Issue 2).
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan antara self efficacy dan *social support* dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di FIP UNNES tahun 2019. *KONSELING EDUKASI" journal of Guidance and Counseling*, 4(1).
- Sarafino, E. P. (2011). *Health psychology Biopsychosocial interactions*. Third edition. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing *social support*: the *social support* questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 44(1), 127.
- Sari, S. M., Lestari, Y. I., & Yulianti, A. Y. (2016). Hubungan antara *social support* dan self-efficacy dengan stress pada ibu rumah tangga yang berpendidikan tinggi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 171-178. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1108>.
- Sari, Y. H., Dewi, A. P., & Karim, D. (2022). Hubungan antara *self-compassion* dengan body image pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(2), 56-64.
- Sefrina, L. R., Elvandari, M., & Rahmatunisa, R. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan body image pada remaja di Karawang. *Nutrire Diaita*, 10(2), 35-40.
- Shaleh, A., Rahayu, A., Zubeir, A., & Istiqlal, A. (2020). Gratitude and *social support* as predictors for fishermen's subjective well-being. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 75-88. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.4859>
- Shihab, M. Q. (2016). *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 7* (W. Hisbullah (ed.); Volume 7). Lentera Hati.
- Slade, P. D. (1994). What is body image?. *Behaviour research and therapy*, 32(5), 0-502. [http://1016/0005-7967\(94\)90136-8](http://1016/0005-7967(94)90136-8)
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyo, P. T. S., Sukamto, M. E., & Ibrahim, N. (2022). Social media pressure and the body dysmorphic disorder tendency in women: The mediating role of perfectionism. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 137-152. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.10637>

Taylor, S. E. (2011). *Social support: A review*.

Wiguna, I. P. (2011). Pengaruh komparasi sosial pada penampilan fisik artis di media massa terhadap body image (citra tubuh) remaja akhir di Surabaya (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).

## LAMPIRAN 1

### Skala Uji Coba

Skala Uji Coba Citra Tubuh (Cash, 2002)				
Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Evaluasi Penampilan	Evaluasi penampilan dari diri sendiri	1) Saya menerima bentuk tubuh saya apa adanya	6) Saya menghabiskan banyak waktu untuk bercermin sebelum berpergian	6
	Evaluasi penampilan dari orang lain	11) Saya merasa senang jika orang lain memuji penampilan saya	16) saya mudah tersinggung ketika orang lain mengkritik penampilan saya	
	Evaluasi penampilan dari media sosial	21) Saya sudah memiliki bentuk tubuh yang ideal seperti standar artis media sosial	26) Para model di media sosial membuat saya ingin memiliki tubuh yang sempurna	
Orientasi Penampilan	Usaha memperbaiki dan menjaga penampilan	2) Saya berusaha olah raga untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan ideal  12) Saya melakukan perawatan wajah agar kulit tetap sehat dan menarik  22) Saya memakai pakaian yang membuat saya nyaman	7) Saya melakukan segala cara agar penampilan fisik saya terlihat menarik  17) Saya mencoba diet ketat agar memiliki tubuh ideal  27) Saya cemas ketika pakaian yang saya beli membuat tubuh terlihat besar	6
Kepuasan terhadap bagian tubuh	Kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu dan keseluruhan penampilan	3) Saya merasa puas terhadap penampilan fisik saya secara keseluruhan  13) Ketika membagikan foto di media sosial saya merasa terlihat sempurna  23) Saya mempunyai banyak teman karena memiliki wajah yang menarik	8) Mustahil bagi saya memiliki bentuk tubuh seperti artis idola saya di media sosial  18) Kepercayaan diri saya hilang ketika saya memiliki jerawat banyak  28) Saya merasa bentuk wajah saya biasa saja	6
Kecemasan menjadi gemuk	Membatasi pola makan	4) Pola makan saya sangat teratur agar berat badan saya ideal	9) Saya cuek ketika saya terlalu banyak makan	

	Ketakutan individu dengan berat badan	14) Makanan yang berkalori tinggi saya hindari agar berat badan saya tidak naik  24) Saya menyeleksi foto yang akan saya upload di media sosial agar tidak terlihat gemuk ataupun kurus	19) Saya banyak mengonsumsi makanan berlemak  29) Saya khawatir dengan penilaian orang lain terkait berat badan saya	6
Pengkategorian ukuran tubuh	Berat badan          Tinggi badan	5) Saya beranggapan bahwa kualitas diri lebih penting dibanding dengan berat badan  15) Berat badan saya sesuai dengan ukuran tubuh saya  25) Saya merasa baik-baik saja dengan tinggi badan saya	10) Saya merasa minder melihat bentuk tubuh artis idola di media sosial yang ideal  20) Saya malu ketika perut saya yang buncit dan menonjol  30) Saya melakukan segala cara agar terlihat tinggi	6
<b>Total</b>				30

<b>Skala Adaptasi <i>Self-compassion</i> (Neff, 2003)</b>		
<b>Aspek</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>Jumlah</b>
Self Kindness	5) Saya berusaha mencintai diri saya ketika saya marah, sedih dan cemas  12) Ketika saya mengalami kesulitan, saya akan peduli pada diri sendiri  19) Saya baik terhadap diri saya saat mengalami kegagalan  23) Saya dapat menerima kelemahan dan kekurangan saya  26) Saya berusaha memahami kekurangan saya yang tidak saya sukai	5
	1) Saya tidak menerima dan membenci kelemahan saya  8) Di saat saya mengalami kesulitan, saya cenderung bersikap keras pada diri saya	

Self Judgment	<p>11) Saya tidak dapat menerima terhadap beberapa kelemahan dan kekurangan saya</p> <p>16) Ketika saya melihat kekurangan yang tidak saya sukai, saya merasa sedih</p> <p>21) Saya dapat bersikap tidak berperasaan pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan</p>	5
Common humanity	<p>3) Ketika hal buruk terjadi pada saya, saya melihat bahwa itu sebagai bagian hidup yang dilewati orang</p> <p>7) Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa masih banyak orang yang mengalami hal yang sama dengan saya</p> <p>10) Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan pada diri saya bahwa sebagian orang juga mempunyai perasaan tidak mampu</p> <p>15) Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami orang lain</p>	4
Isolation	<p>4) Ketika saya memikirkan kekurangan saya, membuat saya merasa rendah diri</p> <p>13) Ketika saya merasa sedih, saya merasa orang lain lebih bahagia dibanding saya</p> <p>18) Saya merasa orang lain mudah dalam menjalani hidup ketika saya sedang mengalami permasalahan sulit</p> <p>25) Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya merasa terpuruk dan menyendiri</p>	4
Mindfulness	<p>9) Saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil ketika ada yang membuat saya kesal</p> <p>14) Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara netral</p> <p>17) Ketika saya gagal pada suatu yang penting bagi saya, saya mencoba melihat sebagai hal yang wajar</p> <p>22) Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba terbuka terhadap perasaan saya</p>	4
	2) Ketika saya sedang terpuruk, saya terus terpaku pada hal yang salah	



		saya tidak percaya diri dengan perubahan fisik saya	30) Ketika saya meminta bantuan, teman-teman saya menolak	
Informational support	Memberi nasihat  Membantu mencari solusi	3) Jika saya mengeluh akan suatu hal, keluarga senantiasa menasehati  11) Nasihat yang diberikan teman dan keluarga saya untuk kebaikan saya kedepannya  19) Keluarga, teman, dan orang sekitar memberikan arahan ketika saya menghadapi masalah  27) Teman dan keluarga saya membantu mencari solusi untuk mengatasi persoalan yang sedang saya hadapi	7) Keluarga menolak memberikan ruang untuk saya berkeluh kesah  15) Saran yang diberikan teman dan keluarga saya membuat saya tertekan  23) Teman-teman saya enggan memberikan solusi ketika saya mempunyai masalah  31) Orang terdekat saya enggan membantu saya dalam mengatasi permasalahan	8
Companionship support	Memberikan rasa kebersamaan  Mengikuti kegiatan kelompok	4) Ketika saya berkumpul dengan teman-teman, kepercayaan diri saya meningkat  12) Teman-teman komunitas yang saya ikuti memberikan kekuatan tersendiri bagi saya  20) Saya merasakan banyak sekali manfaat ketika bergabung dengan komunitas di media sosial tertentu.  28) Saya mengikuti kegiatan yang diselenggarakan suatu kelompok	8) Saya merasa minder ketika bergaul dengan orang yang memiliki bentuk fisik yang ideal  16) Saya benci berbagi pengalaman dengan teman seperkumpulan  24) Saya terganggu ketika bergabung dengan komunitas apapun  32) Saya enggan mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh kelompok.	8
<b>Total</b>				<b>32</b>

## LAMPIRAN 2

### Skala Penelitian

Skala Citra Tubuh (Cash, 2002)				
Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Evaluasi Penampilan	Evaluasi penampilan dari diri sendiri	1) Saya menerima bentuk tubuh saya apa adanya	-	3
	Evaluasi penampilan dari orang lain	-	8) Saya mudah tersinggung ketika orang lain mengkritik penampilan saya	
	Evaluasi penampilan dari media sosial	-	13) Para model di media sosial membuat saya ingin memiliki tubuh yang sempurna	
Orientasi Penampilan	Usaha memperbaiki dan menjaga penampilan	2) Saya berusaha olah raga untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan ideal	14) Saya cemas ketika pakaian yang saya beli membuat tubuh terlihat besar	2
Kepuasan terhadap bagian tubuh	Kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu dan keseluruhan penampilan	3) Saya merasa puas terhadap penampilan fisik saya secara keseluruhan	5) Mustahil bagi saya memiliki bentuk tubuh seperti artis idola saya di media sosial  9) Kepercayaan diri saya hilang ketika saya memiliki jerawat banyak  15) Saya merasa bentuk wajah saya biasa saja	4
Kecemasan menjadi gemuk	Membatasi pola makan	4) Pola makan saya sangat teratur agar berat badan saya ideal	10) Saya banyak mengonsumsi makanan berlemak	3
	Ketakutan individu dengan berat badan		16) Saya khawatir dengan penilaian orang lain terkait berat badan saya	

Pengkategorian ukuran tubuh	Berat badan	7) Berat badan saya sesuai dengan ukuran tubuh saya	6) Saya merasa minder melihat bentuk tubuh artis idola di media sosial yang ideal	4
	Tinggi badan	12) Saya merasa baik-baik saja dengan tinggi badan saya	11) Saya malu ketika perut saya yang buncit dan menonjol	
<b>Total</b>				<b>16</b>

<b>Skala Adaptasi <i>Self-compassion</i> (Neff, 2003)</b>		
<b>Aspek</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>Jumlah</b>
Self Kindness	<p>3) Saya berusaha mencintai diri saya ketika saya marah, sedih dan cemas</p> <p>10) Ketika saya mengalami kesulitan, saya akan peduli pada diri sendiri</p> <p>21) Saya berusaha memahami kekurangan saya yang tidak saya sukai</p>	3
Self Judgment	<p>6) Di saat saya mengalami kesulitan, saya cenderung bersikap keras pada diri saya</p> <p>9) Saya tidak dapat menerima terhadap beberapa kelemahan dan kekurangan saya</p> <p>13) Ketika saya melihat kekurangan yang tidak saya sukai, saya merasa sedih</p> <p>17) Saya dapat bersikap tidak berperasaan pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan</p>	4
Common humanity	<p>1) Ketika hal buruk terjadi pada saya, saya melihat bahwa itu sebagai bagian hidup yang dilewati orang</p> <p>5) Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa masih banyak orang yang mengalami hal yang sama dengan saya</p> <p>8) Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan pada diri saya bahwa sebagian orang juga mempunyai perasaan tidak mampu</p>	3
Isolation	<p>2) Ketika saya memikirkan kekurangan saya, membuat saya merasa rendah diri</p> <p>11) Ketika saya merasa sedih, saya merasa orang lain lebih bahagia dibanding saya</p> <p>15) Saya merasa orang lain mudah dalam menjalani hidup ketika saya sedang mengalami permasalahan sulit</p>	4

	20) Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya merasa terpuruk dan menyendiri	
Mindfulness	7) Saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil ketika ada yang membuat saya kesal  12) Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara netral  14) Ketika saya gagal pada suatu yang penting bagi saya, saya mencoba melihat sebagai hal yang wajar  18) Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba terbuka terhadap perasaan saya	4
Overidentification	6) Ketika saya gagal pada sesuatu yang menurut saya penting, saya selalu berfikir bahwa saya tidak mampu  16) Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan  19) Saya cenderung membesar-besarkan kejadian ketika suatu hal menyakitkan terjadi	3
<b>Total</b>		<b>21</b>

**Skala Dukungan sosial (Sarafino, 2011)**

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>	<b>Jumlah</b>
Emotional support	<p>Kepedulian dari seseorang</p> <p>Perhatian dari seseorang</p>	<p>7) Ketika saya sedang sakit orang sekitar saya peduli pada saya</p> <p>14) Kasih sayang yang diberikan keluarga, teman, dan orang terdekat saya menciptakan rasa nyaman</p> <p>22) Perhatian keluarga dan teman-teman terhadap saya membuat saya percaya diri</p>	<p>4) Orang di sekitar saya cuek dengan saya ketika mengalami kesulitan</p> <p>13) Teman saya terlalu sibuk, sehingga bodo amat terhadap saya</p> <p>18) Saya merasa tidak mendapatkan kasih sayang dari keluarga dan teman-teman saya</p> <p>25) Orang sekitar saya mengabaikan keberadaan saya</p>	7
Instrumental support	<p>Memberi bantuan materi</p> <p>Memberi bantuan tindakan</p>	<p>1) Keluarga dan teman-teman menawarkan bantuan financial ketika saya membutuhkan</p> <p>8) Teman-teman saya mau meminjamkan uang ketika saya membutuhkan.</p> <p>15) Jika saya sedang sibuk, orang terdekat menawarkan diri untuk membantu</p> <p>23) keluarga dan teman-teman mendampingi ketika saya tidak percaya diri dengan perubahan fisik saya</p>	<p>5) Keluarga keberatan direpotkan ketika saya membutuhkan bantuan financial.</p> <p>11) Ketika saya memerlukan bantuan, orang di sekitar saya seperti enggan bersedia membantu</p> <p>19) Sahabat saya terlihat cuek jika saya memerlukan bantuan berupa jasa</p>	7
Informational support	Memberi nasihat	<p>2) Jika saya mengeluh akan suatu hal, keluarga senantiasa menasehati</p> <p>10) Nasihat yang diberikan teman dan keluarga saya untuk</p>	<p>6) Keluarga menolak memberikan ruang untuk saya berkeluh kesah</p> <p>12) Saran yang diberikan teman dan</p>	6

	Membantu mencari solusi	kebaikan saya kedepannya  16) Keluarga, teman, dan orang sekitar memberikan arahan ketika saya menghadapi masalah	keluarga saya membuat saya tertekan  20) Teman-teman saya enggan memberikan solusi ketika saya mempunyai masalah	
Companionship support	Memberikan rasa kebersamaan  Mengikuti kegiatan kelompok	3) Ketika saya berkumpul dengan teman-teman, kepercayaan diri saya meningkat  17) Saya merasakan banyak sekali manfaat ketika bergabung dengan komunitas di media sosial tertentu.  24) Saya mengikuti kegiatan yang diselenggarakan suatu kelompok	13) Saya benci berbagi pengalaman dengan teman seperkumpulan  21) Saya terganggu ketika bergabung dengan komunitas apapun  26) Saya enggan mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh kelompok.	6
<b>Total</b>				<b>26</b>

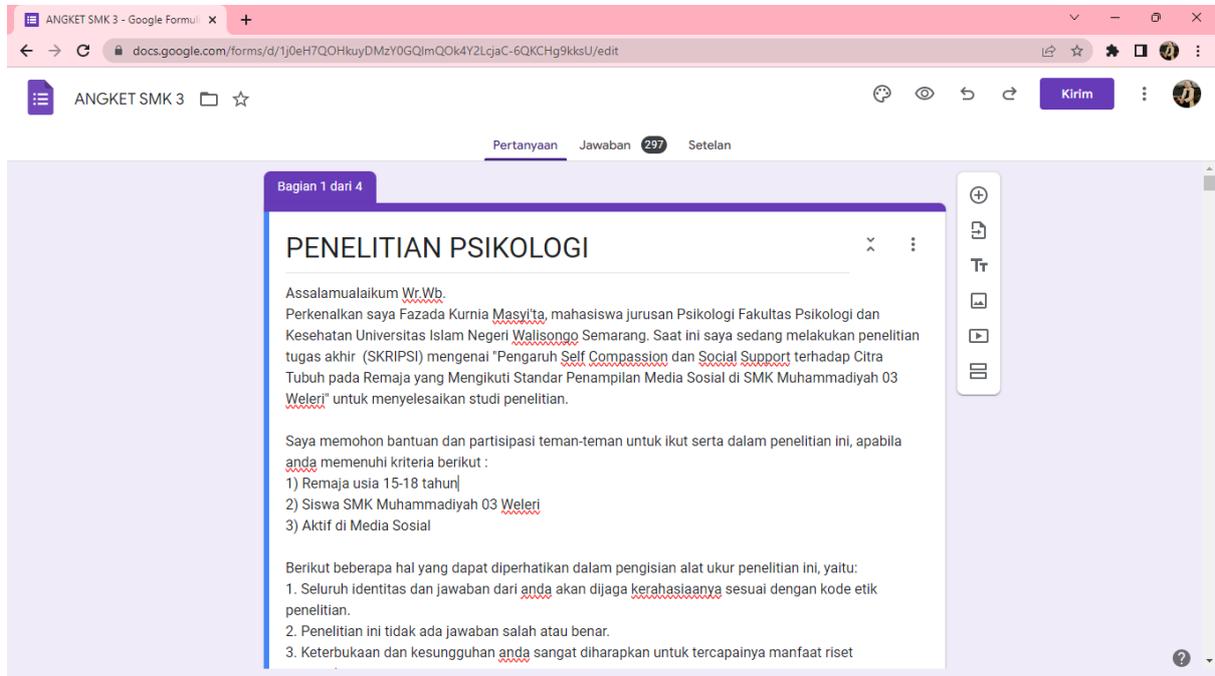
## LAMPIRAN 3

### Permohonan dan Penerimaan Izin Lokasi Penelitian di SMK



## LAMPIRAN 4

### Sebaran Angket dan Google Form Penelitian



## Penelitian Psikologi



Oleh:

Fazada Kurnia Masyi'ta (Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang)

Aku percaya semesta tidak serta merta mempertemukan kita. Kamu, yang menerima lembar ini adalah seorang manusia dengan hati baik yang Tuhan kirimkan untuk membantu sesamanya yang sedang membutuhkan bantuan dengan meluangkan waktu dan mengisi secara sungguh-sungguh skala penelitian Psikologi ini. Dan aku mendoakanmu, semoga Tuhan memudahkan setiap urusanmu, ringankan setiap langkahmu dan kabulkan segala doa dan citamu. Aamiin. Terima kasih ☺

## IDENTITAS

Nama Lengkap :  
 Jenis Kelamin :  
 No HP :  
 Usia :  
 Jurusan :  
 Kelas :

## PETUNJUK PENGISIAN

Berikut beberapa hal yang dapat diperhatikan dalam pengisian alat ukur penelitian ini, yakni:

1. Seluruh identitas dan jawaban dari Anda akan kami jaga dengan penuh kerahasiaan sesuai dengan kode etik penelitian.
2. Dalam penelitian ini, tidak ada jawaban benar atau salah.
3. Keterbukaan dan kesungguhan Anda sangat diharapkan demi tercapainya manfaat riset yang sebenarnya.
4. Silakan Anda mengisi pernyataan-pernyataan berikut dengan cara memberikan silang (X) pada skala 1 sampai 4 (1 = Sangat Tidak Sesuai, 4= Sangat Sesuai)

Keterangan:

- Opsi 1 : Sangat Tidak Sesuai (STS)
- Opsi 2 : Tidak Sesuai (TS)
- Opsi 3 : Sesuai (S)
- Opsi 4 : Sangat Sesuai (SS)

Contoh:

No	Item	STS	TS	S	SS
1	Saya takut mengemukakan pendapat dalam forum	X			

2	Saya senang mendapatkan pujian dari orang lain			<b>X</b>	
---	--	--	--	----------	--

#### Alat Ukur 1

No	Item	STS	TS	S	SS
1	Saya menerima bentuk tubuh saya apa adanya				
2	Saya berusaha olah raga untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan ideal				
3	Saya merasa puas terhadap penampilan fisik saya secara keseluruhan				
4	Pola makan saya sangat teratur agar berat badan saya ideal				
5	Mustahil bagi saya memiliki bentuk tubuh seperti artis idola saya di media sosial				
6	Saya merasa minder melihat bentuk tubuh artis idola di media sosial yang ideal				
7	Berat badan saya sesuai dengan ukuran tubuh saya				
8	Saya mudah tersinggung ketika orang lain mengkritik penampilan saya				
9	Kepercayaan diri saya hilang ketika saya memiliki jerawat banyak				
10	Saya banyak mengonsumsi makanan berlemak				
11	Saya malu ketika perut saya buncit dan menonjol				
12	Saya merasa baik-baik saja dengan tinggi badan saya				
13	Para model di media sosial membuat saya ingin memiliki tubuh yang sempurna				
14	Saya cemas ketika pakaian yang saya beli membuat tubuh terlihat besar				
15	Saya merasa bentuk wajah saya biasa saja				

16	Saya khawatir dengan penilaian orang lain terkait berat badan saya				
----	--	--	--	--	--

Alat Ukur 2

No.	Item	STS	TS	S	SS
1	Ketika hal buruk terjadi pada saya, saya melihat bahwa itu sebagai bagian hidup yang dilewati orang				
2	Ketika saya memikirkan kekurangan saya membuat saya merasa rendah diri				
3	Saya berusaha mencintai diri saya ketika saya marah, sedih dan cemas				
4	Ketika saya gagal pada sesuatu yang menurut saya penting saya selalu berfikiran bahwa saya tidak mampu				
5	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa masih banyak orang yang mengalami hal yang sama dengan saya.				
6	Di saat saya mengalami kesulitan saya cenderung bersikap keras pada diri saya				
7	Saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil ketika ada yang membuat saya kesal				
8	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal saya mengingatkan pada diri saya bahwa sebagian orang juga mempunyai perasaan tidak mampu				
9	Saya tidak dapat menerima terhadap beberapa kelemahan dan kekurangan saya				
10	Ketika saya mengalami kesulitan saya akan peduli pada diri sendiri				
11	Ketika saya merasa sedih, saya merasa orang lain lebih bahagia dibanding saya.				
12	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi saya mencoba untuk melihat situasi secara netral				
13	Ketika saya melihat kekurangan yang tidak saya sukai, saya merasa sedih				
14	Ketika saya gagal pada suatu yang penting bagi saya, saya mencoba melihat sebagai hal yang wajar				
15	Saya merasa orang lain mudah dalam menjalani hidup ketika saya sedang mengalami permasalahan sulit				
16	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan				

17	Saya dapat bersikap tidak berperasaan pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan				
18	Ketika saya sedang terpuruk saya mencoba terbuka terhadap perasaan saya				
19	Saya cenderung membesar-besarkan kejadian ketika suatu hal menyakitkan terjadi				
20	Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya merasa terpuruk dan menyendiri				
21	Saya berusaha memahami kekurangan saya yang tidak saya sukai				

Alat Ukur 3

No.	Item	STS	TS	S	SS
1	Keluarga dan teman-teman menawarkan bantuan financial ketika saya membutuhkan				
2	Jika saya mengeluh akan suatu hal keluarga senantiasa menasehati				
3	Ketika saya berkumpul dengan teman-teman kepercayaan diri saya meningkat				
4	Orang di sekitar saya cuek dengan saya ketika mengalami kesulitan				
5	Keluarga keberatan direpotkan ketika saya membutuhkan bantuan financial.				
6	Keluarga menolak memberikan ruang untuk saya berkeluh kesah				
7	Ketika saya sedang sakit orang sekitar saya peduli pada saya				
8	Teman-teman saya mau meminjamkan uang ketika saya membutuhkan				
9	Nasihat yang diberikan teman dan keluarga saya untuk kebaikan saya kedepannya.				
10	Teman saya terlalu sibuk sehingga bodo amat terhadap saya				
11	Ketika saya memerlukan bantuan orang di sekitar saya seperti enggan bersedia membantu.				
12	Saran yang diberikan teman dan keluarga saya membuat saya tertekan				
13	Saya benci berbagi pengalaman dengan teman seperkumpulan				
14	Kasih sayang yang diberikan keluarga, teman, dan orang terdekat saya menciptakan rasa nyaman				
15	Jika saya sedang sibuk orang terdekat menawarkan diri untuk membantu				
16	Keluarga, teman, dan orang sekitar memberikan arahan ketika saya menghadapi masalah				
17	Saya merasakan banyak sekali manfaat ketika bergabung dengan komunitas di media sosial tertentu.				

18	Saya merasa tidak mendapatkan kasih sayang dari keluarga dan teman -teman saya				
19	Sahabat saya terlihat cuek jika saya memerlukan bantuan berupa jasa				
20	Teman-teman saya enggan memberikan solusi ketika saya mempunyai masalah.				
21	Saya terganggu ketika bergabung dengan komunitas apapun				
22	Perhatian keluarga dan teman-teman terhadap saya membuat saya percaya diri				
23	Keluarga dan teman-teman mendampingi ketika saya tidak percaya diri dengan perubahan fisik saya				
24	Saya mengikuti kegiatan yang diselenggarakan suatu kelompok				
25	Orang sekitar saya mengabaikan keberadaan saya				
26	Saya enggan mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh kelompok				



## LAMPIRAN 6

### Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Rina Dwi Anggraheni dan Amalia Rahmandani (2019)	Hubungan Antara <i>Self-compassion</i> dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang	Hasil penelitian memperoleh nilai $p= 0,000$ ( $p<0,05$ ) dengan hasil $r_{xy} = 0,464$ , yang menunjukkan adanya hubungan positif antara <i>self-compassion</i> dan citra tubuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabel X1</li> <li>• Variabel Y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabel X2</li> <li>• Subjek penelitian</li> <li>• Lokasi penelitian</li> <li>• Teknik analisis</li> </ul>
2.	Pande Putu Ayu Erismadewi, dkk (2022)	Hubungan Welas Asih Diri Dengan Citra Tubuh Pada Remaja di SMA Negeri 2 Semarang	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara welas asih diri dengan citra tubuh pada remaja di SMA Negeri 2 Semarang.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabel X1</li> <li>• Variabel Y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabel X2</li> <li>• Teknik sampling</li> <li>• Lokasi penelitian</li> <li>• Teknik analisis</li> </ul>
3.	Era Kurnia Aristantya, dkk (2019)	Hubungan antara Dukungan Sosial Online dengan Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara citra tubuh dengan dukungan sosial online dengan hasil $r = 0,261$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ( $p < 0,01$ ).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabel X2</li> <li>• Variabel Y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabel X1</li> <li>• Teknik sampling</li> <li>• Teknik analisis</li> </ul>

## LAMPIRAN 7

### Uji Validitas dan Reliabilitas

#### 1. Skala Citra Tubuh

No Item	R hitung	R tabel 5%	Sig.	Kriteria
1	0,569	0,344	0,000	Valid
2	0,371	0,344	0,028	Valid
3	0,487	0,344	0,003	Valid
4	0,404	0,344	0,016	Valid
5	0,024	0,344	0,892	Tidak Valid
6	0,298	0,344	0,182	Tidak Valid
7	0,282	0,344	0,100	Tidak Valid
8	0,453	0,344	0,006	Valid
9	0,151	0,344	0,387	Tidak Valid
10	0,542	0,344	0,001	Valid
11	0,258	0,344	0,134	Tidak Valid
12	0,008	0,344	0,962	Tidak Valid
13	0,145	0,344	0,405	Tidak Valid
14	0,078	0,344	0,658	Tidak Valid
15	0,389	0,344	0,021	Valid
16	0,354	0,344	0,037	Valid
17	0,172	0,344	0,323	Tidak Valid
18	0,421	0,344	0,012	Valid
19	0,440	0,344	0,008	Valid
20	0,414	0,344	0,013	Valid
21	0,129	0,344	0,459	Tidak Valid
22	0,085	0,344	0,628	Tidak Valid
23	0,001	0,344	0,997	Tidak Valid
24	0,430	0,344	0,110	Tidak Valid
25	0,358	0,344	0,035	Valid
26	0,565	0,344	0,000	Valid
27	0,563	0,344	0,000	Valid
28	0,342	0,344	0,044	Valid
29	0,556	0,344	0,001	Valid
30	0,052	0,344	0,767	Tidak Valid

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.659	30

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.791	16

## 2. Skala *Self-compassion*

No Item	R hitung	R tabel 5%	Sig.	Kriteria
1	0,227	0,344	0,190	Tidak Valid
2	0,275	0,344	0,110	Tidak Valid
3	0,620	0,344	0,000	Valid
4	0,609	0,344	0,000	Valid
5	0,537	0,344	0,001	Valid
6	0,537	0,344	0,001	Valid
7	0,582	0,344	0,000	Valid
8	0,549	0,344	0,001	Valid
9	0,369	0,344	0,029	Valid
10	0,567	0,344	0,000	Valid
11	0,602	0,344	0,000	Valid
12	0,343	0,344	0,043	Valid
13	0,723	0,344	0,000	Valid
14	0,481	0,344	0,003	Valid
15	0,175	0,344	0,313	Tidak Valid
16	0,536	0,344	0,001	Valid
17	0,367	0,344	0,030	Valid
18	0,679	0,344	0,000	Valid
19	0,259	0,344	0,132	Tidak Valid
20	0,632	0,344	0,000	Valid
21	0,514	0,344	0,002	Valid
22	0,528	0,344	0,001	Valid
23	0,218	0,344	0,209	Tidak Valid
24	0,456	0,344	0,006	Valid
25	0,618	0,344	0,000	Valid
26	0,578	0,344	0,000	Valid

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.868	26

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.884	21

### 3. Skala Dukungan Sosial

No Item	R hitung	R tabel 5%	Sig.	Kriteria
1	0,221	0,344	0,203	Tidak Valid
2	0,599	0,344	0,000	Valid
3	0,429	0,344	0,010	Valid
4	0,353	0,344	0,037	Valid
5	0,484	0,344	0,003	Valid
6	0,693	0,344	0,000	Valid
7	0,632	0,344	0,000	Valid
8	0,151	0,344	0,386	Tidak Valid
9	0,568	0,344	0,000	Valid
10	0,467	0,344	0,005	Valid
11	0,697	0,344	0,000	Valid
12	0,283	0,344	0,100	Tidak Valid
13	0,558	0,344	0,000	Valid
14	0,369	0,344	0,029	Valid
15	0,425	0,344	0,011	Valid
16	0,544	0,344	0,001	Valid
17	0,642	0,344	0,000	Valid
18	0,539	0,344	0,001	Valid
19	0,647	0,344	0,000	Valid
20	0,374	0,344	0,027	Valid
21	0,631	0,344	0,000	Valid
22	0,486	0,344	0,003	Valid
23	0,444	0,344	0,008	Valid
24	0,436	0,344	0,009	Valid
25	0,613	0,344	0,000	Valid
26	0,511	0,344	0,002	Valid
27	0,312	0,344	0,068	Tidak Valid
28	0,357	0,344	0,035	Valid
29	0,473	0,344	0,004	Valid
30	0,321	0,344	0,060	Tidak Valid
31	0,322	0,344	0,060	Tidak Valid
32	0,596	0,344	0,000	Valid

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.889	32

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.896	26

## LAMPIRAN 8

### Hasil Uji Deskriptif

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X1	297	21	84	60.06	8.072
X2	297	44	104	74.57	10.630
Y	297	24	58	40.99	5.896
Valid N (listwise)	297				

#### Self-compassion

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	33	11.1	11.1	11.1
	Sedang	222	74.7	74.7	85.9
	Tinggi	42	14.1	14.1	100.0
	Total	297	100.0	100.0	

#### Dukungan sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	40	13.5	13.5	13.5
	Sedang	212	71.4	71.4	84.8
	Tinggi	45	15.2	15.2	100.0
	Total	297	100.0	100.0	

#### Citra Tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	45	15.2	15.2	15.2
	Sedang	193	65.0	65.0	80.1
	Tinggi	59	19.9	19.9	100.0
	Total	297	100.0	100.0	

**LAMPIRAN 9**  
**Hasil Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		297
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.29235329
Most Extreme Differences	Absolute	.034
	Positive	.034
	Negative	-.024
Test Statistic		.034
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

**LAMPIRAN 10**  
**Hasil Uji Linieritas**

**ANOVA Tabel**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y *	Between	(Combined)	3477.256	37	93.980	3.573	.000
X1	Groups	Linearity	1503.463	1	1503.463	57.158	.000
		Deviation from Linearity	1973.793	36	54.828	2.084	.001
Within Groups			6812.690	259	26.304		
Total			10289.946	296			

**ANOVA Tabel**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y *	Between	(Combined)	2771.036	49	56.552	1.858	.001
X2	Groups	Linearity	657.121	1	657.121	21.587	.000
		Deviation from Linearity	2113.915	48	44.040	1.447	.038
Within Groups			7518.910	247	30.441		
Total			10289.946	296			

## LAMPIRAN 11

### Hasil Uji Multikolinieritas

		Coefficients <sup>a</sup>					Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF
		B	Std. Error	Beta				
1	(Constant)	47.780	3.321		14.386	.000		
	X1	-.265	.038	-.363	-6.899	.000	.992	1.008
	X2	-.122	.029	-.220	-4.193	.000	.992	1.008

a. Dependent Variabel: Y

**LAMPIRAN 12**  
**Hasil Uji Hipotesis**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	47.780	3.321		14.386	.000
	X1	-.265	.038	-.363	-6.899	.000
	X2	-.122	.029	-.220	-4.193	.000

a. Dependent Variabel: Y

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1999.281	2	999.641	35.449	.000 <sup>b</sup>
	Residual	8290.665	294	28.200		
	Total	10289.946	296			

a. Dependent Variabel: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.441 <sup>a</sup>	.194	.189	5.310

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variabel: Y

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

Nama : Fazada Kurnia Masyi'ta  
Tempat, Tanggal Lahir : Kendal, 13 September 2000  
Alamat : Dusun Pagersari Desa Penaruban, RT 02 RW 02 Kec.  
Weleri Kab. Kendal  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Email : fazadakurnia@gmail.com  
Nama Ayah : Joko Subagyo  
Nama Ibu : Munawaroh

### B. Riwayat Pendidikan

#### 1. Pendidikan Formal

- a. TK Aisyah Bustanul Athfal Weleri
- b. SD Muhammadiyah 01 Weleri
- c. SMP Muhammadiyah 09 Gemuh
- d. MA Muhammadiyah 01 Weleri
- e. UIN Walisongo Semarang

#### 2. Pendidikan Non Formal

- a. TPQ Ar-Rahmah
- b. Primagama
- c. Pondok Modern Darul Arqom 04 Ringinarum
- d. Rumah Inggris Jogja

### C. Pengalaman Magang

- a. PKBI (Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia) Jawa Tengah
- b. HIMPAUDI (Himpunan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Anak Usia Dini Indonesia) Kota Semarang







