

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* PADA MAHASISWA BKI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM SEMESTER I, III & V TAHUN 2022**



**Oleh :**

**NUR MANIKAM**

**NIM. 19.03.03.049**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM  
MATARAM  
2022**

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* PADA MAHASISWA BKI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM SEMESTER I, III & V TAHUN 2022**

**Skripsi**

**Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Mataram  
Untuk melengkapi persyaratan mencapai gelar  
Sarjana Sosial**



**Oleh :**

**NUR MANIKAM**

**NIM. 19.03.03.049**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM  
MATARAM  
2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Nur Manikam, NIM 190303049 dengan judul "Pengaruh Self Compassion Pada Mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram Semester I, III, & V Tahun 2022" telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Disetujui pada tanggal: 22 - 12 - 2022

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Dr. Mira Mareta, M.A  
NIP. 197511072002122001



Baiq Arwindy Prayona, M.A  
NIP. 199510092020122035

Hal : Ujian Skripsi

**Yang Terhormat**  
**Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi**  
**di Mataram**

*Assalamu,alaikum, Wr. Wb.*

Dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi, kami berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama Mahasiswa/I : Nur Manikam  
NIM : 190303049  
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul : Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram Semester I, III, & V Tahun 2022

Telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang *munaqasyah* skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram. Oleh karena itu, kami berharap agar skripsi ini dapat segera di-*munaqasyah*-kan.

*Wassalamumu'alaikum, Wr. Wb.*

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. Mira Mareta, M.A  
NIP. 197511072002122001

Baiq Arwindy Prayona, M.A  
NIP. 199510092020122035

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa/ : Nur Manikam  
NIM : 190303049  
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Pengaruh *Self Composition* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram Semester I, III, & V Tahun 2022" ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Jika saya terbukti melakukan plagiat tulisan/karya orang lain, siap menerima sanksi yang telah ditetapkan oleh lembaga.

Mataram, 29 Desember 2022

Saya yang menyatakan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
M A T A R A M

100303049  
MATERAI TEMPEL  
Nur Manikam

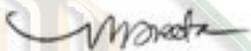
Perpustakaan UIN Mataram

## PENGESAHAN

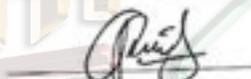
Skripsi oleh: Nur Munikah, NIM: 190303049 dengan judul "Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram Semester I, III, & V Tahun 2022," telah di pertahankan di depan dewan penguji Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram pada tanggal 30 Desember 2022

### Dewan Penguji

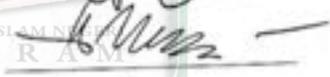
Dr. Mira Mareta, M.A  
(Ketua Sidang/Pemb. I)



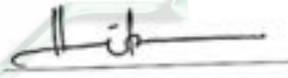
Baiq Arwindy Prayona, M.A  
(Sekretaris Sidang/Pemb. II)



Dr. Muhammad Saleh, M.A  
(Penguji I)



Dwi Widarna Lita Putri, M. PSI  
(Penguji II)



Perpustakaan UIN Mataram



Mengetahui  
Jurusan Bimbingan Konseling Islam dan Ilmu Komunikasi

Dr. Muhammad Saleh, M.A  
NIP. 1967072019121998031000



## MOTTO

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ<sup>1</sup>

Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, (QS. Al-Insyirah :7).<sup>2</sup>

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
M A T A R A M

Perpustakaan UIN Mataram

---

<sup>1</sup> Al-Qur'an, QS. Al-Insyirah : 7

<sup>2</sup> Quran Kemenag, "Surat Al-Insyirah Ayat 7", diakses pada 16 Desember 2022 di <https://quran.kemenag.go.id/surah/94/7>

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada

1. Bapak M. Zain dan Ibuku Selamah tercinta yang berusaha dan takhenti-hentinya melafazkan do'a dan meneteskan keringat untuk kesuksesan dan keberhasilan anakmu ini terimakasih yang tak terhingga untuk bapak dan ibuku tercinta.
2. Kakak-kaka ku ka Ika, ka Ira, ka Intan, dan ka Hif yang selalu memberikan motivasi dan bekerja keras membiayai kuliah untuk adiknya ini terimakasih sebesar-besarnya aku sayang kalian.
3. Sahabat-sahabatku seperjuangan yang tak bisa saya sebutkan satu-satu terimakasih atas dukungannya selama ini.
4. Dosen-dosenku yang telah membina dan membimbingku, semoga apa yang telah bapak/ibu berikan kepada ananda mendapatkan balasan setimpal dari Allah SWT aamiin.
5. Terimakasih untuk Almamaterku tercinta kampus Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
M A T A R A M

Perpustakaan UIN Mataram

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji hanya bagi Allah, Tuhan semesta alam dan shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad, juga kepada keluarga, sahabat, dan semua pengikutnya. Amin.

Penulis menyadari bahwa proses penyelesaian skripsi ini tidak akan sukses tanpa bantuan dan keterlibatan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis memberikan penghargaan setinggi-tingginya dan ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu sebagai berikut.

1. Dr. Mira Mareta, M.A. sebagai Pembimbing I dan Baiq Arwindy Prayona, M.A. sebagai Pembimbing II yang memberikan bimbingan, motivasi, dan koreksi mendetail, terus-menerus, dan tanpa bosan di tengah kesibukannya dalam suasana keakraban menjadikan skripsi ini lebih matang dan cepat selesai;
2. Dr. Muhammad Saleh, M.A dan Dwi Widarna Lita Putri, M.PSI sebagai penguji yang telah memberikan saran konstruktif bagi penyempurnaan skripsi ini;
3. Dr. Mira Mareta, M.A. sebagai Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam;
4. Dr. Muhammad Saleh, M.A. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi;
5. Prof. Dr. H. Masnun, M.Ag. selaku Rektor UIN Mataram yang telah memberikan tempat bagi penulis untuk menuntut ilmu dan memberikan bimbingan dan peringatan untuk tidak berlama-lama di kampus tanpa pernah selesai.

Semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat-ganda dari Allah SWT. dan semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi semesta. Amin.

Mataram, 27 Desember 2022

Penulis,

  
Nur Manikam

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN LOGO .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>iv</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING .....</b>	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>vi</b>
<b>PENGESAHAN DEWAN PENGUJI .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	7
D. Definisi Oprasional Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....</b>	<b>10</b>
A. Kajian Pustaka .....	10
1. <i>Body Dissatisfaction</i> .....	10
a. Pengertian <i>Body Dissatisfaction</i> .....	10
b. Dimensi <i>Body Dissatisfaction</i> .....	12
c. Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i> .....	12
d. Pengukuran <i>Body Dissatisfaction</i> .....	15
2. <i>Self Compassion</i> .....	16
a. Pengertian <i>Self Compassion</i> .....	16
b. Pengertian <i>Self Compassion</i> Menurut Para Ahli ..	17
c. Dimensi Pembentukan <i>Self Compassion</i> .....	18
d. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i> .....	19
e. Pengukuran <i>Self Compassion</i> .....	22

B. Kerangka Berpikir .....	22
C. Hipotesis Penelitian .....	24
a) Hipotesa Alternatif ( $H_a$ ) .....	24
b) Hipotesa Nol/Nihil ( $H_o$ ) .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	25
B. Populasi dan Sampel .....	25
1. Populasi .....	25
2. Sampel Dari Mahasiswa Semester I, III, & V .....	26
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	27
D. Variabel Penelitian .....	27
E. Desain Penelitian .....	27
F. Instrumen / Alat dan Bahan Penelitian .....	28
G. Teknik Pengumpulan Data / Prosedur Penelitian .....	37
H. Teknik Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
A. Hasil Penelitian .....	42
1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	42
2. Data Demografi dan Penyusunan Media Sosial .....	43
3. Hasil Uji Prasyarat Analisis .....	45
4. Hasil Uji Hipotesis Regresi Linear .....	48
5. Uji Tambahan Data Ketentuan Ukur .....	51
a) Hubungan korelasi antara variabel pada mahasiswa yang sudah dan belum menikah serta pada mahasiswa laki-laki dan perempuan .....	52
b) Pengaruh usia terhadap <i>body dissatisfaction</i> (Y)...	55
c) Pengaruh media sosial terhadap <i>body dissatisfaction</i> (Y).....	56
d) Daerah asal/domisili .....	56
e) Kategorisasi skor <i>self compassion</i> .....	57
f) Kategorisasi skor <i>body dissatisfaction</i> .....	58
B. Pembahasan .....	60
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1	Kerangka Berpikir Mahasiswa BKI UIN Mataram Semester I, III, & V Tahun 2022
Tabel 2	Jumlah Populasi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Mataram Semester I, III, & V Tahun 2022/2023
Tabel 3	Skor jawaban pernyataan <i>favorable</i> dan <i>unfavorable</i>
Tabel 4.1	Blue Print Variabel Penelitian tentang Pengaruh <i>Self Compassion</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i> Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester I & III UIN Mataram
Tabel 4.2	Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Compassion</i>
Tabel 4.3	Hasil Uji Validitas Skala <i>Body Dissatisfaction</i>
Tabel 4.4	Kriteria Koefisien Reliabilitas Instrumen
Tabel 4.5	Hasil Uji Reliabilitas Skala Variabel <i>Body Dissatisfaction</i>
Tabel 4.6	Hasil Uji Reliabilitas Skala Variabel <i>Self Compassion</i>
Tabel 5.1	Usia mahasiswa BKI semester I, III, & V
Tabel 5.2	Grafik Jumlah usia mahasiswa
Tabel 5.3	Jumlah laki-laki dan perempuan
Tabel 5.4	Jumlah mahasiswa yang sudah menikah dan belum menikah
Tabel 5.5	Jumlah domisili mahasiswa BKI semester I, III, & V
Tabel 5.6	Grafik jumlah domisili mahasiswa
Tabel 5.7	Jumlah Pengguna Media Sosial Pada Mahasiswa BKI
Tabel 5.8	Grafik Jumlah Pengguna Media Sosial
Tabel 6.1	Hasil Uji Normalitas Variabel <i>Self Compassion</i> (X) dan <i>Body Dissatisfaction</i> (Y)
Tabel 6.2	Hasil Uji Linearitas
Tabel 7.1	Tabel Statistik Deskriptif
Tabel 7.2	Tabel Model Summary (Kesimpulan)
Tabel 7.3	Tabel Anova
Tabel 7.4	Tabel Koefisien Regresi Linear

- Tabel 8.1 Hubungan Korelasi Variabel X dan Y Pada Mahasiswa Yang Sudah Menikah
- Tabel 8.2 Hubungan Korelasi Variabel X Dan Y Pada Mahasiswa Yang Belum Menikah
- Tabel 8.3 Hubungan Korelasi antara Variabel X Dan Y Pada Mahasiswa Laki-Laki
- Tabel 8.4 Hubungan Korelasi antara Variabel X Dan Y Pada Mahasiswa Perempuan
- Tabel 8.5 Pengaruh usia terhadap body dissatisfaction (Y)
- Tabel 8.6 Pengaruh media sosial terhadap body dissatisfaction (Y)
- Tabel 8.7 Pengaruh daerah asal terhadap body dissatisfaction (Y)
- Tabel 8.8 Nilai korelasi skor self compassion pada mahasiswa yang sudah menikah
- Tabel 8.9 Nilai korelasi skor self compassion pada mahasiswa yang belum menikah
- Tabel 8.10 Nilai korelasi skor body dissatisfaction pada mahasiswa yang sudah menikah
- Tabel 8.11 Nilai korelasi skor body dissatisfaction pada mahasiswa yang belum menikah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
M A T A R A M

Perpustakaan UIN Mataram

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* PADA MAHASISWA BKI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM SEMESTER I, III & V TAHUN 2022**

*Nur Manikam*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram semester I, III & V tahun 2022. Hipotesis penelitian ini adalah *self compassion* tidak berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram semester I, III & V tahun 2022. Subjek adalah mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram semester I, III & V tahun 2022 berusia 17 tahun sampai dengan 22 tahun yang berjumlah 179 orang. Alat pengumpulan data adalah skala *self compassion* dan *body dissatisfaction* dengan model *Likert*. Skala *self compassion* memiliki 22 item dengan koefisien  $\alpha = 0,853$  dan skala *body dissatisfaction* memiliki 16 item dengan koefisien reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,637$ . Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan *SPSS versi 26*. Hasilnya menunjukkan bahwa *self compassion* tidak berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram semester I, III & V tahun 2022.

Kata kunci: *Self compassion*, *Body dissatisfaction*, mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram semester I, III & V tahun 2022.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Fenomena adanya *body dissatisfaction* sering terjadi baik di Indonesia maupun di luar negeri sekalipun, seperti di Korea banyak yang merubah bentuk tubuhnya agar terlihat menarik. *Body dissatisfaction* tidak hanya terjadi pada perempuan saja, akan tetapi terjadi juga pada kalangan pria di Korea tersebut. Jumlah yang melakukan operasi plastik di Korea tersebut tercatat dengan jumlah 15%. Laki-laki yang melakukan operasi plastik di Korea dikenal dengan nama *body "flower boy"*. Korea terkenal dengan negara dunia operasi plastik di mana mereka melakukan operasi plastik dari usia 19-49 tahun.<sup>3</sup>

*Body dissatisfaction* kerap kali juga terjadi di Indonesia hampir semua wanita menginginkan memiliki kulit putih, hidung mancung, rambut panjang dan berpenampilan menarik, sedangkan di luar Negeri kebanyakan wanita menginginkan memiliki kulit yang eksotis. Faktor terbentuknya *body dissatisfaction* pada kaum dewasa dipengaruhi dan didukung oleh iklan yang digunakan untuk menjual barang atau jasa.<sup>4</sup> Kaum dewasa yang kerap kali melihat iklan produk kecantikan secara terus-menerus berpotensi dapat membuat penonton untuk mengikuti standar-standar kecantikan yang di iklankan.

Pada kebanyakan iklan, wanita dikatakan cantik apabila ia muda, berkulit putih, wajah mulus tanpa jerawat, berambut hitam lurus

---

<sup>3</sup> Izza Namira. "Fakta Operasi Plasti Di Korea Selatan". Diakses pada 14 Maret 2022 di <https://www.pobela.com/beauty/make-up/izza-namira-1/fakta-operasi-plastik-di-korea-selatan>

<sup>4</sup> Wulandari, S. D. (2019). Hubungan Antara Intensitas Melihat Iklan Kecantikan Dengan Citra Tubuh Negatif Pada Remaja Putri. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*. Hal.3

dan tidak berketombe, serta memiliki tubuh yang langsing. Secara tidak langsung iklan tersebut membentuk atau memperkuat *body dissatisfaction* perempuan itu cantik. Jenis-jenis produk iklan kecantikan yang biasanya dilihat secara umum, yaitu krim perawatan kulit, *lotion*, pembersih wajah, bedak, lipstik, pewarna rambut, sampo, pensil alis, dan sebagainya.<sup>5</sup>

Seseorang membandingkan bentuk tubuhnya dengan tubuh yang lebih ideal yang ada di kawasan sosialnya akibatnya mengalami *body dissatisfaction negatif*. *Body dissatisfaction negatif* ditemukan pada seluruh etnis maupun segala jenis usia, namun kecenderungan *body dissatisfaction* yang *negatif* lebih banyak dialami pada usia muda dan etnis kulit putih. Faktor yang berpotensi menyebabkan terjadinya *body dissatisfaction negatif* antara lain seperti berat badan yang tergolong kelebihan atau gemuk, terpapar oleh gambaran bentuk tubuh ideal yang dipromosikan oleh media, pengaruh keluarga dan teman dekat, serta faktor *body dissatisfaction* tergantung pada beberapa faktor seperti komponen psikologis, pengaruh budaya, teman sebaya, etnis, dan media massa. Media massa berperan penting dalam mempengaruhi *body dissatisfaction* dengan cara mempromosikan bentuk tubuh yang ideal (dimana digambarkan lebih kurus) sehingga nilai-nilai bentuk tubuh yang dipromosikan oleh media menjadi terinternalisasi dalam diri sebagai acuan bagi diri untuk membentuk tubuh individu seperti kecenderungan membandingkan diri sendiri dengan orang lain.<sup>6</sup> Karena hal tersebut, individu akan sangat termotivasi untuk merubah bentuk tubuhnya sesuai dengan standar individu yang ada di sekitarnya. Individu yang melihat hal tersebut merasa bahwa dia tidak merasa puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Ketidakpuasan yang dialami terhadap bentuk tubuhnya tersebut dikenal dengan *body dissatisfaction*.

Mahasiswa di Indonesia kerap kali membandingkan dan kurang puas dengan bentuk serta penampilannya, seperti penelitian yang

---

<sup>5</sup> ShopBack Indonesia. "16Produk Cream Pemutih Wajah yang Terbukti Khasatnya dan Aman!". Diakses pada 12 November 2022 di <https://www.shopback.co.id/katashopback/cream-pemutih-wajah>

<sup>6</sup> Muhsin, A. (2015). "Studi kasus ketidakpuasan remaja putri terhadap keadaan tubuhnya (Body image negative pada remaja putri)". Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, 4(1).. Hal : 19-21

dilakukan oleh Herawati pada tahun 2003 di Surabaya menerangkan bahwa 40 % wanita di Surabaya dari usia 18 sampai 25 tahun mengalami *body dissatisfaction*.<sup>7</sup> Prevalensi *body dissatisfaction* penduduk di Indonesia dengan penyimpangan perilaku berjumlah 1.667.170 dari populasi 235.451.952 yang dijelaskan dalam sensus penduduk pada tahun 2013.<sup>8</sup> Berdasarkan survei penduduk antar sensus (Supas) 2015 jumlah penduduk Indonesia pada 2019 diproyeksikan mencapai 266,91 juta jiwa. Menurut jenis kelamin, jumlah tersebut terdiri atas 134 juta jiwa laki-laki dan 132,89 juta jiwa perempuan. Indonesia saat ini sedang menikmati masa bonus demografi di mana jumlah penduduk usia produktif lebih banyak dari usia tidak produktif, yakni lebih dari 68% dari total populasi. Adapun penduduk dengan kelompok umur 0-14 tahun (usia anak-anak) mencapai 66,17 juta jiwa atau sekitar 24,8% dari total populasi.<sup>9</sup>

Kemudian hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Ikhbal dan Rachman di sekolah SMA Yogyakarta pada tahun 2013 menandakan bahwa 37 % remaja perempuan SMA Yogyakarta mengalami *body dissatisfaction*.<sup>10</sup> Sementara itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh Kurnia Ningsih tentang perilaku diet penurunan berat badan pada remaja putri di empat SMA terpilih di Depok menyatakan bahwa sebanyak 37,4% responden berdiet untuk menurunkan berat badan.<sup>11</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan mahasiswa BKI, mengatakan bahwa ia takut mengalami kegemukan karena ia merasa kurang percaya diri sehingga ia membeli teh pelangsing. Selain

---

<sup>7</sup> Ananta, A. (2016). Penurunan *body dissatisfaction* pada perempuan dalam masa emerging adulthood dengan gratitude intervention. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02).

<sup>8</sup> Adi, Sony Laksana. "Pengaruh *Self Compassion* Pada *Body Dissatisfaction* Di Kalangan Remaja Perempuan". Hal: 1

<sup>9</sup> Data boks. "Sensus Penduduk 2019". Diakses pada 14 Maret 2022 di <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/01/04/jumlah-penduduk-indonesia-2019-mencapai-267-juta-jiwa>.

<sup>10</sup> Ikhbal A, dan Rachman F. (2013). "Gara-gara Diet 30% Siswi SMA DIY Mengalami Anemia". Diakses pada 13 November 2022 pukul 22.55. Diakses dari <https://www.republika.co.id/berita/nasional/daerah/13/01/25/mh6bs2-gara-gara-diet-37-persen-siswi-sma-di-diy-alami-anemia>

<sup>11</sup> Irwan Dharmawijaya. "Citra tubuh (*body image*) merupakan persepsi dinamis dari tubuh seseorang". Diakses Pada 15 Maret 2022 di <https://adoc.pub/bab-i-pendahuluan-citra-tubuh-body-image-merupakan-persepsi-.html>. Hal: 6

itu, ia juga mengalami defisit kalori dan mereka juga mengatakan bahwa mereka takut mengalami kegemukan karena saat gemuk pipinya menjadi cabi. Sehingga ia ingin tetap mempertahankan *bodynya*.<sup>12</sup> Seharusnya, mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Mataram menerima diri mereka dikarenakan mahasiswa belajar mengenai psikologi, mahasiswa juga sudah harus bisa memahami diri sendiri, dikarenakan mahasiswa merupakan calon konselor.

Oleh sebab itu, mahasiswa atau remaja sangat penting memiliki *self compassion*. Menurut penjelasan dari Santrock menjelaskan bahwa pada masa remaja, banyak remaja yang disibukkan dengan bentuk tubuhnya dengan mengembangkan gambaran individual mengenai tubuh mereka (*body dissatisfaction*). Gambaran tubuh seseorang dapat dianggap sebagian dari hasil pengalaman pribadi, kepribadian, dan berbagai kekuatan sosial dan budaya.<sup>13</sup> Seseorang menilai gambaran tubuh yang dimilikinya dengan cara merasakan dari penampilan fisik mereka sendiri, biasanya terjadi dalam hubungannya dengan orang lain atau dalam hubungannya dengan budaya ideal yang dapat membentuk *body dissatisfaction* seseorang. Persepsi seseorang terhadap penampilan yang dimilikinya terkadang berbeda dengan persepsi orang lain saat melihat penampilannya.

Para remaja mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh mereka, dimana hal tersebut terkait erat dengan *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* ini merupakan sikap seseorang terhadap tubuhnya baik disadari atau tidak, hal ini menyangkut tentang persepsi sekarang dan masa lalu. *body dissatisfaction* juga merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki oleh seseorang atau suatu individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian yang positif atau negatif pada dirinya. Menurut Cash dan Smolak *body dissatisfaction* merupakan sebuah konstruk yang memiliki berbagai dimensi. Beberapa dimensi tersebut merepresentasikan bagaimana cara seseorang berpikir, merasakan, serta berperilaku berdasarkan

---

<sup>12</sup> Wawancara mahasiswa BKI, A,B, dan C. Pada tanggal 27 November 2022

<sup>13</sup> Nurvita, V. (2014). Hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA). Hal; 1

pengalaman psikologis dan mempengaruhi global subjective satisfaction atau persepsi terhadap penampilan fisik.<sup>14</sup>

*Self compassion* merupakan tindakan terbuka dalam diri seseorang untuk memperoleh dan peduli terhadap kekurangan, penderitaan, dan kegagalan yang dialami oleh diri sendiri yang diterangkan oleh Neff terkait *self compassion*. *Self compassion* bisa melenyapkan perasaan negatif dan mengoptimalkan rasa kaitan terhadap orang lain serta mampu meningkatkan regulasi emosi serta penghayatan positif pada diri sendiri. *Self compassion* terbagi menjadi tiga unsur yang saling berkaitan seperti; *self kindness* yaitu suatu keadaan individu dalam memahami kelemahan dan kegagalan dengan tidak menghakimi diri sendiri, *common humanity* yaitu keadaan individu yang mampu memandang kegagalan dan kekurangan sebagai suatu yang manusiawi, *mindfulness* yaitu tindakan individu dalam melihat kejadian saat ini secara jelas dan dapat menerima kenyataannya. Penelitian yang menunjukkan adanya hubungan *self compassion* dan *body dissatisfaction* yaitu penelitian dari Sony Laksana Adi terkait “Pengaruh *Self Compassion* pada *Body Dissatisfaction* di kalangan remaja perempuan di Yogyakarta Tahun 2018”. Dalam penelitiannya menyatakan bahwa hasil menunjukkan *self compassion* berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* di kalangan remaja perempuan.<sup>15</sup>

Oleh karena itu maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian. *Self compassion* positif akan mempengaruhi *body satisfaction* sedangkan *self compassion* negatif mempengaruhi *body dissatisfaction*. Berdasarkan fenomena tersebut maka perlu untuk mengetahui pengaruh *self compassion* pada *body dissatisfaction* mahasiswa Universitas Islam Negeri Mataram Tahun 2022 terkhususnya pada mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam. Lembaga juga perlu memerhatikan perilaku dari Mahasiswa Bimbingan

---

<sup>14</sup> Megunitama, M. (2020). “Pengaruh Body Image terhadap Self-Esteem pada mahasiswi baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”, (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). Hal : 1

<sup>15</sup> Sony Laksana Adi. “Pengaruh *Self Compassion* pada *Body Dissatisfaction* di kalangan remaja perempuan”. Yogyakarta, 2018. Hal :19

Konseling Islam (BKI) di UIN Mataram dengan memanfaatkan fasilitas Ruang Konseling di lembaga tersebut. Sehingga, Mahasiswa bisa menerima, memiliki rasa untuk peduli dan kasih sayang pada diri sendiri, serta menerima kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri mereka sebagai calon konselor.

Hal ini juga di jelaskan dalam Al-Qur'an bahwa dalam surat shad ayat 72 tentang ciptaan manusia antara lain sebagai berikut:

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ (٧٢) <sup>16</sup>

Artinya : “Maka apabila telah Kusempurnakan kejadiannya dan Kutiupkan kepadanya roh (ciptaan) Ku; maka hendaklah kamu tersungkur dengan bersujud kepadanya”.

Paragraf di atas merupakan Surat Shad Ayat 72 dimana ada penafsiran dari ahli tafsir mengenai isi surat Shad ayat 72, sebagai mana penafsiran dari Zubdatut Tafsir Min Fathil Qadir / Syaikh Dr. Muhammad Sulaiman Al Asyqar, mudarris tafsir Universitas Islam Madinah bahwa “ 72. فَإِذَا سَوَّيْتُهُ ( Maka apabila telah kusempurnakan kejadiannya) yakni ketika Allah menciptakannya dengan bentuk manusia dan anggota badannya mulai sempurna. وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي (dan kutiupkan kepadanya roh (ciptaan ku) yakni dari ruh yang aku miliki dan bukan milik selain-Ku. Kemudian aku menjadikannya hidup yang sebelumnya hanya berupa sesuatu yang mati. فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ (maka hendaklah kamu tersungkur dengan bersujud kepadanya”) Ini merupakan perintah untuk bersujud sebagai penghormatan dan bukan sebagai ibadah.<sup>17</sup>

## B. Rumusan Masalah

---

<sup>16</sup> Quran Kemenag, “Saad (88)”. Diakses pada 26 Desember 2022 di <https://quran.kemenag.go.id/surah/38/72>

<sup>17</sup> TafsirWeb. “Surat Syad Ayat 72”. Diakses pada tanggal 26 September 2022 di <https://tafsirweb.com/8558-surat-shad-ayat-72.html>

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

“Apakah ada pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Mataram semester I, III, & V tahun 2022”.

### **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

“Untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Mataram semester I, III, & V tahun 2022” .

Dalam buku metodologi penelitian signifikan adalah manfaat dari suatu penelitian sehingga memiliki dampak positif yang didapatkan dari segi teoritis maupun praktis. Dengan tercapainya tujuan, peneliti juga mengharapkan penelitian ini memiliki manfaat, adapun manfaat penelitian ini, yaitu:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini secara pengetahuan dapat memberi manfaat dalam menambah wawasan untuk pengembangan ilmu konseling terutama dalam bimbingan dan konseling islam.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a) Bagi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI)**

Penelitian ini secara perilaku bermanfaat bagi Mahasiswa sebagai bahan refleksi diri yang berdampak pada pribadi yang lebih sehat serta dapat dijadikan bahan bacaan dan juga referensi selanjutnya yang mengangkat tema yang serupa sehingga bisa melakukan penelitian yang lebih mendalam.

##### **b) Bagi Lembaga**

Penelitian ini bisa membantu mahasiswa yang ada di Universitas Islam Negeri Mataram untuk bisa mencintai dan menerima dirinya serta lembaga bisa mengambil tindakan yang harus dilakukan untuk pengembangan Mahasiswa khususnya dalam hal bimbingan dan konseling.

### **D. Definisi Oprasional Penelitian**

Definisi operasional adalah sesuatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Definisi operasional memiliki arti tunggal dan diterima secara objektif bilamana indikator variabel yang bersangkutan tersebut tampak.<sup>18</sup>

#### 1. *Body Dissatisfaction*

*Body dissatisfaction* diakibatkan oleh individu yang membandingkan persepsi citra tubuhnya dengan orang lain, orientasi berlebih terhadap bentuk tubuh, dan perubahan yang drastis terhadap penilaian tubuhnya yang dijelaskan dalam Cooper, Taylor, dan Fairburn.<sup>19</sup> Terdapat 5 dimensi yang membentuk *body dissatisfaction* menurut Cash diantaranya yaitu: *Appearance evaluation*, perhatian individu akan penampilan atau bentuk tubuh yang ia miliki serta menilainya apakah memuaskan atau tidak. *Appearance orientation*, usaha yang dilakukan individu dalam meningkatkan penampilan yang ia miliki. *Overweight preoccupation*, kecemasan jika ia menjadi gemuk dan munculnya kegiatan yang membuatnya mengatur pola makan. *Body area satisfaction*, kepuasan spesifik atas bagian tubuh yang ia miliki misal pada wajah, pinggang, perut, kaki, dsb, dan *Self-classified weight*, pengklasifikasian diri atas berat badan yang dimiliki dari kurus, ideal, ataupun gemuk.<sup>20</sup>

#### 2. *Self Compassion*

*Self compassion* merupakan tindakan terbuka dalam diri seseorang untuk menerima dan peduli terhadap kekurangan, penderitaan, dan kegagalan yang dialami oleh diri sendiri dalam penjelasan Neff. Tindakan tersebut mampu menghilangkan emosi

---

<sup>18</sup> Ahmad Munjirin, "Efektivitas Terapi Relaksasi Zikir Dalam Upaya Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Semester Satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019", (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram, Mataram, 2020), hal. 26

<sup>19</sup> Sudarmawan, W. (2016). *BODY IMAGE ANGGOTA ORGANISASI MAHASISWA PENCINTA ALAM (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang)*.

<sup>20</sup> 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.

negatif dan meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain serta mampu meningkatkan regulasi emosi serta penghayatan positif pada diri sendiri. *self compassion* terbagi menjadi tiga unsur yang saling berkaitan seperti; *self kindness* yaitu suatu keadaan seseorang dalam memahami kelemahan dan kegagalan dengan tidak menghakimi diri sendiri, *common humanity* yaitu keadaan seseorang yang mampu memandang suatu kegagalan serta kekurangan sebagai hal yang manusiawi, *mindfulness* yaitu tindakan seseorang dalam melihat sesuatu kejadian saat ini secara jelas dan bisa menerima kenyataannya.<sup>21</sup>

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

#### A. Kajian Pustaka

##### 1. *Body Dissatisfaction*

###### a. Pengertian *Body Dissatisfaction*

*Body dissatisfaction* sebagai suatu bagian dari *body image*. Suatu gambaran tubuh dalam *body dissatisfaction* yang terbentuk dari suatu pemikiran sendiri dalam memperlihatkan seperti apa dirinya yang dijelaskan dalam Grogan terkait *body dissatisfaction*.<sup>22</sup> Para ahli yang telah melakukan riset terkait *body image* menemukan *body dissatisfaction*.<sup>23</sup>

Menurut pendapat Grogan dalam mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai pengalaman yang disebabkan oleh pikiran negatif dan pandangan seseorang mengenai keadaan tubuhnya. *Body dissatisfaction* seringkali muncul pada remaja dikarenakan masa remaja merupakan masa peralihan dan

---

<sup>21</sup> Sony Laksana Adi. "Pengaruh *Self Compassion* pada *Body Dissatisfaction* di kalangan remaja perempuan". Yogyakarta, 2018. Hal :19

<sup>22</sup> Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Routledge.

<sup>23</sup> Husna, N. L. (2013). Hubungan antara *body image* dengan perilaku diet (Penelitian pada wanita di Sanggar senam Rita Pati). *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2).

pencarian identitas. Sumali, sukamto & Mulya juga mengartikan *body dissatisfaction* sebagai suatu bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang merupakan hasil dari pengalaman individu dan juga merupakan hasil dari interaksi dengan lingkungan.<sup>24</sup> Grogan juga menjelaskan bahwa wanita dari berbagai usia dapat mengalami gejala serius dalam segi kognitif, afektif, dan perilaku yang disebabkan oleh *body dissatisfaction*. Thompson, Heinberg, Altabe, dan Tantleff-Dunn menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* secara umum mengacu pada ketidakbahagiaan dalam pandangan seseorang terhadap penampilan tubuhnya.<sup>25</sup>

*Body dissatisfaction* dipicu oleh tindakan individu yang membandingkan penampilan tubuhnya dengan orang lain, pikiran berlebihan terhadap bentuk tubuhnya, serta perubahan yang drastis terhadap persepsi tubuhnya yang dijelaskan oleh Cooper, Taylor tentang *body dissatisfaction*.<sup>26</sup> Sebagai penilaian negatif *body dissatisfaction* terhadap bentuk tubuh seseorang yang mengaitkan perbedaan penilain tubuh seseorang terhadap tubuh yang sempurna dan sesuai yang diinginkan.<sup>27</sup>

Dalam sudut pandang *body dissatisfaction* dari sejumlah tokoh tersebut dapat disimpulkan bahwa, *body dissatisfaction* ialah perilaku seseorang terkait pemikiran, perasaan negatif, serta perilaku seseorang yang membuktikan bahwa seseorang ataupun individu sangat tidak puas terhadap penampilan tubuhnya.

---

<sup>24</sup> Ekaningtias, Z. (2017). *Hubungan body dissatisfaction dengan kepercayaan diri pada remaja akhir* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang). Hal : 7

<sup>25</sup>Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.

<sup>26</sup> Di Pietro, M., & Silveira, D. X. D. (2009). Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 31, 21-24.

<sup>27</sup> Sudarmawan, W. (2016). *BODY IMAGE ANGGOTA ORGANISASI MAHASISWA PENCINTA ALAM* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).

## **b. Dimensi *Body Dissatisfaction***

Terdapat 5 dimensi yang membentuk *body dissatisfaction* menurut Cash diantaranya:<sup>28</sup>

- a) *Appearance evaluation*, perhatian individu akan penampilan atau bentuk tubuh yang ia miliki serta menilainya apakah memuaskan atau tidak
- b) *Appearance orientation*, usaha yang dilakukan individu dalam meningkatkan penampilan yang ia miliki
- c) *Overweight preoccupation*, kecemasan jika ia menjadi gemuk dan munculnya kegiatan yang membuatnya mengatur pola makan
- d) *Body area satisfaction*, kepuasan spesifik atas bagian tubuh yang ia miliki misal pada wajah, pinggang, perut, kaki, dsb
- e) *Self-classified weight*, pengklasifikasian diri atas berat badan yang dimiliki dari kurus, ideal, ataupun gemuk.

Berdasar dari beberapa dimensi yang ada peneliti tertarik menggunakan dimensi *body dissatisfaction* dari Cash dikarenakan dimensi tersebut lebih menggambarkan kondisi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Mataram.

## **c. Faktor yang Mempengaruhi *Body Dissatisfaction***

Menurut Grogan *body dissatisfaction* disebabkan oleh faktor-faktor sebagai berikut:<sup>29</sup>

### **1. Budaya**

Tubuh yang ideal dalam budaya barat diartikan sebagai kebahagiaan, kesuksesan, serta penerimaan secara sosial. Seiring dengan perkembangannya keadaan budaya barat yang sangat dipengaruhi budaya timur. Bentuk tubuh langsing digambarkan sebagai suatu kekuatan yang memiliki tingkat energi dan daya tahan tubuh yang lebih. Seorang

---

<sup>28</sup> 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.

<sup>29</sup> Permanasari, K. (2022). Pengaruh *Body Dissatisfaction* terhadap Kecenderungan *Eating Disorder* Remaja. Hal;23-24

wanita yang menarik yaitu mereka yang memiliki bentuk tubuh langsing dan ideal.

Individu yang memiliki berat badan berlebih telah terpengaruh sejak kecil sampai dewasa awal. Individu cenderung diartikan dengan kurang pintar, kurang aktif, kurang sukses kurang bekerja keras, dan kurang populer dibandingkan dengan orang lain yang mempunyai tampilan tubuh yang ideal. Pertumbuhan yang terjadi pada seseorang ialah hasil dari genetika yang dijelaskan dalam Cash tentang berat badan. Seseorang yang mempunyai kepercayaan salah cenderung menyesuaikan diri terhadap budaya dan pemikiran yang benar di lingkungan masyarakat.

## 2. Media Sosial

Media sebagai alat yang mempengaruhi seseorang ketika mengamati bagian tubuhnya. Dalam media yang sering menampilkan serta memfokuskan pada model yang memiliki tubuh langsing sebagai iklan penurunan berat badan dan peninggi badan dalam penjelasan Peter dan Baker.

Grogan menghatakan bahwa iklan dapat menyebabkan seseorang berpendapat bahwa penampilan tubuh yang ideal sangat dibanggakan oleh masyarakat. Media memberikan fasilitas dalam mewujudkan pemikiran pada seseorang mengenai *body dissatisfaction*. Media sosial saat ini sangat beragam. Seorang individu tidak lagi terpaku oleh televisi, koran, majalah, ataupun radio. Pada era globalisasi internet menunjang berbagai macam dan jenis media sosial seperti facebook, twitter, instagram, youtube dan berbagai jenis media lain.

## 3. Usia

Penelitian terpusat pada usia-usia tertentu mulai dari anak-anak, remaja awal, remaja tengah, remaja akhir, dan remaja awal. Tiap-tiap jenjang usia memiliki karakteristik masing-masing terhadap *body dissatisfaction* dalam penjelasan Grogan serta seseorang pada dewasa awal menampilkan keadaan fisik yang menarik.

## 4. Kelas Sosial

Kelas sosial berpengaruh terhadap body dissatisfaction dalam penjelasan Grogan. Setiap orang dengan tingkat sosial tinggi mempunyai kecenderungan tidak merasa puas terhadap bentuk tubuhnya yang dijelaskan dalam penelitian Wardle dan Marsland dalam Grogan. Seseorang dengan tingkat sosial tinggi mudah dalam mengakses semua bentuk informasi yang berkaitan dalam mendukung penampilan fisiknya.

#### 5. Hubungan Interpesonal

Seseorang bagian dari suatu kelompok dengan cepat terpengaruh dan cenderung mengikuti pendapat ataupun keputusan kelompok. Pendapat kelompok Cash dan Purzinsky, mengenai penampilan individu mempengaruhi individu dalam berpikir mengenai citra tubuhnya. Odgen dan Taylor, juga menyatakan bahwa pengaruh kepercayaan mengenai tubuh yang ideal dari orangtua, teman sebaya, dan saudara berkontribusi meningkatkan *body dissatisfaction*.

#### 6. Kepribadian

Kepribadian individu menurut Cash dan Purzinsky, bahwa hal tersebut dibentuk karena pola asuh dari kelompok sosial satu dan lain yang berbeda.<sup>30</sup> Dalam lingkungan yang berbeda membuat seseorang mempunyai kepribadian berbeda. Kepribadian seseorang sangat mempengaruhi cara pandang saat menilai bentuk tubuhnya. Kepercayaan diri merupakan indikasi dalam kepribadian. Dengan kepercayaan diri yang tinggi seseorang bisa berpikir positif terkait bentuk tubuhnya. Seseorang yang memandang dirinya secara negatif mempunyai kepercayaan diri yang rendah. Dalam hal ini kepribadian seseorang sangat berpengaruh pada bentuk penilaian tubuhnya.

#### 7. Perkembangan Pubertas

---

<sup>30</sup> Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan. *Jurnal penelitian psikologi*, 8(7), 194-203.

Dalam proses pubertas remaja perempuan mengalami kematangan fisik. Pubertas menjadikan remaja harus menyesuaikan diri terhadap perubahan tubuh. Proses pubertas menjadi kekhawatiran bagi remaja perempuan. Seseorang mempunyai jangka waktu berbeda dalam proses kematangan. Bagi remaja yang memiliki perubahan fisik lebih awal serta melakukan perbandingan terhadap teman sebayanya dapat menimbulkan *body dissatisfaction* akibat dari perbedaan bentuk tubuh.

#### d. Pengukuran *Body Dissatisfaction*

Dalam pengukuran *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap tubuh pada seseorang peneliti menggunakan skala *body shape questionnaire* dari Cooper.<sup>31</sup> Skala *body shape questionnaire* bisa secara luas mengukur kekhawatiran terhadap bentuk tubuh dan *body dissatisfaction*. Peneliti menggunakan skala *body shape questionnaire* versi 16 item yang diperpendek dan disetujui untuk digunakan dalam penjelasan skala Evan dan Dolan.<sup>32</sup> Item pada skala diberi makna negatif untuk mengukur *body dissatisfaction* dengan item skor angka unfavorabel 1-5 sedangkan skor angka favorabel dari 5-1. Item diratakan untuk menghasilkan nilai rata-rata. Nilai skor yang lebih tinggi menunjukkan bahwa tingkat *body dissatisfaction* lebih tinggi. *Body shape questionnaire* merupakan salah satu alat yang direkomendasikan dan dipakai dalam mengukur *body dissatisfaction* karena telah memenuhi standar validitas dan reliabilitas. *Body dissatisfaction* memiliki indeks validitas dari 0.303, 0.344, 0.487, 0.304, dan 0.337 dengan reliabilitas 0.624 setelah dikurangi 8 item yang tidak valid.

## 2. *Self Compassion*

### a. Pengertian *Self Compassion* Secara Umum

---

<sup>31</sup> Cooper P. J., Taylor M. J., Cooper Z., dan Fairburn C. G. (1987). The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, Vol.6 (4), 485 – 94.

<sup>32</sup> Evans, C., dan Dolan, B. (1993). *Body Shape Questionnaire: Derivation of shortened "alternate forms"*. *International Journal of Eating Disorders* 13, 315 – 321.

*Self compassion* berasal dari kata *compassion* yang diturunkan dari bahasa Latin *patiri* dan bahasa Yunani *patein* yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami. *Self compassion* merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi Budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri. *Compassion* meliputi keinginan untuk membebaskan penderitaan, kesadaran terhadap penyebab dari penderitaan, dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang.<sup>33</sup> Salah satu upaya untuk menghindari terciptanya kondisi yang tidak menyenangkan dan dapat memicu individu untuk menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, yaitu dengan menumbuhkan rasa menyayangi diri sendiri, atau disebut dengan istilah *self compassion*.<sup>34</sup> *Self compassion* merupakan rasa menyayangi diri sendiri dan keinginan untuk memperlakukan diri sendiri dengan baik walaupun memiliki kekurangan. Apabila remaja perempuan memiliki *self compassion* yang tinggi maka remaja perempuan akan lebih muda merasa puas dengan keadaan fisiknya. Beberapa perempuan yang tidak puas dengan keadaan fisiknya cenderung khawatir, sehingga seringkali melakukan evaluasi. Melalui perilaku membandingkan tersebut remaja perempuan dapat melihat dan menentukan standar penampilan fisik yang dimiliki, sehingga remaja perempuan akan memiliki gambaran tubuh atau *body dissatisfaction* yang baru.<sup>35</sup>

#### **b. Pengertian *Self Compassion* Menurut Para Ahli**

Ada beberapa pengertian *self compassion* berdasarkan pendapat menurut para ahli yaitu sebagai berikut:

---

<sup>33</sup>Neff, K.D. 2003. "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion". *Self and Identity* journal 2 (3): 223–250

<sup>34</sup> Hutomo Widhi Rananto, Farida Hidayat. "Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Praorastinasi Pada Siswa SMA Nasima Semarang". (dalam Jurnal Empati, Vol 6, Nomor 1, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang, Januari 2017), hlm.233-234

<sup>35</sup> Sharfina Amanda Qidwati. "Hubungan Antara *Physical Appearance* dan *Self-Compassion* dengan *Body Image* Sebagai Mediator Pada Remaja Perempuan". (dalam Jurnal Calypra, Vol 8, Nomor 1, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya, September 2019), Hal : 720

1. Germer menjelaskan bahwa, *self compassion* sebagai salah satu bentuk dari penerimaan yang mengacu pada situasi atau peristiwa yang dialami seseorang dalam bentuk penerimaan secara emosional dan kognitif.<sup>36</sup>
2. *Self compassion* ialah suatu bentuk sikap dan perilaku untuk mengurangi penderitaan akibat individu mengalami kekurangan, kegagalan, dan kesulitan. Kekurangan, kegagalan, dan kesulitan memunculkan pemikiran dan perasaan negative yang mengakibatkan penderitaan diri. Individu perlu menerima dan terbuka terhadap pikiran dan perasaan akibat kekurangan dan kegagalan agar mampu bersikap lebih baik terhadap diri dalam penjelasan Neff.<sup>37</sup>
3. *Self compassion* merupakan perilaku menenangkan diri dan mengkritisi diri pada saat menjumpai kejadian yang tidak diharapkan. Perilaku mengasihi diri sendiri dilakukan pada sebuah tindakan nyata dengan berhenti sebentar dari kegiatan dan memberikan waktu istirahat secara emosional. Tindakan psikis juga dilakukan dengan memberikan kata-kata positif yang bisa membuat semangat dan menerima diri dalam penjelasan Gilbert dan Procter.<sup>38</sup>
4. *Self compassion* ialah kesanggupan dalam mencintai dan baik hati pada diri sendiri saat mengalami tindakan yang tidak menyenangkan dalam penjelasan Reyes terkait *self compassion*.<sup>39</sup>

---

<sup>36</sup> Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.

<sup>37</sup> Dewi, N. U., Danyalin, A. M., Wahyu, A. M., & Chusniyah, T. (2021, June). Self compassion sebagai prediktor optimisme pada mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai. In Seminar Nasional Psikologi UM (Vol. 1, No. 1, pp. 14-25).

<sup>38</sup> Wahyuningrum, T., & Bhakti, C. P. (2021, August). Pengembangan Media Komik Digital untuk Menumbuhkan Self-Compassion pada Siswa Kelas IX SMP Gunungjati 1 Purwokerto. In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan (Vol. 1). Hal;1064

<sup>39</sup> Reyes, D. (2012). *Self-compassion: A concept analysis*. *Journal of holistic nursing*, 30(2), Hal;237.

Dari curaian tersebut, peneliti memahami bahwa *self compassion* merupakan tindakan serta perilaku yang dimiliki oleh seseorang yang bisa terbuka baik secara pikiran, perasaan, maupun dengan tingkah laku ketika seorang individu mengalami penderitaan dan kegagalan pada diri, sehingga individu dapat mengurangi penderitaan dan bersikap lebih baik serta lebih menyayangi dirinya sendiri.

### c. Dimensi Pembentukan *Self Compassion*

Seseorang yang mempunyai *self compassion* tinggi pasti mempunyai tingkat yang tinggi dalam ketiga komponen pembentuk *self compassion* dalam penjelasan Naff. Akan tetapi, jika salah satu dari ketiga komponen mempunyai tingkat yang rendah maka dapat dipastikan seseorang tersebut mempunyai *self compassion* yang rendah. Berikut dibawah ini ketiga komponen pembentuk *self compassion* tersebut, yaitu antara lain seperti:<sup>40</sup>

#### 1. *Self Kindness vs self judgement*

*Self kindness* adalah pemahaman yang diberikan terhadap diri sendiri ketika mengalami kekurangan, kegagalan, dan penderitaan dalam diri dengan tidak mengkritik atau menghakimi diri sendiri (*self judgement*). *Self kindness* menyadarkan individu mengenai ketidak sempurnaan, kegagalan, dan kesulitan hidup yang tidak bisa dihindari, sehingga individu memahami kondisi diri. Individu dengan *self judgement* menyerang dan menghakimi diri sendiri secara keras atas kekurangan dan kegagalan yang dimiliki. Individu juga merendahkan dan mengkritik aspek-aspek dalam diri.

#### 2. *Common Humanity vs Isolation*

*Common Humanity* ialah suatu wujud kesadaran yang dimiliki oleh seseorang saat melihat kesulitan, kegagalan, dan tantangan sebagai sesuatu yang manusiawi yang terjadi

---

<sup>40</sup> Neff, K. D. (2003b). *The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

pada semua orang. *Common humanity* merupakan perilaku seseorang dalam melihat pengalaman secara luas serta tidak melihat hal tersebut sebagai suatu pengalaman yang menimbulkan seseorang merasakan terasingkan dalam penjelasan Neff. Individu yang merasa terasingkan cenderung mempunyai penilaian yang sempit dan terfokus terhadap ketidak sempurnaan diri. Seseorang merasa tidak adil sebab hanya dirinya yang menderita dan merasakan penderitaan.

### 3. *Mindfulness vs Over identification*

*Mindfulness* adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. Hidayati menjelaskan bahwa, konsep utama *mindfulness* adalah melihat sesuatu seperti apa adanya, tidak ditambah maupun dikurangi, sehingga respon-respon yang dihasilkan dapat lebih efektif. Dengan *mindfulness* ini individu dapat sepenuhnya mengetahui dan mengerti apa yang sebenarnya dirasakan. Individu mengetahui perasaan dan pikiran yang menyedihkan namun tidak menjadikan hal tersebut sebagai *over-identifying*, serta tidak melebih-lebihkan sesuatu yang dirasakan. *Over identification* adalah kebalikan dari *mindfulness* yakni reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika menghadapi suatu permasalahan. *Over identification* diartikan sebagai terlalu fokus pada keterbatasan diri sehingga pada akhirnya menimbulkan kecemasan dan depresi. *Mindfulness* dapat melakukan pencegahan terhadap seseorang yang *over identification* seperti merenungkan keterbatasan diri.

#### **d. Faktor Yang Memengaruhi *Self Compassion***

Banyak hal yang dapat berpengaruh terhadap *self compassion*. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self compassion* antara lain:<sup>41</sup>

1. Jenis kelamin

Menurut penelitian, wanita jauh lebih penuh pemikiran dibandingkan laki-laki sehingga perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan pria. Meskipun beberapa perbedaan gender dipengaruhi oleh peran tempat asal dan budaya. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki *self compassion* sedikit lebih rendah dari pada pria, terutama karena perempuan memikirkan mengenai kejadian negatif di masa lalu. Oleh karena itu, perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lebih sering daripada pria.

2. Budaya

Hasil penelitian di Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa perbedaan latar budaya mengakibatkan adanya perbedaan derajat *self compassion*. Menurut penelitian berbeda, orang di Asia yang memiliki budaya *collectivistic* dikatakan memiliki *self concept interdependent* yang menekankan pada hubungan dengan orang lain, peduli kepada orang lain, dan keselarasan dengan orang lain (*social conformity*) dalam bertingkah laku, sedangkan individu dengan Budaya Barat yang *individualistic* memiliki *self concept independent* yang menekankan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, dan keunikan individu dalam tingkah laku. Karena *self compassion* menekankan pada kesadaran akan *common humanity* dan berkaitan dengan orang lain, dapat diasumsikan bahwa *self compassion* lebih sesuai pada budaya yang menekankan *interdependent* daripada *independent*. Meskipun negara Asia memiliki budaya *collectivist* dan bergantung dengan orang lain, namun

---

<sup>41</sup> Neff, K., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). *Self-compassion and adaptive psychological functioning*. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.

masyarakat dengan budaya Asia lebih mengkritik diri sendiri dibandingkan masyarakat dengan budaya barat sehingga derajat *self compassion* tidak lebih tinggi dari budaya barat.

### 3. Usia

Pengaruh faktor usia dikaitkan dengan teori tentang tahap perkembangan Erikson menjelaskan bahwa individu akan mencapai tingkat *self compassion* yang tinggi apabila telah mencapai tahap *integrity* karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif.

### 4. Kepribadian

Kepribadian turut berpengaruh terhadap adanya *self compassion* dalam diri individu seperti tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*. *Extraversion* memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya. Pada kepribadian *extraversion* individu mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru sehingga akan terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa menerima diri sendiri. *Agreeableness* berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap lebih baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang *negatif* sebagai pengalaman yang positif bagi semua manusia. *Conscientiousness* menggambarkan perbedaan keteraturan dan disiplin diri individu. *Conscientiousness* mendeskripsikan control terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, sehingga individu dapat mengontrol diri dalam menyikapi masalah.

### 5. Peran orang tua

Seseorang yang memiliki derajat *self compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki ibu yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi, dan menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat *self compassion* yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang tumbuh dengan orangtua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya akan menjadi lebih

mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Model dari orang tua juga dapat memengaruhi *self compassion* yang dimiliki individu. Perilaku orangtua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut saat mengalami kegagalan yang menunjukkan derajat *self compassion* yang rendah.

**e. Pengukuran *Self Compassion***

*Self compassion scale* (SCS) merupakan alat ukur yang disusun oleh Neff untuk mengukur *self compassion*. SCS disusun dengan melibatkan enam dimensi yang terdiri dari dimensi positif yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* serta dimensi negatif yaitu *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* item skor angka favorabel dari 5-1. Pada umumnya, skor yang diperoleh dari SCS berupa enam skor dimensi spesifik yaitu *self-kindness*, *self judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*. Namun, SCS juga dapat digunakan untuk menghasilkan skor total *self compassion* sehingga item-item pada dimensi negatif diperlakukan sebagai item unfavorable dengan item skor angka unfavorabel dari 1-5.<sup>42</sup> *Self compassion* memiliki indeks validitas 0.317, 0.452, 0.616, 0.347, 0.442, 0.547, 0.625, dan 0.466 serta memiliki reabilitas 0.823 dari 26 item.

**B. Kerangka Berpikir**

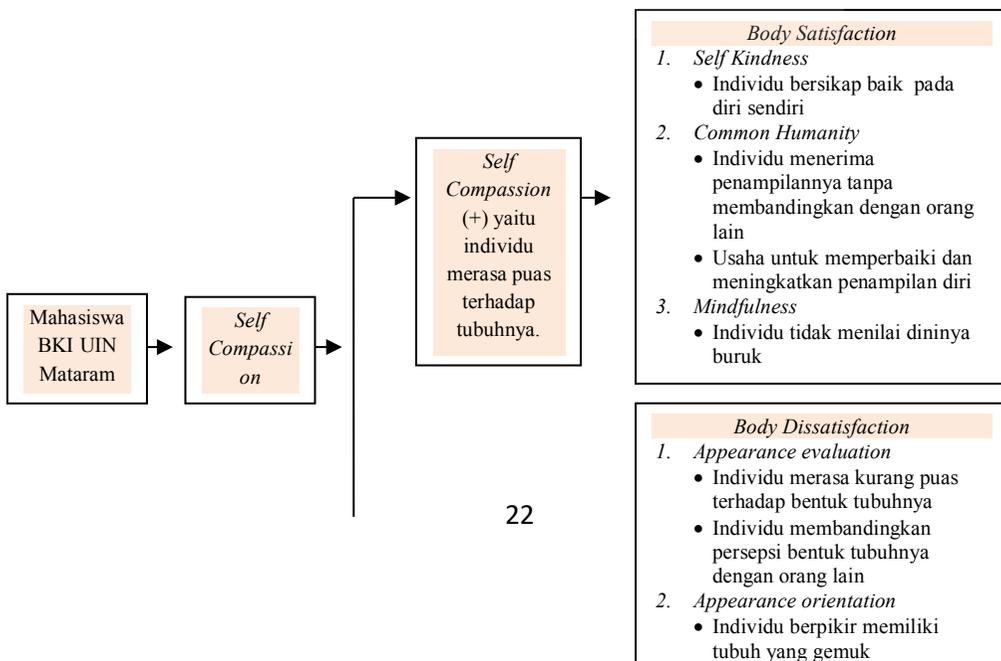
Kerangka berpikir adalah gambaran tentang bagaimana setiap variabel dengan posisinya yang khususnya dipahami hubungan dan keterkaitannya dengan variabel yang lainnya baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun kerangka berpikir yang digunakan peneliti dalam merumuskan permasalahan ini adalah sebagai berikut:

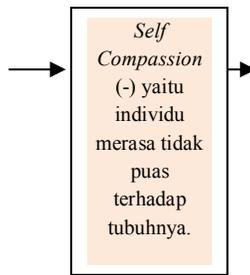
---

<sup>42</sup> Neff, K. D. (2003b). *The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>



**Tabel 1**  
**Kerangka Berpikir**  
**Mahasiswa BKI UIN Mataram**  
**Semester I, III, & V Tahun 2022**





### C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari kata “*hypo*” berarti kurang atau lemah dan “*tesis*” atau “*thesis*” berarti kebenaran. Hipotesis dapat didefinisikan sebagai jawaban sementara yang kebenarannya masih harus diuji, atau rangkuman kesimpulan teoretis yang diperoleh dari tinjauan pustaka. Hipotesis juga merupakan proposisi yang akan diuji keberlakuannya atau merupakan suatu jawaban sementara atas pertanyaan penelitian.<sup>43</sup>

Menurut Sugiyono hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup> Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), hlm. 57.

<sup>44</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 96.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis adalah suatu dugaan atau pendapat yang kebenarannya masih perlu dibuktikan melalui penelitian. Jika ternyata dugaan tersebut tidak sesuai dengan kenyataan maka hipotesis tersebut ditolak dan begitu juga dengan sebaliknya, jika anggapan tersebut sesuai dengan kenyataan maka hipotesis yang diajukan dapat diterima. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a) Hipotesa Alternatif ( $H_a$ )

Terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Mataram.

b) Hipotesa Nol/Nihil ( $H_0$ )

Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester I, III, & V di Universitas Islam Negeri Mataram.

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti ada pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada Bimbingan Konseling Islam semester I, III, & V di Universitas Islam Negeri Mataram.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MATARAM

Perpustakaan UIN Mataram

### BAB III

## METODE PENELITIAN

### A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, karena penelitian ini mengumpulkan data berupa angka dan disajikan dengan ilustrasi statistik. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan angka dalam penyajian data ataupun analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis uji statistik SPSS versi 26.<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup> Sugiyono, Metodologi penelitian Kuantitatif dan kualitatif, (Bandung: Alfabeta, 2016), hal : 7

Penelitian ini menggunakan pendekatan regresi linear sederhana, di mana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Mataram semester I, III, & V tahun ajaran 2022/2023.

## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Sugiyono menyatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Selanjutnya, Imam Machali dalam bukunya mengungkapkan seluruh sumber data yang dapat memberikan informasi yang berguna bagi permasalahan penelitian yang diteliti disebut populasi.<sup>46</sup>

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat dikatakan populasi adalah keseluruhan individu yang akan diteliti. Sehubungan dengan hal tersebut, yang menjadi populasi penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan konseling islam (BKI) UIN Mataram semester I, III, & V berjumlah 420 orang, karena menurut peneliti populasi ini cukup banyak serta mereka mahasiswa bimbingan konseling islam (BKI) di UIN Mataram semester I & III yang mengalami kondisi *body dissatisfaction*, maka peneliti mengambil tindakan untuk menjadikan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam sebagai populasi objek penelitian.

**Tabel 2**

**Jumlah Populasi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Mataram Semester I, III, & V Tahun 2022/2023<sup>47</sup>**

Prodi	Jumlah Mahasiswa						Jumlah
	Semester I		Semester III		Semester V		
	P/♀	L/♂	P/♀	L/♂	P/♀	J/♂	

<sup>46</sup> Imam Machali, Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif, (Yogyakarta: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, UIN Sunan Kalijaga, 2017), hal : 52

<sup>47</sup> Analisis Penelitian

Bimbingan Konseling Islam	108	23	100	34	109	49	420
---------------------------------	-----	----	-----	----	-----	----	-----

## 2. Sampel Dari Mahasiswa Semester I, III, & V

Sampel adalah “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan di teliti. Dalam Buku-buku “prosedur penelitian” dijelaskan bahwa untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik ambil semua. Selanjutnya jika jumlah subjek lebih besar dapat di ambil antara 10-15 % atau 20-25 % atau lebih.<sup>48</sup>

Berdasarkan populasi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Universitas Islam Negeri Mataram tahun ajaran 2022/2023 diatas berjumlah 420 mahasiswa. Sehingga, dalam menentukan jumlah sampel peneliti menggunakan metode dari Slovin yaitu random sampling sebanyak 179 sampel. Sehingga sampel yang diambil antara 42% di Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Universitas Islam Negeri Mataram semester I, III, dan V tahun ajaran 2022/2023.

### C. Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 28 November 2022 sampai 30 Desember 2022. Tempat penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Mataram, Jln. Gajah Mada Pagesangan. 100, Jempong Baru, Kec. Sekarbela, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat. 83116.

### D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah apa yang menjadi fokus dalam sebuah penelitian. Dan pada umumnya untuk menunjukkan variabel bebas (independent variabel) digambarkan dengan X, sedangkan Y untuk menunjukkan variabel terikat (dependent variabel).<sup>49</sup> Dan peneliti menetapkan apa saja dalam berbagai bentuk untuk dipelajari untuk memperoleh informasi yang kemudian dapat ditarik kesimpulan-nya,

<sup>48</sup> Sugiyono, D.(2013). Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D h. 81

<sup>49</sup> *Ibid.*, Imam Machali, hal. 48

hal ini kata lain dari variable penelitian.<sup>50</sup> Terdapat dua variabel penelitian yaitu:

- a. Variabel bebas (X) merupakan variabel yang mempengaruhi berubah-nya variable terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variable bebas adalah *sel compassion*.
- b. Variable terikat (Y) merupakan variable yang dipengaruhi oleh variable bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variable terikatnya yaitu *body dissatisfaction* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester I, III, & V di Universitas Islam Negeri Mataram Tahun 2022”.

#### **E. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan desain regresi linear sederhana yang didasarkan pada hubungan fungsional atau kausal atau variable independen dengan satu variable dependen. Dalam perhitungan regresi linear, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester I, III, & V di Universitas Islam Negeri Mataram”.

#### **F. Instrumen / Alat dan Bahan Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis. Sehingga, untuk mempermudah dan memperlancar peneliti dalam melakukan penelitian, adapun instrument yang digunakan adalah skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert yang dalam penelitian ini menggunakan lima tingkatan “Selalu (SL)”, “Sering (S)”, “Kadang-Kadang (K)”, “Jarang (J)”, atau “Tidak Pernah (TP)”

---

<sup>50</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006) hal. 3

**Tabel 3**  
**Skor jawaban pernyataan *favorable* dan *unfavorable* <sup>51</sup>**

<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>Skor <i>Favorable</i></b>	<b>Skor <i>Unfavorable</i></b>
Selalu (SL)	5	1
Sering (S)	4	2
Kadang-kadang (K)	3	3
Jarang (J)	2	4
Tidak Pernah (TP)	1	5

Pada skor skala likert ini terdapat dua pernyataan, pertama, *favorable* yakni merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang positif atau mendukung terhadap objek sikap. Kedua, *unfavorable* yakni merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang negatif atau kontra terhadap objek sikap yang hendak diungkap. Untuk pernyataan *favorable* penilaian bergerak mulai dari angka 5 sampai 1, Dan sebaliknya untuk pernyataan *unfavourable* penilaian bergerak mulai dari angka 1 sampai 5.

Kisi-kisi instrument penelitian ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Neff yang berpendapat bahwa *self compassion* merupakan tindakan terbuka dalam diri seseorang untuk menerima dan peduli terhadap kekurangan, penderitaan, dan kegagalan yang dialami oleh diri sendiri.<sup>52</sup> Dengan demikian dapat dipahami bahwa instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis. Sehingga, untuk mempermudah dan memperlancar peneliti dalam melakukan penelitian, adapun instrum yang digunakan angket.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh data tentang peneruh *self compassion* dengan memberikan perangkat pertanyaan tertulis untuk dijawab oleh

---

<sup>51</sup> Analisis Peneliti

<sup>52</sup> Sony Laksana Adi. "Pengaruh *Self Compassion* pada *Body Dissatisfaction* di kalangan remaja perempuan". Yogyakarta, 2018. Halaman :19

mahasiswa sebagai responden. Rancangan kisi-kisi instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.1**  
**Blue Print**  
**Variabel Penelitian tentang Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Dissatisfaction* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester I & III UIN Mataram<sup>53</sup>**

Variabel	Aspek		No. Item	Jumlah
<i>Self Compassion</i>	<i>Self Kindness</i>	F	5,12,19,23,26	5
		UF	1, 8, 11, 16, 21	5
	<i>Common Humanity</i>	F	3, 7, 10, 15	4
		UF	4, 13, 18, 25	4
	<i>Mindfulness</i>	F	9, 14, 17, 21, 22	5
		UF	2, 6, 20, 24	4
<i>Body Dissatisfaction</i>	<i>Appearance evaluation</i>	F	3,8,9	3
		UF		
	<i>Appearance orientation</i>	F	1,2,5,6	4
		UF	11,13	2
	<i>Body area satisfaction</i>	F	17	1
		UF	10,12	2
<i>Overweight preoccupation</i>	F	4,7,14,15	4	

<sup>53</sup> Analisis Peneliti

		UF		
	<i>Self-classified weight</i>	F	16	<b>1</b>
		UF		
<b>Total Item</b>				<b>44</b>

Item diatas merupakan item adaptasi dari penelitian Sony Laksana Adi dengan keseluruhan validitas pada *self compassion* yaitu dengan item 26 dan *cronbach's alpha* 0,870 sedangkan *body dissatisfaction* yaitu dengan item 16 dengan *cronbach's alpha* 0,926.<sup>54</sup>

## 1. Uji Validitas Dan Reabilitas

### a) Uji validitas instrument

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat ke validan atau kesahihan suatu instrument. Instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Dalam penelitian ini, validitas yang digunakan adalah validitas internal yakni validitas yang dicapai apabila terdapat kesesuaian antara bagian-bagian instrument secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, validitas internal dapat digunakan dua cara yakni analisa faktor dan analisa butir. Dimana untuk menguji validitas setiap butir maka skor-skor yang ada, pada siap butir dikolerasikan dengan skor total.

Rumus yang digunakan adalah korelasi product moment sebagai berikut:<sup>55</sup>

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum X)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

<sup>54</sup> Sony Laksana Adi. "Pengaruh *Self Compassion* pada *Body Dissatisfaction* di kalangan remaja perempuan". Yogyakarta, 2018.

<sup>55</sup>Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010. Hal :168

### Keterangan

x = Skor butir

y = Skor total yang diperoleh

N = Jumlah responden

Untuk menguji validitas instrument dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Mengadakan uji coba kepada seluruh responden.
- 2) Mengelompokkan item-item dari jawaban dalam butir dan jumlah skor total yang diperoleh dari masing-masing responden.
- 3) Dari skor yang diperoleh kemudian dibuat perhitungan validitas.
- 4) Mengkonsultasikan moment dengan kaidah keputusan apabila  $r$ -hitung maka instrument dikatakan valid. Sebaliknya apabila maka instrument dikatakan tidak valid dan tidak layak digunakan untuk pengambilan data.<sup>56</sup>

Uji validitas instrumen dalam penelitian ini diukur secara statistik menggunakan program SPSS versi 26 dengan rumus *person's product moment* untuk mencari korelasi antara skor per item dengan skor keseluruhan dalam rangka menganalisis *internal consistency* skala. Uji validitas instrumen dalam penelitian ini juga bertujuan untuk mencari arah dan kekuatan hubungan antara variabel bebas (independen/(X), dengan variabel terikat (dependen(Y)).<sup>57</sup>

Responden dalam uji coba skala berjumlah 73 orang mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) diluar sampel penelitian,  $r$ -tabel statistik pada  $\alpha: 0,05$  dan  $df (n-2) n = 73-2 = 71$ ,  $r$  tabel berada pada kolom ke 70 pada lampiran  $r$  tabel statistik *product moment* = 0,235. Kriteria pengambilan keputusannya adalah  $r_{hitung}$  Jika nilai lebih besar dari  $r_{tabel}$  atau nilai  $r_{hitung} > \text{nilai } r_{tabel}$  maka item pernyataan dalam angket dikatakan valid atau lebih sah, dan  $r_{hitung}$  Jika nilai lebih kecil dari  $r_{tabel}$  atau nilai  $r_{hitung} < \text{nilai } r_{tabel}$  maka item pernyataan

---

<sup>56</sup> *Ibid.*,h.170.

<sup>57</sup> Suharsimi Arikunto. "Prosedur Ppenelitian Suatu Pendekatan Praktik". Jakarta: Rineka Cipta, 2006. Hal 170

pertanyaan dalam angket dikatakan tidak valid atau gugur. Selanjutnya hasil uji validasi disajikan pada tabel 4.2 dan tabel 4.3.

**Tabel 4.2**  
**Hasil Uji Validitas Skala *Self Compassion*<sup>58</sup>**

No. Item Pertanyaan	r-tabel	r-hitung	Kesimpulan	Keputusan
1.	0.235	0.120	r-hit<r-tab	Tidak Valid
2.	0.235	0.409	r-hit>r-tab	Valid
3.	0.235	0.037	r-hit<r-tab	Tidak Valid
4.	0.235	0.640	r-hit>r-tab	Valid
5.	0.235	0.440	r-hit>r-tab	Valid
6.	0.235	0.552	r-hit>r-tab	Valid
7.	0.235	0.116	r-hit<r-tab	Tidak Valid
8.	0.235	0.398	r-hit>r-tab	Valid
9.	0.235	0.514	r-hit>r-tab	Valid
10.	0.235	0.212	r-hit<r-tab	Tidak Valid
11.	0.235	0.320	r-hit>r-tab	Valid
12.	0.235	0.573	r-hit>r-tab	Valid
13.	0.235	0.628	r-hit>r-tab	Valid
14.	0.235	0.420	r-hit>r-tab	Valid
15.	0.235	0.354	r-hit>r-tab	Valid
16.	0.235	0.625	r-hit>r-tab	Valid
17.	0.235	0.469	r-hit>r-tab	Valid
18.	0.235	0.508	r-hit>r-tab	Valid
19.	0.235	0.317	r-hit>r-tab	Valid
20.	0.235	0.452	r-hit>r-tab	Valid
21.	0.235	0.616	r-hit>r-tab	Valid

<sup>58</sup> Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26 for Windows

22.	0.235	0.347	r-hit>r-tab	Valid
23.	0.235	0.442	r-hit>r-tab	Valid
24.	0.235	0.547	r-hit>r-tab	Valid
25.	0.235	0.625	r-hit>r-tab	Valid
26.	0.235	0.466	r-hit>r-tab	Valid

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat disimpulkan bahwa sebanyak 22 item dinyatakan Valid dan sebanyak 4 item dinyatakan Tidak Valid atau gugur.

**Tabel 4.3**  
**Hasil Uji Validitas Skala *Body Dissatisfaction*** <sup>59</sup>

No. Item Pertanyaan	r-tabel	r-hitung	Kesimpulan	Keputusan
1.	0.235	0.651	r-hit>r-tab	Valid
2.	0.235	0.583	r-hit>r-tab	Valid
3.	0.235	0.389	r-hit>r-tab	Valid
4.	0.235	0.374	r-hit>r-tab	Valid
5.	0.235	0.521	r-hit>r-tab	Valid
6.	0.235	0.440	r-hit>r-tab	Valid
7.	0.235	0.464	r-hit>r-tab	Valid
8.	0.235	0.129	r-hit<r-tab	Tidak Valid
9.	0.235	0.367	r-hit>r-tab	Valid
10.	0.235	0.382	r-hit>r-tab	Valid
11.	0.235	0.372	r-hit>r-tab	Valid
12.	0.235	0.532	r-hit>r-tab	Valid
13.	0.235	0.303	r-hit>r-tab	Valid
14.	0.235	0.344	r-hit>r-tab	Valid
15.	0.235	0.487	r-hit>r-tab	Valid
16.	0.235	0.304	r-hit>r-tab	Valid

<sup>59</sup> Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26 for Windows

17.	0.235	0.337	r-hit>r-tab	Valid
-----	-------	-------	-------------	-------

Sumber: Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26 for Windows

Berdasarkan Tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sebanyak 16 item Valid dan sebanyak 1 Item dinyatakan Tidak Valid atau gugur.

## b) Reliabilitas instrument

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrument dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data, karena instrument sudah baik. Pada penelitian ini untuk mencari reliabilitas instrument menggunakan rumus *alpha cronbach*. Karena instrument dalam penelitian ini berbentuk angket yang skornya merupakan rentangan 1-5 dari uji validitas menggunakan item total. Rumus alpha digunakan untuk mencari reliabilitas instrument yang skornya bukan 1 dan 0. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *software program SPSS* versi 26 dengan uji statistik *Alpha Cronbach*.<sup>60</sup>

Rumus *alpha Cronbach* yaitu:

$$r_{ij} = \left\{ \frac{k}{k-1} \right\} \left\{ 1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sum \sigma \tau^2} \right\}$$

Perpustakaan UIN Mataram

Keterangan :

$r_{ij}$  = reliabilitas instrument

K = banyak butir soal atau pertanyaan

$\sum \sigma b^2$  = jumlah varian butir

Secara teoritik besarnya koefisien reliabilitas berkisar mulai dari 0,0 sampai dengan angka 1,0 akan tetapi pada kenyataannya koefisien reliabilitas sebesar 1,0 praktis tidak

---

<sup>60</sup> *Ibid.*,h.178&196.

pernah dijumpai.<sup>61</sup> Sebuah instrument penelitian memiliki tingkat atau nilai reliabilitas tinggi jika hasil tes dari instrumen tersebut memiliki hasil yang konsisten atau memiliki keajangan terhadap sesuatu yang hendak diukur.<sup>62</sup>

Berikut ini akan disajikan tabel kriteria koefisien reliabilitas<sup>63</sup> dan hasil uji reliabilitas instrumen adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.4**  
**Kriteria Koefisien Reliabilitas Instrumen**

Nilai	Keterangan
$r_{11} < 0,20$	Sangat rendah
$0,20 \leq r_{11} < 0,40$	Rendah
$0,40 \leq r_{11} < 0,70$	Sedang
$0,70 \leq r_{11} < 0,90$	Tinggi
$0,90 \leq r_{11} < 1,00$	Sangat tinggi

**Tabel 4.5**  
**Hasil Uji Reliabilitas Skala Variabel *Body Dissatisfaction*<sup>64</sup>**

Jenis Item	Cronbach's Alpha	N of Item
Keseluruhan Item Valid dan Tidak Valid	0,624	17
Keseluruhan Item Valid	0,637	16

Uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan metode *internal consistency* dengan *alfa crounbach* melalui program SPSS seperti terlihat pada tabel 4.5 Uji terhadap keseluruhan item valid dan tidak valid pada hasil uji reliabilitas skala *body dissatisfaction* menghasilkan tingkat koefisien reliabilitas instrumen sebesar 0,624, angka tersebut menunjukkan tingkat reliabilitas yang “tinggi”. Setelah itu item yang

<sup>61</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018). Hal ; 13.

<sup>62</sup> Imam Machai, *Metode Penelitian Kuantitatif*, h. 80.

<sup>63</sup> Saifuddin Azwar, *Teliabilitas dan Validitas*, h. 44.

<sup>64</sup> Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26 for

tidak valid dikeluarkan dari perhitungan, maka koefisien reliabilitas instrumen meningkat menjadi 0,637, angka tersebut menunjukkan tingkat reliabilitas yang “tinggi”. Keseluruhannya angket tersebut dinyatakan Reliabel atau Konsisten.

**Tabel 4.6**  
**Hasil Uji Reliabilitas Skala Variabel *Self Compassion***<sup>65</sup>

Jenis Item	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Item</i>
Keseluruhan Item Valid dan Tidak Valid	0,823	26
Keseluruhan Item Valid	0,853	22

Uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan metode *internal consistency* dengan *alfa crounbach* melalui program SPSS seperti terlihat pada tabel 4.6 Uji terhadap keseluruhan item valid dan tidak valid pada hasil uji reliabilitas skala *body dissatisfaction* menghasilkan tingkat koefisien reliabilitas instrumen sebesar 0,823, angka tersebut menunjukkan tingkat reliabilitas yang “tinggi”. Setelah itu item yang tidak valid dikeluarkan dari perhitungan, maka koefisien reliabilitas instrumen meningkat menjadi 0,853, angka tersebut menunjukkan tingkat reliabilitas yang “tinggi”. Keseluruhannya angket tersebut dinyatakan Reliabel atau Konsisten.

#### **G. Teknik Pengumpulan Data / Prosedur Penelitian**

Ada beberapa metode pengumpulan data yang penulis gunakan dalam penelitian ini, yaitu:

##### **1. Skala Likert**

Angket adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengajukan daftar pertanyaan yang harus diisi oleh responden. Pertanyaan-pertanyaan yang terdapat dalam angket terperinci dan lengkap. Angket yang sudah menyediakan pilihan jawaban yang harus dipilih responden disebut dengan angket tertutup. Sedangkan

<sup>65</sup> Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26 for Windows

angket yang memberikan kesempatan responden menjawab secara bebas disebut angket terbuka.<sup>66</sup>

Jadi, jenis angket yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu angket tertutup, yang mana peneliti menyiapkan beberapa alternative jawaban untuk dipilih oleh responden sesuai dengan keadaan sebenarnya. Dalam angket ini peneliti menggunakan angket tidak langsung yaitu, dengan aplikasi google form dalam proses pembagian angket. Selanjutnya peneliti menggunakan skala pengukuran. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur. Sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Penelitian ini menggunakan jenis pengukuran skala interval, dimana skala pengukuran interval sering digunakan untuk mengukur fenomena atau gejala sosial. Sehingga jenis skala yang tepat untuk digunakan penelitian adalah skala likert.

Skala likert adalah skala dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang suatu sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan menggunakan skala *likert* ini, peneliti dapat mengetahui bagaimana pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Mataram.

Berdasarkan teori di atas, cara untuk mengukur variabel X dan variabel Y yaitu menggunakan angket tertutup, sehingga responden cukup memberikan jawaban yang sesuai dengan keinginan responden dengan cara mengisi angket sebanyak 36 item pernyataan dengan ketentuan klien memilih pernyataan dengan memberikan tanda cek list ( $\surd$ ) pada alternatif jawaban yang disediakan, yaitu jawaban Selalu (SL) diberi Skor 5, jawaban Sering (SR) diberi skor 4, jawaban Kadang (KD) diberi skor 3, jawaban Jarang (J) diberi skor 2 dan jawaban Tidak Pernah (TP) diberi skor 1. Angket tersebut disebarkan kepada populasi sebanyak 420 mahasiswa semester I, III dan V dan sampel yaitu sebanyak

---

<sup>66</sup> Machali, I. (2018). Statistik Manajemen Pendidikan Teori dan Praktik Statistik Dalam Bidang Pendidikan, Penelitian. Ekonomi, Bisnis, dan Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya, (Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2016). Ha. 64

179 mahasiswa dengan metode random sampling untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester I, III, & V di Universitas Islam Negeri Mataram dapat digunakan sebagai data kuantitatif.<sup>67</sup> Ada beberapa langkah dalam pengamatan yang baik agar memperoleh data yang representatif yaitu:

- a. Menentukan cara untuk mencatat hasil observasi penelitian, memilih cara yang dipandang paling efektif dan efisien.
- b. Membatasi macam tingkat kategori secara tegas
- c. Berlaku sangat cermat dan sangat kritis
- d. Mencatat tiap gejala terpisah, dimaksudkan supaya gejala yang dicatat tidak dipengaruhi oleh situasi pencatat, karena atau kondisi waktu mencatat dapat berpengaruh kepada observasi.<sup>68</sup>

## 2. Dokumentasi

Dokumentasi dapat menjadi sumber data atau informasi penting dalam pengumpulan data. Dokumentasi dalam hal ini berbentuk surat-surat, berita, laporan, dan lainnya. Yang dimana sifat utama dokumentasi tak terbatas pada ruang dan waktu sehingga memberi peluang kepada peneliti untuk mengetahui hal-hal yang pernah terjadi. Dan dokumentasi yang dapat digunakan sebagai data kuantitatif seperti jumlah staf, klien, lembaga, dan lainnya.<sup>69</sup>

## H. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam menganalisis data adalah: “Mengelompokkan data telah diajukan, untuk penelitian yang berdasarkan variabel seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Untuk penelitian yang tidak merumuskan hipotesis, langkah terakhir tidak dilakukan”.<sup>70</sup>

---

<sup>67</sup> *Ibid.*, Imam Machali, hal. 67-68

<sup>68</sup> *Ibid.*, hal. 9

<sup>69</sup> *Ibid.*, hal. 67-68

<sup>70</sup> *Ibid.*, Sugiyono, *Metode Penelitian.*, h. 147

Teknik analisis data merupakan suatu cara yang digunakan untuk menguraikan keterangan-keterangan atau data yang diperoleh agar data tersebut dapat difahami oleh peneliti dan juga orang lain yang ingin mengetahui penelitian itu. Berdasarkan tujuan dan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka teknik analisis data dalam penelitian ini adalah teknik analisis product moment dan regresi linear sederhana.

Berdasarkan tujuan dan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini maka teknik analisis data dalam penelitian ini adalah teknik analisis product moment dan regresi linear sederhana.

Rumus regresi sederhana

$$Y = a + b \cdot X$$

Keterangan:

Y : Variabel *body image*

a : Angka konstan koefisien regresi

b : *Koefisien regresi*, yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel dependen yang didasarkan pada perubahan variabel independen. Bila (+) arah garis naik, dan bila (-) maka arah garis turun.

X : variable pengaruh *self compassion*<sup>71</sup>

Untuk menemukan harga digunakan sebagai berikut :

$$a = \frac{\sum Y - b \cdot \sum X}{n}$$

Sedangkan rumus untuk mencari b digunakan rumus sebagai berikut :

$$b = \frac{n \cdot \sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2}$$

Dan untuk mencari nilai X menggunakan rumus sebagai berikut :

$$? = \frac{\sum x}{n}$$

---

<sup>71</sup> *Ibid*,h.261

Hasil analisis data dari perhitungan di atas, dikonsultasikan pada tabel nilai koefisien korelasi “r” product moment (r tabel) baik dari taraf signifikan 1 % maupun 5% apabila  $r_{xy}$  lebih besar dari harga tabel, maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dalam penelitian diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Sebaliknya bila nilai koefisien “ r ” product moment (r tabel) baik dari taraf signifikan 1 % maupun 5% apabila  $r_{xy}$  lebih kecil dari harga tabel, maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dalam penelitian ditolak dan hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima. Dan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat hitung dengan menggunakan program SPSS yang berupa analisis regresi linier sederhana.<sup>72</sup> Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap dengan langkah-langkah yang harus peneliti lakukan yaitu sebagai berikut:

- a. Melakukan uji coba angket kepada responden di luar sampel yang telah ditentukan oleh peneliti.
- b. Melakukan uji validitas dan reliabilitas instrument.
- c. Penyebaran *instrument* dilakukan kepada semua sampel yang telah ditentukan oleh peneliti.
- d. Melakukan skoring terhadap angket yang telah disebar.
- e. Tabulasi data hasil angket ke dalam *Microsoft Excel*.
- f. Memasukkan hasil tabulasi ke dalam program *Software IBM SPSS versi 26 for Windows* untuk melakukan analisis.
- g. Pengecekan kembali terhadap hasil analisis dan memasukkannya ke dalam skripsi.

Perpustakaan UIN Mataram

---

<sup>72</sup> *Ibid.*, Imam Machali, hal. 149

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram merupakan lembaga pendidikan yang diresmikan berdasarkan peraturan presiden Republik Indonesia Nomor 34 Tahun 2017 pada tanggal 3 April 2017. sebelumnya Lembaga ini adalah IAIN Mataram berdasarkan keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 91 tahun 2004 tentang alih status STAIN Mataram jam menjadi IAIN Mataram. STAIN Mataram Berdiri tahun 1997 Berdasarkan Keputusan Presiden RI Nomor 11 tahun 1997 tentang pendirian Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri. sebelumnya, Lembaga ini merupakan Fakultas Tarbiyah dan Fakultas Syari'ah UIN Sunan Ampel yang telah berada di Mataram sejak tahun 1966. UIN Mataram menjadi satu-satunya lembaga Pendidikan Tinggi Agama Islam Negeri di kawasan Tenggara Indonesia yang berada di ibukota provinsi Nusa Tenggara Barat.<sup>73</sup>

Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI) adalah salah satu prodi yang ada pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi di lantai 4. Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI) berorientasi pada dunia pendidikan yang ada pada lingkup pendidikan yang biasa disebut sebagai guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah. Dalam menunjang kegiatan, Prodi Bimbingan Konseling Islam memiliki fasilitas yang cukup memadai antara lain memiliki Laboratorium Bimbingan Konseling Islam, Poliklinik, Auditorium, Ma'had, dan Asrama Mahasiswa. Prodi Bimbingan Konseling Islam juga melaksanakan kegiatan pelatihan pelayanan Bimbingan Konseling Islam di sekolah, masyarakat, dan organisasi kerja.

---

<sup>73</sup> Mutawali. "Pedoman AKADEMIK UIN MATARAM". Hal 3-5

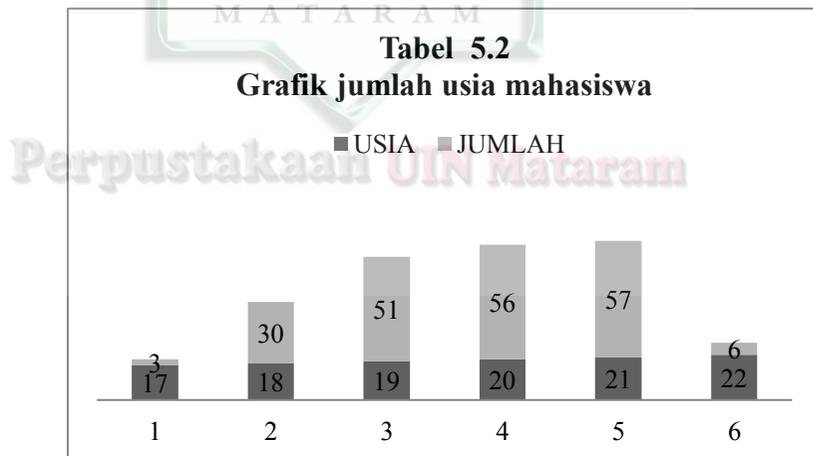
Lulusan Bimbingan Konseling Islam dapat berperan di berbagai bidang konseling dan dalam konteks keluarga, masyarakat, komunitas, maupun pendidikan, baik sebagai tenaga konselor islam, sebagai penyuluh, dan pembimbing agama , maupun sebagai peneliti di bidang sosial keagamaan.

## 2. Data Demografi dan Penyusunan Media Sosial

Berikut di bawah ini merupakan data demografi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram semester I,III, & V tahun 2022.<sup>74</sup>

**Tabel 5.1**  
**Usia mahasiswa BKI semester I, III, & V**

USIA	JUMLAH
17	3
18	30
19	51
20	56
21	57
22	6



<sup>74</sup> Angket Penelitian

Jumlah mahasiswa laki-laki dan perempuan Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI) semester I, III, dan V tahun ajaran 2022 berikut peneliti lampirkan dibawah ini:

**Tabel 5.3**  
**Jumlah laki-laki dan perempuan <sup>75</sup>**

Jenis Kelamin		Total
P/♀	L/♂	
39	140	179

Adapun jumlah mahasiswa yang sudah menikah dan belum menikah di Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI) semester I, III, dan V tahun ajaran 2022 berikut peneliti lampirkan di bawah ini:

**Tabel 5.3**  
**Jumlah mahasiswa yang sudah menikah dan belum menikah <sup>76</sup>**

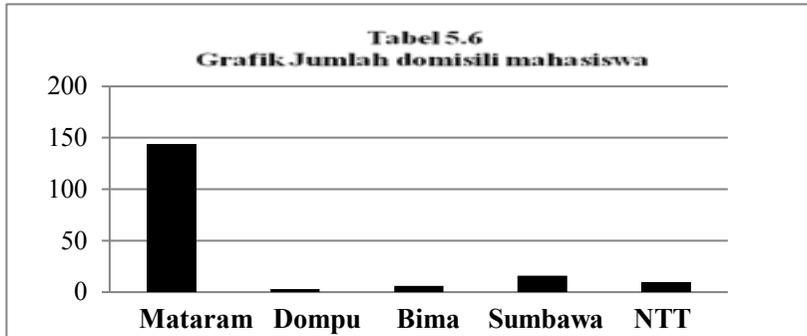
Sudah menikah	Belum menikah	Total
3	176	179

**Tabel 5.5**  
**Jumlah domisili mahasiswa BKI semester I, III, & V**

Kota Asal	Jumlah
Mataram	144
Dompu	3
Bima	6
Sumbawa	16
NTT	10

<sup>75</sup> Angket Penelitian

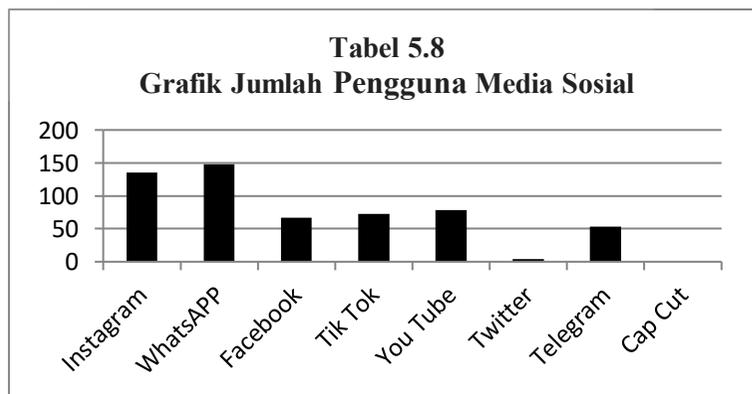
<sup>76</sup> Angket Penelitian



Adapun data mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) semester I, III, dan V dalam penggunaan media sosial berikut peneliti lampirkan di bawah ini:

**Tabel 5.7**  
**Jumlah Pengguna Media Sosial Pada Mahasiswa BKI**

Nama Aplikasi	Jumlah Pengguna
Instagram	135
WhatsAPP	148
Facebook	67
Tik Tok	73
You Tube	78
Twitter	4
Telegram	53
Cap Cut	1



### 3. Hasil Uji Prasyarat Analisis

Sebagai pemenuhan persyaratan uji hipotesis pada penelitian yang meneliti tentang pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram semester I, III, & V tahun 2022, maka diperlukan uji prasyarat analisis yaitu, uji normalitas dan uji linearitas.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas *kolmogrov smirnov* merupakan bagian dari uji asumsi klasis. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Secara deskriptif, uji normalitas dapat dilakukan dengan menggunakan histogram regression residual yang sudah distandarkan. Adapun secara statistik, uji normalitas dapat dilakukan dengan analisis *explore* dan menggunakan nilai signifikan pada kolom *kolmogriv smirnov*. Uji normalitas merupakan pra syarat dalam melakukan uji regresi.

#### Dasar pengambilan keputusan

Jika nilai Sig. < 0,05, maka variabel memiliki hubungan yang linear.

Jika nilai Sig. > 0,05, maka variabel memiliki hubungan yang tidak linear.

**Tabel 6.1**

#### **Hasil Uji Normalitas Variabel *Self Compassion* (X) dan *Body Dissatisfaction* (Y)<sup>77</sup>**

Tests of Normality	
Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>	Shapiro-Wilk

<sup>77</sup> Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26 for Windows

	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SELF COMPASSION		179	.000	.960	179	.000
	.122					
BODY DISSATISFACTION		179	.070	.988	179	.147
	.064					

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil tabel di atas dapat dilakukan pengambilan keputusan uji normalitas yaitu untuk Variabel *self compassion* (X) pada kolom Kolmogorov p-Smirnov nilai Sig. sebesar  $0,000 > 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *self compassion* (X) berdistribusi normal. Sedangkan, uji normalitas untuk variabel *body dissatisfaction* (Y) pada kolom Kolmogorov-Smirnov nilai Sig. sebesar  $0,070 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *body dissatisfaction* (Y) berdistribusi normal.

Dengan demikian dari hasil uji normalitas ini menegaskan bahwa peneliti dapat lanjut ke analisis regresi, karena syarat dalam uji asumsi ini sudah memperlihatkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

#### b. Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan suatu perangkat uji yang diperlukan untuk mengetahui bentuk hubungan yang terjadi di antara variabel yang sedang diteliti. Uji ini dilakukan untuk melihat hubungan dari dua buah variabel yang sedang diteliti apakah ada hubungan yang linear dan signifikan. Uji linearitas merupakan prasyarat penggunaan analisis regresi dan korelasi.

Linearitas akan terpenuhi dengan asumsi apabila plot antara nilai residual terstandarisasi dengan nilai prediksi terstandarisasi tidak membentuk suatu pola tertentu atau random. Namun, pengguna uji linearitas dengan menggunakan gambar dianggap kurang objektif. Selain itu, pengujian linearitas ini juga dapat dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS pada perangkat *Test for Linearity*. Adapun teknik analisisnya dengan menggunakan nilai signifikan pada taraf signifikansi 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

#### Dasar pengambilan keputusan

Jika nilai Sig. < 0,05, maka variabel memiliki hubungan yang linear.

Jika nilai Sig. > 0,05, maka variabel memiliki hubungan yang tidak linear.

**Tabel 6.2**  
**Hasil Uji Linearitas<sup>78</sup>**

		ANOVA Table					
		Sum of	df	Mean	F	Sig.	
		Squares		Square			
BODY	Between	Linearity					
DISSATISFACTI	Groups	64.055	1	64.055	1.284	0.259	
ON * SELF							
COMPASSION							

Dari hasil tabel di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat linearitas antara variabel *Self Compassion* dengan variabel *Body Dissatisfaction*. Kesimpulan ini diperoleh dari nilai signifikansi pada baris *Linearity* sebesar  $0.259 > 0,05$ . Artinya kedua variabel memiliki hubungan yang linear. Oleh karena itu, kedua variabel ini dapat digunakan untuk dilakukan analisis data lebih lanjut.

#### 4. Hasil Uji Hipotesis Regresi Linear

Hipotesa alternatif ( $H_a$ ) yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X terhadap variabel Y, sedangkan

<sup>78</sup> Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26 for Windows

Hipotesa nol/nihil ( $H_0$ ) tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X terhadap variabel Y. Untuk menguji hipotesis tersebut, dapat dilihat dari angka probabilitas yaitu ketentuannya “jika probabilitas atau signifikansi  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima”, dan “Jika probabilitas atau signifikansi  $> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak”.

Yang berarti nilai signifikansi pada kolom Sig. =  $0,00 > \alpha = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Keputusannya yaitu angka probabilitas dari hasil perhitungan adalah sebesar  $0.259 > 0,05$ , maka  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima. Artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variable self compassion (X) dengan body dissatisfaction (Y).

**Tabel 7.1**  
**Tabel Statistik Deskriptif<sup>79</sup>**

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
SELF COMPASSION	64.46	8.845	179
BODY DISSATISFACTION	43.80	7.231	179
Valid N (listwise)			179

**Tabel 7.2**  
**Tabel Model Summary (Kesimpulan)<sup>80</sup>**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.083 <sup>a</sup>	0.007	0.001	7.226

a. Predictors: (Constant), X

Berdasarkan tabel diatas, nilai R (korelasi) merupakan nilai koefisien korelasi dan diperoleh nilai sebesar 0,083 menunjukkan

<sup>79</sup> Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26 for Windows

<sup>80</sup> Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26 for Windows

hubungan signifikan antara variable *self compassion* (X) dengan *body dissatisfaction* (Y) berada pada tingkatan yang sangat kuat dan positif.

Kemudian Nilai R Square menjelaskan kemampuan variable *self compassion* (X) dalam memprediksi variabel *body dissatisfaction* (Y). Nilai R Square (korelasi koefisien) sebesar 0,7% menunjukkan kontribusi yang disumbangkan X kepada Y.

Selanjutnya Nilai Adjusted R Square merupakan nilai R Square yang disesuaikan. Nilai *Std. Error of the Estimate* (SEE) merupakan nilai yang digunakan untuk menilai kelayakan variabel independen/predictor dalam memprediksi variabel dependen/kriteria. Ketentuannya adalah jika nilai SEE < nilai Deviasi standar, maka variabel independen/predictor layak dalam memprediksi variabel dependen/kriteria. Adapun dari tabel diperoleh nilai SEE = 7,226 < nilai deviasi standar = 8.845. Oleh karena itu variabel *self compassion* (X) layak untuk memprediksi variabel *body dissatisfaction* (Y).

**Tabel 7.3**  
**Tabel Anova<sup>81</sup>**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	64.055	1	64.055	1.227	.270 <sup>b</sup>
	Residual	9242.704	177	52.219		
	Total	9306.760	178			

a. Dependent Variable: BODY DISSATISFACTION

b. Predictors: (Constant), SELF COMPASSION

Tabel ANOVA di atas menunjukkan besarnya angka probabilitas atau signifikansi pada perhitungan ANOVA yang akan digunakan untuk uji kelayakan model regresi dengan ketentuan angka probabilitas < 0,05. Dari tabel di atas diperoleh angka probabilitas pada kolom Sig. yaitu sebesar 0,270 > 0,05,

<sup>81</sup> Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26 for Windows

oleh karena itu variabel *self compassion* belum layak digunakan untuk memprediksi penurunan *body dissatisfaction*.

Kemudian Perbandingan  $F_{hitung}$  dan  $F_{tabel}$  serta Sig. dan  $\alpha$ :  $F_{hitung}$  diketahui = 1.227 >  $F_{tabel}$  = 0,148 ( $F_{tabel}$  dapat dilihat pada lampiran). Kesimpulannya maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Selanjutnya nilai signifikansi pada kolom Sig. = 0,01  $\alpha$  = 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ketentuannya “jika probabilitas atau signifikansi < 0,05,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima”, dan “jika probabilitas atau signifikansi > 0,05,  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Keputusannya yaitu angka probabilitas dari hasil perhitungan adalah sebesar 0,270, angka probabilitas 0,270 > 0,05, maka  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima. Artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *self compassion* dengan penurunan *body dissatisfaction* (Y).

**Tabel 7.4**  
**Tabel Koefisien Regresi Linear<sup>82</sup>**

-Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	39.427	3.984		9.897	.000
	SELF COMPASSION	.068	.061	.083	1.108	.270

a. Dependent Variable: BODY DISSATISFACTION

Analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa  $Y = 39.427 - 0,068 X$ . Y adalah *body dissatisfaction* dan X adalah *self compassion*. Koefisien korelasi *body dissatisfaction* dan *self compassion* memiliki  $r = 0,083$ . Kemampuan garis regresi melakukan prediksi atau sumbangan efektif dilihat dari  $r^2 = 0,007$  dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,001$ ). Analisis ini menggunakan teknik regresi linear dari proses SPSS versi 26. Hasil menunjukkan

<sup>82</sup> Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26 for Windows

bahwa variasi dari *body dissatisfaction* dijelaskan oleh *self compassion*. Hipotesis dari penelitian ini diterima.

## 5. Uji Tambahan Data Ketentuan Ukur

Dibawah ini merupakan uji tambahan yang dilakukan peneliti untuk mengetahui hubungan korelasi antara variabel pada mahasiswa yang sudah dan belum menikah serta pada mahasiswa laki-laki dan perempuan serta seberapa pengaruhnya usia, daerah asal, dan media sosial terhadap *body dissatisfaction* (Y) serta kategorisasi skor *self compassion* dan *body dissatisfaction* mahasiswa yang sudah dan belum menikah pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Mataram semester I, III, dan V tahun 2022 sebagai berikut:

### a) Hubungan korelasi antara variabel pada mahasiswa yang sudah dan belum menikah serta pada mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Adapun data hubungan antara variabel X dan Y pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) semester I, III, dan V tahun ajaran 2022 yang sudah maupun yang belum menikah berikut peneliti lampirkan di bawah ini:

Perpustakaan UIN Mataram  
Tabel 8.1

**Hubungan Korelasi Variabel X dan Y Pada Mahasiswa Yang Sudah Menikah<sup>83</sup>**

		Correlations	
		Self compassion	Body Dissatisfaction
Self compassion	Pearson Correlation	1	-.076
	Sig. (2-tailed)		.952
	N	3	3
Body Dissatisfaction	Pearson Correlation	-.076	1
	Sig. (2-tailed)	.952	

<sup>83</sup> Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26 for Windows

N	3	3
---	---	---

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa *self compassion* dan *body dissatisfaction* memiliki hubungan yang negatif (-) pada angka *Pearson Correlation* dengan signifikansi yang sama yaitu 0,952 dengan nilai korelasi yang sama yaitu -0,076. Hal tersebut menandakan bahwa bentuk hubungan antara kedua variabel ini yaitu negatif semakin tinggi *self compassion*, maka semakin rendah *body dissatisfaction*. Akan tetapi, derajat nilai korelasi pada kedua variabel yaitu memiliki nilai korelasi yang kuat.

**Tabel 8.2**  
**Hubungan Korelasi Variabel X Dan Y Pada Mahasiswa Yang Belum Menikah <sup>84</sup>**

		Correlations	
		Self compassion	Body Dissatisfaction
Self compassion	Pearson Correlation	1	.083
	Sig. (2-tailed)		.272
Body Dissatisfaction	Pearson Correlation	.083	1
	Sig. (2-tailed)	.272	
n	N	176	176

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang positif (+) terhadap *body dissatisfaction* dengan signifikansi yang sama yaitu 0,272 dengan nilai korelasi yang sama yaitu 0,083. Hal tersebut menandakan bahwa bentuk hubungan antara kedua variabel ini yaitu positif semakin tinggi *self compassion*, maka semakin rendah *body dissatisfaction*. Dapat disimpulkan bahwa derajat nilai korelasi pada kedua variabel yaitu memiliki nilai korelasi sempurna.

<sup>84</sup> Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26 for Windows

Adapun data hubungan antara variabel X dan Y pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI) semester I, III, dan V tahun ajaran 2022 berikut peneliti lampirkan dibawah ini:

**Tabel 8.3**  
**Hubungan Korelasi antara Variabel X Dan Y Pada Mahasiswa Laki-Laki<sup>85</sup>**

		Correlations	
		Self compassion	Body Dissatisfaction
Self compassion	Pearson Correlation	1	.168
	Sig. (2-tailed)		.307
	N	39	39
Body Dissatisfaction	Pearson Correlation	.168	1
	Sig. (2-tailed)	.307	
	N	39	39

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa *Self compassion* memiliki hubungan yang positif (+) terhadap *body dissatisfaction* dengan signifikansi yang sama yaitu 0,307 dengan nilai korelasi yang sama yaitu 0,168. Hal tersebut menandakan bahwa bentuk hubungan antara kedua variabel ini yaitu positif semakin tinggi *self compassion*, maka semakin rendah *body dissatisfaction*. Dapat disimpulkan bahwa derajat nilai korelasi pada kedua variabel yaitu memiliki nilai korelasi sempurna.

**Tabel 8.4**  
**Hubungan Korelasi antara Variabel X Dan Y Pada Mahasiswa Perempuan<sup>86</sup>**

		Correlations	
		Self compassion	Body Dissatisfaction
Pearson Correlation		1	.051

<sup>85</sup> Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26 for Windows

<sup>86</sup> Sumber: Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26 for

Self	Sig. (2-tailed)		.552
compassion	N	140	140
Body	Pearson Correlation	.051	1
Dissatisfactio	Sig. (2-tailed)	.552	
n	N	140	140

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki signifikansi yaitu 0,552 sedangkan *body dissatisfaction* memiliki hubungan yang positif (+) terhadap *body dissatisfaction* dengan signifikansi yang sama yaitu 0,552 dengan nilai korelasi yang sama yaitu 0,051. Hal tersebut menandakan bahwa bentuk hubungan antara kedua variabel ini yaitu positif semakin tinggi *self compassion*, maka semakin rendah *body dissatisfaction*. Dapat disimpulkan bahwa derajat nilai korelasi pada kedua variabel yaitu memiliki nilai korelasi sedang.

**b) Pengaruh usia terhadap body dissatisfaction (Y)**

Adapun tabel data terkait Pengaruh usia pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Mataram semester I, III, dan V tahun 2022 terhadap *body dissatisfaction* (Y) sebagai berikut:

Perpustakaan UIN Mataram  
Tabel 8.5

**Pengaruh usia terhadap *body dissatisfaction* (Y)**

Correlations			
		USIA	BODY DISSATISFACTION
USIA	Pearson Correlation	1	-.715
	Sig. (2-tailed)		.110
	N	6	6
BODY DISSATISFACTION	Pearson Correlation	-.715	1
	Sig. (2-tailed)	.110	
	N	6	179

Dari hasil tabel di atas dapat diketahui bahwa, faktor usia berpengaruh negatif terhadap *body dissatisfaction* mahasiswa

Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Mataram semester I, III, dan V tahun 2022 dengan korelasi kuat  $-0,715$  atau  $71,5\%$  dengan signifikansi  $0,110$ .

**c) Pengaruh media sosial terhadap body dissatisfaction (Y)**

Adapun tabel data terkait Pengaruh media sosial pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Mataram semester I, III, dan V tahun 2022 terhadap *body dissatisfaction* (Y) sebagai berikut:

**Tabel 8.6**  
**Pengaruh media sosial terhadap *body dissatisfaction* (Y)**

		Correlations	
		MEDIA SOSIAL	BODY DISSATISFACTION
MEDIA SOSIAL	Pearson Correlation	1	.035
	Sig. (2-tailed)		.934
	N	8	8
BODY DISSATISFA CTION	Pearson Correlation	.035	1
	Sig. (2-tailed)	.934	
	N	8	179

Dari hasil tabel di atas dapat diketahui bahwa, faktor media sosial berpengaruh atau signifikan terhadap *body dissatisfaction* mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Mataram semester I, III, dan V tahun 2022 yang memiliki tingkat pengaruh yang sangat tinggi dengan korelasi lemah  $0,035$  atau  $0,35\%$  dengan signifikansi  $0,394$ .

**d) Daerah asal/domisili**

Adapun tabel data terkait Pengaruh daerah asal pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Mataram semester I, III, dan V tahun 2022 terhadap *body dissatisfaction* (Y) sebagai berikut:

**Tabel 8.7**

### Pengaruh daerah asal terhadap *body dissatisfaction* (Y)

		Correlations	
		DAERAH ASAL	BODY DISSATISFACTION
MEDIA SOSIAL	Pearson Correlation	1	.305
	Sig. (2-tailed)		.618
	N	5	5
BODY DISSATISFACTION	Pearson Correlation	.305	1
	Sig. (2-tailed)	.618	
	N	5	179

Dari hasil tabel di atas dapat diketahui bahwa, faktor dari daerah asal berpengaruh atau memiliki signifikan yang terhadap *body dissatisfaction* mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Mataram semester I, III, dan V tahun 2022 dengan korelasi sempurna 0,305 atau 30,5% dengan signifikan 0,110.

#### e) Kategorisasi skor *self compassion*

Dibawah ini merupakan tabel nilai korelasi skor *self compassion* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Mataram semester I, III, dan V tahun 2022 yang sudah menikah yaitu sebagai berikut:

Perpustakaan UIN Mataram

**Tabel 8.8**  
**Nilai korelasi skor *self compassion* pada mahasiswa yang sudah menikah**

Kategorisasi Skor	Norma Kategorisasi	Data Hipotetik	Data Empirik	Frekuensi (Secara Empirik)	Prosentase
	i	k	k		

Rendah	M - 1,5 SD < X ≤ M - 0,5 SD	X ≤ 58,5	45,5 < X	1	33.3 %
Tinggi	M + 1,5 SD < X	X 71,6 < X	X ≤ 84,5	2	66.7 %

Dari hasil tabel kategori uji statistik optimisme di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek penelitian atau rata-rata subjek penelitian memiliki optimisme yang tinggi dengan optimisme 66,7%, sedangkan untuk kategori sangat tinggi tidak ada subjek yang berada pada kategori tersebut.

**Tabel 8.9**  
**Nilai korelasi skor *self compassion* pada mahasiswa yang belum menikah**

Kategorisasi Skor	Norma Kategorisasi	Data Hipotetik	Data Empirik	Frekuensi (Secara Empirik)	Prosentase
Rendah	M - 1,5 SD < X ≤ M - 0,5 SD	X ≤ 58,5	45,5 < X	35	19.9 %
Sedang	M - 1,5 SD < X ≤ M + 0,5 SD	X ≤ 71,5	58,6 < X	103	58.5 %
Tinggi	M + 1,5 SD < X	X 71,6 < X	X ≤ 84,5	33	18.8 %

Dari hasil tabel kategori uji statistik optimisme di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek penelitian atau rata-rata subjek penelitian memiliki optimisme yang tinggi dengan optimisme 18,8%, sedangkan untuk kategori sangat tinggi tidak ada subjek yang berada pada kategori tersebut.

**f) Kategorisasi skor *body dissatisfaction***

Dibawah ini merupakan tabel nilai korelasi skor *body dissatisfaction* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

(BKI) UIN Mataram semester I, III, dan V tahun 2022 yang sudah menikah yaitu sebagai berikut:

**Tabel 8.10**  
**Nilai korelasi skor *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang sudah menikah**

Kategorisasi Skor	Norma Kategorisasi	Data Hipotetik	Data Empirik	Frekuensi (Secara Empirik)	Prosentase
Rendah	$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 45,5$	$X \leq$	1	33.3 %
Sedang	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$X \leq 58,5$	$45,5 < X$	2	66.7 %

Dari hasil tabel kategori uji statistik optimisme di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek penelitian atau rata-rata subjek penelitian memiliki optimisme yang rendah dengan optimisme 66,7%, sedangkan untuk kategori sangat tinggi tidak ada subjek yang berada pada kategori tersebut.

Perpustakaan UIN Mataram

**Tabel 8.11**  
**Nilai korelasi skor *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang belum menikah**

Norma	Data	Data	Frekuensi	Prosentase
-------	------	------	-----------	------------

Kategorisasi Skor	Kategorisasi	Hipotetik	Empirik	(Secara Empirik)	
Rendah	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$X \leq 58,5$	$45,5 < X$	66	37.5
Sedang	$M - 1,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$X \leq 71,5$	$58,6 < X$	2	1.1

Dari hasil tabel kategori uji statistik optimisme di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek penelitian atau rata-rata subjek penelitian memiliki optimisme yang cukup dengan optimisme 1,1%, sedangkan untuk kategori sangat tinggi tidak ada subjek yang berada pada kategori tersebut.

## B. Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram semester I, III, & V tahun 2022. Pengujian menggunakan analisis regresi linear menunjukkan bahwa *self compassion* mampu memprediksi secara signifikan variabel *body dissatisfaction*. Jika dilihat dari hasil uji korelasi, maka korelasi antara variabel *self compassion* dengan *body dissatisfaction* menunjukkan angka sebesar 0,83. Angka ini menunjukkan adanya korelasi yang sempurna dan searah.

Berdasarkan hasil uji regresi diperoleh nilai *R Square* yang menjelaskan kemampuan variabel *self compassion* (X) dalam memprediksi nilai variabel *body dissatisfaction* (Y) sebesar 0,007 atau 0,7% menunjukkan kontribusi yang disumbangkan *self compassion* (X) kepada *body dissatisfaction* (Y).

Selanjutnya nilai *Std. Error of the Estimate* (SEE) merupakan nilai yang digunakan untuk menilai kelayakan variabel independen/predictor dalam memprediksi variabel dependen/kriteria. Ketentuannya adalah jika nilai SEE < nilai Deviasi standar, maka variabel independen/predictor layak dalam memprediksi variabel dependen/kriteria. Adapun dari tabel diperoleh nilai SEE = 7,226 < nilai

deviasi standar = 8.845. Oleh karena itu variabel *self compassion* (X) layak untuk memprediksi variabel *body dissatisfaction* (Y).

Nilai signifikansi pada kolom Sig. = 0,01,  $\alpha = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ketentuannya “jika probabilitas atau signifikansi  $< 0,05$ ,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima”, akan tetapi “jika probabilitas atau signifikansi  $> 0,05$ ,  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Keputusannya yaitu hipotesa dalam penelitian ini ditolak dimana pada angka probabilitas dari hasil perhitungan yaitu sebesar 0,270, angka probabilitas  $0,270 > 0,05$ , maka hipotesa  $H_a$  ditolak dan hipotesa  $H_0$  diterima. Artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *self compassion* dengan penurunan *body dissatisfaction* pada mahasiswa BKI UIN Mataram semester I,III, & V tahun 2022.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik di atas yang menunjukkan tingkat *body dissatisfaction* pada mahasiswa BKI UIN Mataram semester I,III, & V tahun 2022 tinggi. Hal ini didukung juga oleh data demografi seperti; jenis usia yang berbeda-beda, domisili atau kultur budaya yang berbeda, serta dapat dilihat dari banyaknya jumlah penggunaan media sosial yang digunakan oleh mahasiswa BKI semester I,III, & V tahun 2022. Dimana mahasiswa yang sudah menikah menunjukkan bahwa *self compassion* dan *body dissatisfaction* memiliki hubungan yang negatif (-) pada angka *Pearson Correlation* dengan signifikansi yang sama yaitu 0,952 dengan nilai korelasi yang sama yaitu -0,076. Hal tersebut menandakan bahwa bentuk hubungan antara kedua variabel ini yaitu negatif semakin tinggi *self compassion*, maka semakin rendah *body dissatisfaction*. Akan tetapi, derajat nilai korelasi pada kedua variabel yaitu memiliki nilai korelasi yang kuat. Sedangkan hubungan antara variabel X dan Y pada mahasiswa yang belum menikah menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang positif (+) terhadap *body dissatisfaction* dengan signifikansi yang sama yaitu 0,272 dengan nilai korelasi yang sama yaitu 0,083. Hal tersebut menandakan bahwa bentuk hubungan antara kedua variabel ini yaitu positif semakin tinggi *self compassion*, maka semakin rendah *body dissatisfaction*. Dapat disimpulkan bahwa derajat nilai korelasi pada kedua variabel yaitu memiliki nilai korelasi sempurna.

Adapun faktor pendukung lainnya yaitu dilihat dari hasil uji statistik korelasi hubungan antara variabel X dan Y pada mahasiswa laki-laki dan perempuan, yaitu pada mahasiswa laki-laki menunjukkan bahwa *Self compassion* memiliki hubungan yang positif (+) terhadap *body dissatisfaction* dengan signifikansi yang sama yaitu 0,307 dengan nilai korelasi yang sama yaitu 0,168. Hal tersebut menandakan bahwa bentuk hubungan antara kedua variabel ini yaitu positif semakin tinggi *self compassion*, maka semakin rendah *body dissatisfaction*. Dapat disimpulkan bahwa derajat nilai korelasi pada kedua variabel yaitu memiliki nilai korelasi sempurna. Sedangkan hasil uji statistik korelasi hubungan antara variabel X dan Y pada mahasiswa perempuan menunjukkan bahwa *Self compassion* memiliki signifikansi yaitu 0,552 sedangkan *body dissatisfaction* memiliki hubungan yang positif (+) terhadap *body dissatisfaction* dengan signifikansi yang sama yaitu 0,552 dengan nilai korelasi yang sama yaitu 0,051. Hal tersebut menandakan bahwa bentuk hubungan antara kedua variabel ini yaitu positif semakin tinggi *self compassion*, maka semakin rendah *body dissatisfaction*. Dapat disimpulkan bahwa derajat nilai korelasi pada kedua variabel yaitu memiliki nilai korelasi sedang.

Akan tetapi, ada hal lain yang lebih mempengaruhi *body dissatisfaction* dibandingkan dengan *self compassion* yang hanya 0,7% yaitu dilihat dari hasil uji tambahan yang dilakukan peneliti yaitu pada faktor usia, asal daerah/domisili serta nilai korelasi pada kedua variabel, dimana faktor usia berpengaruh negatif terhadap *body dissatisfaction* dengan korelasi kuat -0,715 atau 71,5 % dengan signifikan 0,110, faktor dari media sosial pengaruh terhadap *body dissatisfaction* dengan korelasi lemah 0,035 atau 0,35% dengan signifikan 0,934, jika dilihat faktor daerah asal/domisili memiliki pengaruh terhadap *body dissatisfaction* dengan korelasi sempurna yaitu 0,305 atau 30,5 % dengan signifikan 0,110. Dari hasil kategori skor *self compassion* terhadap mahasiswa yang sudah menikah sebagian besar subjek penelitian atau rata-rata subjek penelitian memiliki optimisme yang tinggi sebanyak 66,7% sedangkan pada mahasiswa yang belum menikah memiliki optimisme tinggi sebanyak 18,8%. Sedangkan dari hasil kategori skor *body dissatisfaction* terhadap mahasiswa yang sudah menikah dengan optimisme rendah yaitu 66,7 %, sedangkan tingkat

optimisme pada mahasiswa yang belum menikah yaitu memiliki optimisme yang cukup yaitu 1,1%.

Perbandingan dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian dari Sony Laksana Adi pada tahun 2018 di Yogyakarta. Responden dalam penelitian ini adalah siswa remaja akhir berusia 18 tahun sampai dengan 22 tahun yang berjumlah 175 orang. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *self compassion* berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* di kalangan remaja perempuan.<sup>87</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Putri Khaira tahun 2018 di Yogyakarta. Responden dalam penelitian ini adalah remaja pria 18-21 tahun yang berjumlah 161 remaja. Hasil penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *body image* pada remaja pria.<sup>88</sup> Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Nurpadzilah dan Anggi Aini Nurpadzilah tahun 2022 di Bandung. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi UIN Sunan Gunung Djati yang berjumlah 270 mahasiswi. Hasil penelitian menunjukkan *eating behaviour* selaku variabel moderator berpengaruh terhadap *body dissatisfaction*.<sup>89</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Yuri Hartika Sari, Ari Pristiana Déwi, Dan Darwin Karim tahun 2022 di Pekanbaru. Responden dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 8 Pekanbaru yang berjumlah 199 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan *body image* pada remaja dengan metode uji statistik adalah uji *chi square*.<sup>90</sup>

Perpustakaan UIN Mataram

---

<sup>87</sup> *Ibid.*, Sony Laksana Adi. “Pengaruh Self Compassion pada Body Dissatisfaction di kalangan remaja perempuan”. Hal; vii

<sup>88</sup> Putri Khaira. “Hubungan Antara Self Esteem Dengan Body Image Pada Remaja Pria”. Yogyakarta, (FPISD, Skripsi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta). Hal xv

<sup>89</sup> Nurpadzilah, A.A.(2022). Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Dissatisfaction* dengan *eating behavior* sebagai variabel moderator (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).

<sup>90</sup> 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.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah peneliti lakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini di tolak, yang berarti *self compassion* tidak berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram semester I, III, & V tahun 2022. *Self compassion* hanya memiliki sumbangan sebesar 0,7% *body dissatisfaction* dipengaruhi sumbangan oleh faktor usia sebesar 71,5 %, faktor dari media sosial 0,35%, faktor daerah asal/domisili 0,35 %. Selain itu, hubungan *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang sudah menikah dan belum menikah berbeda, yang sudah menikah memiliki hubungan yang negatif (-) sedangkan yang belum menikah memiliki hubungan yang positif (+).

#### B. Saran

Kelemahan dalam penelitian ini yaitu peneliti keterbatasan terkait responden dikarenakan pada saat peneliti melakukan penelitian, mahasiswa sedang melakukan UAS dan memasuki libur semester sehingga tidak bisa memantau secara optimal dalam pengisian angket. Peneliti juga menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Peneliti berharap peneliti selanjutnya agar lebih berhati-hati dalam mengidentifikasi dan melakukan penelitian yang akan datang agar dapat menyempurnakan kekurangan dari hasil penelitian ini terutama dalam melakukan pengawasan dalam proses pengisian angket penelitian serta peneliti juga memberikan saran agar pada proses pembagian angket disarankan agar peneliti selanjutnya memilih waktu yang pas dalam proses penyebaran angket sehingga dalam melakukan penelitian bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Sony Laksana. "Pengaruh *Self Compassion* Pada Body Dissatisfaction Di Kalangan Remaja Perempuan".
- Ahmad Munjirin, "Efektivitas Terapi Relaksasi Zikir Dalam Upaya Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Semester Satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019", (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram, Mataram, 2020).
- Al-Qur'an, QS. Al-Insyirah : 7
- Ananta, A. (2016). Penurunan body dissatisfaction pada perempuan dalam masa emerging adulthood dengan gratitude intervention. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02).
- Cooper P. J., Taylor M. J., Cooper Z., dan Fairburn C. G. (1987). The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, Vol.6 (4).
- Data boks. "Sensus Penduduk 2019". Diakses pada 14 Maret 2022 di <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/01/04/jumlah-penduduk-indonesia-2019-mencapai-267-juta-jiwa>.
- Dewi, N. U., Danyalin, A. M., Wahyu, A. M., & Chusniyah, T. (2021, June). Self compassion sebagai prediktor optimisme pada mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 14-25).
- Di Pietro, M., & Silveira, D. X. D. (2009). Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 31.
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan. *Jurnal penelitian psikologi*, 8(7).
- Ekaningtias, Z. (2017). *Hubungan body dissatisfaction dengan kepercayaan diri pada remaja akhir* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).

- Evans, C., dan Dolan, B. (1993). *Body Shape Questionnaire: Derivation of shortened "alternate forms"*. *International Journal of Eating Disorders* 13.
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Routledge.
- Husna, N. L. (2013). Hubungan antara *body image* dengan perilaku diet (Penelitian pada wanita di Sanggar senam Rita Pati). *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2).
- Hutomo Widhi Rananto, Farida Hidayat. "Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Praorastinasi Pada Siswa SMA Nasima Semarang". (dalam Jurnal Empati, Vol 6, Nomor 1, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang, Januari 2017).
- Ikhbal A, dan Rachman F. (2013). "Gara-gara Diet 30% Siswi SMA DIY Mengalami Anemia". Diakses pada 13 November 2022 pukul 22.55. Diakses dari <https://www.republika.co.id/berita/nasional/darah/13/01/25/mh6bs2-gara-gara-diet-37-persen-siswi-sma-di-diy-alami-anemia>
- Imam Machali, Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif, (Yogyakarta: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, UIN Sunan Kalijaga, 2017).
- Irwan Dharmawijaya. "Citra tubuh (*body image*) merupakan persepsi dinamis dari tubuh seseorang". Diakses Pada 15 Maret 2022 di <https://adoc.pub/bab-i-pendahuluan-citra-tubuh-body-image-merupakan-persepsi-.html>.
- Izza Namira. "Fakta Operasi Plasti Di Korea Selatan". Diakses pada 14 Maret 2022 di <https://www.pobela.com/beauty/make-up/izza-namira-1/fakta-operasi-plastik-di-korea-selatan>
- Machali, I. (2018). Statistik Manajemen Pendidikan Teori dan Praktik Statistik Dalam Bidang Pendidikan, Penelitian. Ekonomi, Bisnis, dan Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya, (Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2016).
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana *Self-Compassion* Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh?. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2).

- Megumitama, M. (2020). "Pengaruh Body Image terhadap Self-Esteem pada mahasiswi baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang", (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Muhsin, A. (2015). "Studi kasus ketidakpuasan remaja putri terhadap keadaan tubuhnya (Body image negative pada remaja putri)". *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(1).
- Mutawali.(Mataram 2019) "Pedoman Akademik UIN Mataram".
- Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010).
- Neff, K. D. (2003b). *The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2003b). *The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1).
- Neff, K., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). *Self-compassion and adaptive psychological functioning. Journal of Research in Personality*, 41.
- Neff, K.D. 2003. "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion". *Self and Identity journal* 2 (3).
- Nurpadzilah, A. A. (2022). *Pengaruh self compassion terhadap body dissatisfaction dengan eating behavior sebagai variabel moderator* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Nurpadzilah, A.A.(2022). *Pengaruh Self Compassion terhadap Body Dissatisfaction dengan eating behavior sebagai variabel moderator* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Nurvita, V. (2014). *Hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).

- Permanasari, K. (2022). Pengaruh Body Dissatisfaction terhadap Kecenderungan Eating Disorder Remaja.
- Putri Khaira. "Hubungan Antara Self Esteem Dengan Body Image Pada Remaja Pria". Yogyakarta, (FPISD, Skripsi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta).
- Quran Kemenag, "Saad (88)". Diakses pada 26 Desember 2022 di <https://quran.kemenag.go.id/surah/38/72>
- Quran Kemenag, "Surat Al-Insyirah Ayat 7", diakses pada 16 Desember 2022 di <https://quran.kemenag.go.id/surah/94/7>
- Reyes, D. (2012). *Self-compassion: A concept analysis. Journal of holistic nursing*, 30(2).
- Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018). Hal ; 13
- 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.
- Sharfina Amanda Qidwati. "Hubungan Antara *Physical Appearance* dan *Self-Compassion* dengan *Body Image* Sebagai Mediator Pada Remaja Petempuan". (dalam *Jurnal Calyptra*, Vol 8, Nomor 1, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya, September 2019).
- ShopBack Indonesia. "16Produk Cream Pemutih Wajah yang Terbukti Khasatnya dan Aman!". Diakses pada 12 November 2022 di <https://www.shopback.co.id/katashopback/cream-pemutih-wajah>
- Sony Laksana Adi. "Pengaruh *Self Compassion* pada *Body Dissatisfaction* di kalangan remaja perempuan". Yogyakarta, 2018.
- Sony Laksana Adi. "*Pengaruh Self Compassion Pada Body Dissatisfaction Di Kalangan Remaja Perempuan*". Yogyakarta, (FP, Skripsi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta).
- Sony Laksana Adi. "Pengaruh *Self Compassion* pada *Body Dissatisfaction* di kalangan remaja perempuan". Yogyakarta, 2018.
- Sony Laksana Adi. "Pengaruh *Self Compassion* pada *Body Dissatisfaction* di kalangan remaja perempuan". Yogyakarta, 2018.

- Sudarmawan, W. (2016). *Body Image* Anggota Organisasi Mahasiswa Pencinta Alam (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Sudarmawan, W. (2016). *Body Image* Anggota Organisasi Mahasiswa Pencinta Alam (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Sugiyono, D.(2013). Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2014).
- Sugiyono, *Metodologi penelitian Kuantitatif dan kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2016).
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006).
- Suharsimi Arikunto. "*Prosedur Ppenelitian Suatu Pendekatan Praktik*". Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- TafsirWeb. "Surat Syad Ayat 72". Diakses pada tanggal 26 September 2022 di <https://tafsirweb.com/8558-surat-shad-ayat-72.html>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.
- Wahyuningrum, T., & Bhakti, C. P. (2021, August). Pengembangan Media Komik Digital untuk Menumbuhkan Self-Compassion pada Siswa Kelas IX SMP Gunungjati 1 Purwokerto. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 1).
- Wulandari, S. D. (2019). Hubungan Antara Intensitas Melihat Iklan Kecantikan Dengan Citra Tubuh Negatif Pada Remaja Putri. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*. Hal.3



Perpustakaan **UIN Mataram**

**LAMPIRAN – LAMPIRAN**

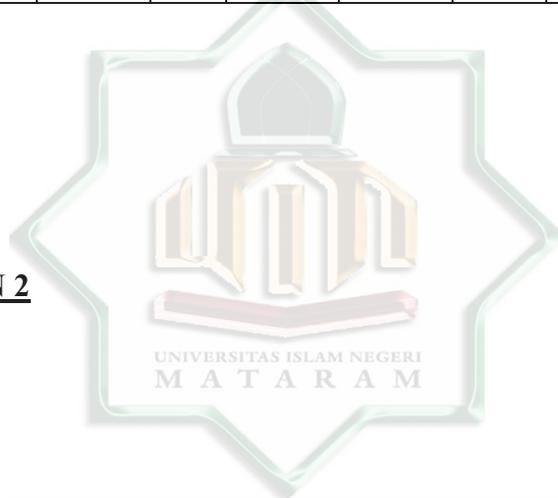
## LAMPIRAN 1

TABEL NILAI-NILAI  $r$  *PRODUCT MOMENT*

N	Taraf Signif		N	Taraf Signif		N	Taraf Signif	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	27	0.381	0.487	55	0.266	0.345
4	0.950	0.990	28	0.374	0.478	60	0.254	0.330
5	0.878	0.959	29	0.367	0.470	<b>65</b>	<b>0.244</b>	0.317
6	0.811	0.917	30	0.361	0.463	<b>70</b>	<b>0.235</b>	0.306
7	0.754	0.874	31	0.355	0.456	75	0.227	0.296
8	0.707	0.834	32	0.349	0.449	80	0.220	0.286
9	0.666	0.798	33	0.344	0.442	85	0.213	0.278
10	0.632	0.765	34	0.339	0.436	90	0.207	0.270
11	0.602	0.735	35	0.334	0.430	95	0.202	0.263
12	0.576	0.708	36	0.329	0.424	100	0.195	0.256
13	0.553	0.684	37	0.325	0.418	125	0.176	0.230
14	0.532	0.661	38	0.320	0.413	150	0.159	0.210
15	0.514	0.641	39	0.316	0.408	<b>175</b>	<b>0.148</b>	0.194

16	0.497	0.623	40	0.312	0.403	200	0.138	0.181
17	0.482	0.606	41	0.308	0.398	300	0.113	0.148
18	0.468	0.590	42	0.304	0.393	400	0.098	0.128
19	0.456	0.575	43	0.301	0.389	500	0.088	0.115
20	0.444	0.561	44	0.297	0.384	600	0.080	0.105
21	0.433	0.549	45	0.294	0.380	700	0.074	0.097
22	0.423	0.537	46	0.291	0.376	800	0.070	0.091
23	0.413	0.526	47	0.288	0.372	900	0.065	0.086
24	0.404	0.515	48	0.284	0.368	1000	0.062	0.081
25	0.396	0.505	49	0.281	0.364			
26	0.388	0.496	50	0.279	0.361			

**LAMPIRAN 2**



Perpustakaan UIN Mataram

## Nilai-Nilai untuk Distribusi F

$V_2 = dk$ Penyebut	Atas 5 % Bawah 1 %	$V_1$ Pembilang											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	0,05 0,01	161 4050	200 5000	216 5400	225 5620	230 5760	234 5860	237 5930	239 5981	241 6020	242 6060	243 6090	244 6110
2	0,05 0,01	18,51 98,50	19,00 99,00	19,20 99,20	19,20 99,20	19,30 99,30	19,30 99,30	19,40 99,40	19,40 99,40	19,40 99,40	19,40 99,40	19,40 99,40	19,40 99,40
3	0,05 0,01	10,13 34,12	9,55 30,80	9,28 29,50	9,12 28,70	9,01 28,20	8,94 27,90	8,89 27,70	8,85 27,50	8,81 27,30	8,79 27,20	8,76 27,10	8,74 27,10
4	0,05 0,01	7,71 21,20	6,94 18,00	6,59 16,70	6,39 16,00	6,26 15,50	6,16 15,20	6,09 15,00	6,04 14,80	6,00 14,70	5,96 14,50	5,94 14,40	5,91 14,40
5	0,05 0,01	6,61 16,26	5,79 13,30	5,41 12,10	5,19 11,40	5,05 11,00	4,95 10,70	4,88 10,50	4,82 10,30	4,77 10,20	4,74 10,10	4,70 9,96	4,68 9,89
6	0,05 0,01	5,99 13,75	5,14 10,90	4,76 9,78	4,53 9,15	4,39 8,75	4,28 8,47	4,21 8,26	4,15 8,10	4,10 7,98	4,06 7,87	4,03 7,79	4,00 7,72
7	0,05 0,01	5,59 12,25	4,74 9,55	4,35 8,45	4,12 7,85	3,97 7,46	3,87 7,19	3,79 6,99	3,73 6,84	3,68 6,72	3,64 6,62	3,60 6,54	3,57 6,47
8	0,05 0,01	5,32 11,26	4,46 8,65	4,07 7,59	3,84 7,01	3,69 6,63	3,58 6,37	3,50 6,18	3,44 6,03	3,39 5,91	3,35 5,81	3,31 5,73	3,28 5,67
9	0,05	5,12	4,26	3,86	3,63	3,48	3,37	3,29	3,23	3,18	3,14	3,10	3,07

	0,01	10,56	8,02	6,99	6,42	6,06	5,80	5,61	5,47	5,53	5,26	5,18	5,11
10	0,05	4,96	4,10	3,71	3,48	3,33	3,22	3,14	3,07	3,02	2,98	2,94	2,91
	0,01	10,04	7,56	6,55	5,99	5,64	5,39	5,20	5,06	4,94	4,85	4,77	4,71
11	0,05	4,84	3,98	3,59	3,36	3,20	3,09	3,01	2,95	2,90	2,85	2,82	2,79
	0,01	9,65	7,21	6,22	5,67	5,32	5,07	4,89	4,74	4,63	4,54	4,46	4,40
12	0,05	4,75	3,89	3,49	3,26	3,11	3,00	2,91	2,85	2,80	2,75	2,72	2,69
	0,01	9,33	6,93	5,95	5,41	5,06	4,82	4,64	4,50	4,39	4,30	4,22	4,16
13	0,05	4,67	3,81	3,41	3,18	3,03	2,92	2,83	2,77	2,71	2,67	2,63	2,60
	0,01	9,07	6,70	5,74	5,21	4,86	4,62	4,44	4,30	4,19	4,10	4,02	3,96
14	0,05	4,60	3,74	3,34	3,11	2,96	2,85	2,76	2,70	2,65	2,60	2,57	2,53
	0,01	8,86	6,51	5,56	5,04	4,69	4,46	4,28	4,14	4,03	3,94	3,86	3,80
15	0,05	4,54	3,68	3,29	3,06	2,90	2,79	2,71	2,64	2,59	2,54	2,51	2,48
	0,01	8,68	6,36	5,42	4,89	4,56	4,32	4,14	4,00	3,89	3,80	3,73	3,67
16	0,05	4,49	3,63	3,24	3,01	2,85	2,74	2,66	2,59	2,54	2,49	2,46	2,42
	0,01	8,53	6,23	5,29	4,77	4,44	4,20	4,03	3,89	3,78	3,69	3,62	3,55
17	0,05	4,45	3,59	3,20	2,96	2,81	2,70	2,61	2,55	2,49	2,45	2,41	2,38
	0,01	8,40	6,11	5,18	4,67	4,34	4,10	3,93	3,79	3,68	3,59	3,52	3,46
18	0,05	4,41	3,55	3,16	2,93	2,77	2,66	2,58	2,51	2,46	2,41	2,37	2,34
	0,01	8,29	6,01	5,09	4,58	4,25	4,01	3,84	3,71	3,60	3,51	3,43	3,37

19	0,05 0,01	4,38 8,18	3,52 5,93	3,13 5,01	2,90 4,50	2,74 4,17	2,63 3,94	2,54 3,77	2,48 3,68	2,42 3,52	2,38 3,43	2,34 3,36	2,31 3,30
20	0,05 0,01	4,35 8,10	3,49 5,85	3,10 4,94	2,87 4,43	2,71 4,10	2,60 3,87	2,51 3,70	2,45 3,56	2,39 3,46	2,35 3,37	2,31 3,29	2,28 3,23
21	0,05 0,01	4,32 8,02	3,47 5,78	3,07 4,87	2,84 4,37	2,68 4,04	2,57 3,81	2,49 3,64	2,42 3,51	2,37 3,40	2,32 3,31	2,28 3,24	2,25 3,17
22	0,05 0,01	4,30 7,95	3,44 5,72	3,05 4,82	2,81 4,31	2,66 3,99	2,55 3,76	2,46 3,59	2,40 3,45	2,34 3,35	2,30 3,26	2,26 3,18	2,23 3,12
23	0,05 0,01	4,28 7,88	3,42 5,66	3,03 4,76	2,80 4,26	2,64 3,94	2,53 3,71	2,44 3,54	2,37 3,41	2,32 3,30	2,27 3,21	2,23 3,14	2,20 3,07
24	0,05 0,01	4,26 7,82	3,40 5,61	3,01 4,72	2,78 4,22	2,62 3,90	2,51 3,67	2,42 3,50	2,36 3,36	2,30 3,26	2,25 3,17	2,21 3,09	2,18 3,03
25	0,05 0,01	4,24 7,77	3,39 5,57	2,99 4,68	2,76 4,18	2,60 3,86	2,49 3,63	2,40 3,46	2,34 3,32	2,28 3,22	2,24 3,13	2,20 3,06	2,16 2,99
26	0,05 0,01	4,23 7,72	3,37 5,53	2,98 4,64	2,74 4,14	2,59 3,82	2,47 3,59	2,39 3,42	2,32 3,29	2,27 3,18	2,22 3,09	2,18 3,02	2,15 2,96
27	0,05 0,01	4,21 7,68	3,35 5,49	2,96 4,60	2,73 4,11	2,57 3,78	2,46 3,56	2,37 3,39	2,31 3,26	2,25 3,15	2,20 3,06	2,17 2,99	2,13 2,93

	0,01	7,25	5,12	4,26	3,78	3,47	3,24	3,08	2,95	2,84	2,75	2,68	2,62
46	0,05	4,05	3,20	2,81	2,57	2,42	2,30	2,22	2,15	2,09	2,04	2,00	1,97
	0,01	7,22	5,10	4,24	3,76	3,44	3,22	3,06	2,93	2,82	2,73	2,66	2,60
48	0,05	4,04	3,19	2,80	2,57	2,41	2,29	2,24	2,14	2,08	2,03	1,99	1,96
	0,01	7,19	5,08	4,22	3,74	3,43	3,20	3,04	2,91	2,80	2,72	2,64	2,58
50	0,05	4,03	3,18	2,79	2,56	2,40	2,29	2,20	2,13	2,07	2,03	1,99	1,95
	0,01	7,17	5,06	4,20	3,72	3,41	3,19	3,02	2,89	2,79	2,70	2,63	2,56
60	0,05	4,00	3,15	2,76	2,53	2,37	2,25	2,17	2,10	2,04	1,99	1,95	1,92
	0,01	7,03	4,98	4,13	3,65	3,34	3,12	2,95	2,82	2,72	2,63	2,56	2,50
70	0,05	3,98	3,13	2,74	2,50	2,35	2,23	2,14	2,07	2,02	1,97	1,93	1,89
	0,01	7,01	4,92	4,08	3,60	3,29	3,07	2,91	2,78	2,67	2,59	2,51	2,45
80	0,05	3,96	3,11	2,72	2,49	2,33	2,21	2,13	2,06	2,00	1,95	1,91	1,88
	0,01	6,96	4,88	4,04	3,56	3,26	3,04	2,87	2,74	2,64	2,55	2,48	2,42
90	0,05	3,95	3,10	2,71	2,47	2,32	2,20	2,11	2,04	1,99	1,94	1,90	1,86
	0,01	6,93	4,85	4,01	3,54	3,23	3,01	2,84	2,72	2,61	2,52	2,45	2,39
100	0,05	3,94	3,09	2,70	2,46	2,31	2,19	2,10	2,03	1,97	1,93	1,89	1,85
	0,01	6,90	4,82	3,98	3,51	3,21	2,99	2,82	2,69	2,59	2,50	2,43	2,37
125	0,05	3,92	3,07	2,68	2,44	2,29	2,17	2,08	2,01	1,96	1,91	1,87	1,83
	0,01	6,88	4,78	3,94	3,47	3,17	2,95	2,79	2,66	2,55	2,47	2,39	2,33

150	0,05	3,90	3,06	2,66	2,43	2,27	2,16	2,07	2,00	1,94	1,89	1,85	1,82
	0,01	6,81	4,75	3,92	3,45	3,14	2,92	2,76	2,63	2,53	2,44	2,37	2,31
200	0,05	3,89	3,04	2,65	2,42	2,26	2,14	2,06	1,98	1,93	1,88	1,84	1,80
	0,01	6,76	4,71	3,88	3,41	3,11	2,89	2,73	2,60	2,50	2,41	2,34	2,27
300	0,05	3,87	3,03	2,63	2,40	2,24	2,13	2,04	1,97	1,91	1,86	1,82	1,78
	0,01	6,72	4,68	3,85	3,38	3,08	2,86	2,70	2,57	2,47	2,38	2,31	2,24
500	0,05	3,86	3,01	2,62	2,39	2,23	2,12	2,03	1,96	1,90	1,85	1,81	1,77
	0,01	6,69	4,65	3,82	3,36	3,05	2,84	2,68	2,55	2,44	2,36	2,28	2,22
1000	0,05	3,85	3,00	2,61	2,38	2,22	2,11	2,02	1,95	1,89	1,84	1,80	1,76
	0,01	6,66	4,63	3,80	3,34	3,04	2,82	2,66	2,53	2,43	2,34	2,27	2,20
∞	0,05	3,84	3,00	2,60	2,37	2,21	2,10	2,01	1,94	1,88	1,83	1,79	1,75
	0,01	6,63	4,61	3,78	3,31	3,02	2,80	2,64	2,51	2,41	2,32	2,25	2,18

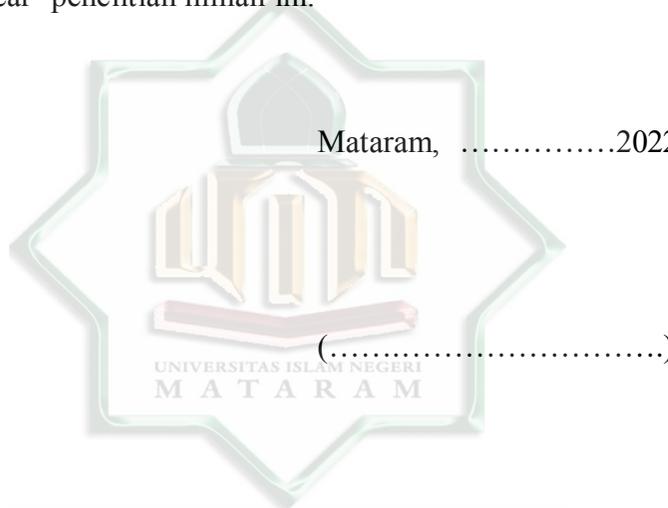
### LAMPIRAN 3

#### LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN

Dengan ini, saya menyatakan bahwa saya bersedia mengisi skala ini dengan suka rela dan tidak dibawah paksaan atau tekanan dari pihak tertentu, demi membantu terlaksananya penelitian ilmiah ini.

Semua jawaban yang saya berikan adalah murni dari apa yang saya alami, rasakan, dan pikirkan. Saya mengizinkan penggunaan jawaban yang saya berikan tersebut sebagai data untuk memperlancar penelitian ilmiah ini.

Mataram, .....2022

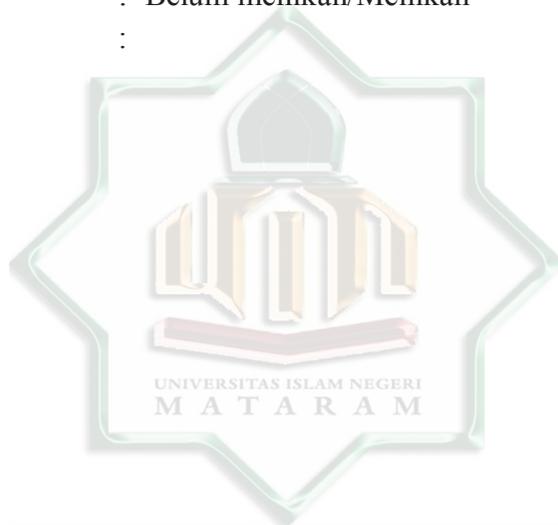


Perpustakaan UIN Mataram

## LAMPIRAN 4

### DATA IDENTITAS

Nama :  
Usi : \_\_\_\_ tahun  
Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan  
Status : Belum menikah/Menikah  
Alamat :



Perpustakaan UIN Mataram

## LAMPIRAN 5

### PETUNJUK Pengerjaan pada Skala 1

Baca dan pahami setiap pernyataan yang ada dengan seksama, kemudian pilihlah jawaban dengan memberikan tanda (X) di dalam kotak yang tersedia, yaitu:

TP : Jika pernyataan tersebut “Tidak Pernah” Anda alami/rasakan

JR : Jika pernyataan tersebut “Jarang” Anda alami/rasakan

KD : Jika pernyataan tersebut “Kadang-kadang” Anda alami/rasakan

SR : Jika pernyataan tersebut “Sering” Anda alami/rasakan

SL : Jika pernyataan tersebut “Selalu” Anda alami/rasakan

Anda bebas untuk menentukan pilihan atas jawaban Anda sendiri. Dalam hal ini tidak ada jawaban benar atau salah, karena jawaban Anda yang mencerminkan diri Anda masing-masing.

Contoh cara pengisian:

Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
Saya puas dengan diri saya					X

Ketika Anda keliru dalam memberikan tanda (X), maka Anda mengganti jawaban Anda dengan memberikan tanda sama dengan (=) pada jawaban yang keliru dan kembali memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang Anda anggap lebih sesuai dengan diri Anda.

Contoh koreksi:

Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
Saya puas dengan diri saya	✗				X

## **LAMPIRAN 6**

### **SKALA 1 UJI COBA *SELF COMPASSION***

Pastikan tidak ada jawaban yang terlewatkan! Selamat Mengerjakan!

No	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
1.	Saya tidak menyetujui dan menghakimi kekurangan dan ketidakmampuan saya.					
2.	Ketika saya terpuruk, saya cenderung terpaksa dan tidak melakukan apapun pada kesalahan yang terjadi.					
3.	Ketika hal – hal menjadi buruk, saya melihat kesulitan sebagai bagian hidup yang memang harus dilalui semua orang.					
4.	Ketika saya berpikir tentang ketidakmampuan saya, hal itu membuat saya merasa lebih terasing dari dunia.					
5.	Saya mencoba mencintai diri sendiri ketika saya merasa sakit secara emosional.					
6.	Ketika saya gagal tentang hal yang penting, saya dipenuhi perasaan tidak mampu.					
7.	Ketika saya menderita sengsara, saya mengingatkan diri saya bahwa banyak orang lainjuga merasakan hal yang sama.					
8.	Pada saat – saat yang sulit, saya cenderung keras pada diri saya.					
9.	Ketika sesuatu hal mengecewakan saya, saya mencoba menjaga emosi saya tetap seimbang.					
10.	Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa cara, saya mencoba mengingatkan diri bahwa perasaan tersebut dirasakan oleh kebanyakan orang.					

11.	Saya tidak toleran dan sabar terhadap aspek – aspek kepribadian saya yang tidak saya suka.					
12.	Ketika saya mengalami masa – masa sulit, saya memberi perhatian dan kelembutan yang diperlukan diri saya.					
13.	Ketika saya terpuruk, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih bahagia dari saya.					
14.	Ketika terjadi hal yang menyakitkan, saya mencoba memandang situasinya dengan seimbang.					
15.	Saya mencoba melihat kegagalan sebagai bagian dari kondisi manusia.					
16.	Ketika saya melihat aspek – aspek hidup saya yang tidak saya suka, saya kecewa pada diri saya sendiri.					
17.	Ketika saya gagal dalam sesuatu yang penting buat saya, saya mencoba menjaga sudut pandang saya.					
18.	Saat saya betul – betul berjuang, saya cenderung merasa bahwa orang lain pasti punya waktu yang lebih mudah.					
19.	Saya baik terhadap diri sendiri ketika sedang merasa menderita.					
20.	Ketika suatu hal mengecewakan saya, saya terbawa perasaan saya.					
21.	Saya bisa menjadi sedikit tidak berperasaan kepada diri sendiri ketika sedang merasa menderita.					
22.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba mendekati perasaan saya dengan keingintahuan dan keterbukaan.					
23.	Saya toleran atau mencoba memahami kekurangan dan ketidakmampuan saya.					
24.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkannya.					
25.	Ketika saya gagal terhadap sesuatu yang penting buat saya, saya cenderung merasa sendiri dalam kegagalan saya.					

26.	Saya mencoba memahami dan sabar terhadap aspek – aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.					
-----	--	--	--	--	--	--

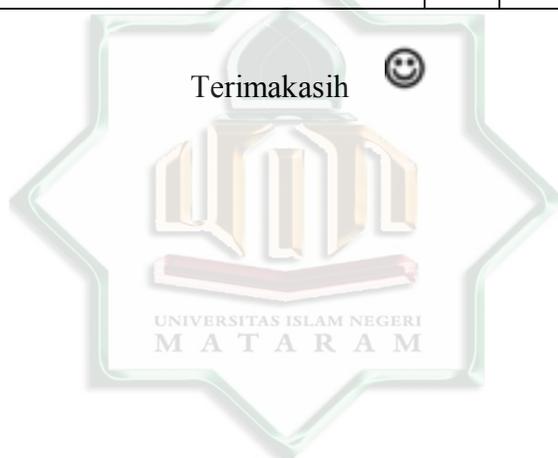
## **LAMPIRAN 7**

### **SKALA 2 UJI COBA *BODY DISSATISFACTION***

Pastikan tidak ada jawaban yang terlewatkan! Selamat Mengerjakan!

No	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
1.	Sebelum berpergian, saya selalu memperhatikan bagaimana penampilan saya.					
2.	Supaya memiliki penampilan terbaik, saya berhati-hati ketika membeli pakaian.					
3.	Tubuh saya menarik secara seksual.					
4.	Saya selalu khawatir akan menjadi gemuk.					
5.	Setiap ada kesempatan, saya selalu memeriksa penampilan saya di depan cermin.					
6.	Sebelum pergi keluar, Saya biasanya menghabiskan banyak waktu untuk bersiap-siap.					
7.	Saya sangat menyadari perubahan kecil pada berat badan					
8.	Kebanyakan orang menganggap saya rupawan.					
9.	Saya menyukai bagaimana Saya terlihat tanpa pakaian.					
10.	Apabila salah dalam memilih cara perawatan, saya langsung dapat menyadarinya.					
11.	Saya biasanya memakai apa pun yang praktis tanpa mpedulikan penampilan setelahnya.					

12.	Saya memiliki perawatan khusus bagi rambut saya.					
13.	Saya tidak pernah berpikir tentang penampilan saya.					
14.	Saya tidak pernah berpikir tentang penampilan saya.					
15.	Saya berusaha sehat dengan cara berolahraga.					
16.	Saya telah berusaha untuk menurunkan berat badan dengan berpuasa atau melakukan diet ketat.					
17.	Saat orang melihat ke arah saya, saya merasa tidak percaya diri.					



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
M A T A R A M

Perpustakaan UIN Mataram

## **LAMPIRAN 8**

### **SKALA 1 HASIL UJI VALIDITAS *SELF COMPASSION***

Pastikan tidak ada jawaban yang terlewatkan! Selamat Mengerjakan!

No	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
1.	Ketika saya terpuruk, saya cenderung terpaksa dan tidak melakukan apapun pada kesalahan yang terjadi.					
2.	Ketika saya berpikir tentang ketidakmampuan saya, hal itu membuat saya merasa lebih terasing dari dunia.					
3.	Saya mencoba mencintai diri sendiri ketika saya merasa sakit secara emosional.					
4.	Ketika saya gagal tentang hal yang penting, saya dipenuhi perasaan tidak mampu.					
5.	Pada saat – saat yang sulit, saya cenderung keras pada diri saya.					
6.	Ketika sesuatu hal mengecewakan saya, saya mencoba menjaga emosi saya tetap seimbang.					
7.	Saya tidak toleran dan sabar terhadap aspek – aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.					
8.	Ketika saya mengalami masa – masa sulit, saya memberi perhatian dan kelembutan yang diperlukan diri saya.					

9.	Ketika saya terpuruk, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih bahagia dari saya.					
10.	Ketika terjadi hal yang menyakitkan, saya mencoba memandang situasinya dengan seimbang.					
11.	Saya mencoba melihat kegagalan sebagai bagian dari kondisi manusia.					
12.	Ketika saya melihat aspek – aspek hidup saya yang tidak saya suka, saya kecewa pada diri saya sendiri.					
13.	Ketika saya gagal dalam sesuatu yang penting buat saya, saya mencoba menjaga sudut pandang saya.					
14.	Saat saya betul – betul berjuang, saya cenderung merasa bahwa orang lain pasti punya waktu yang lebih mudah.					
15.	Saya baik terhadap diri sendiri ketika sedang merasa menderita.					
16.	Ketika suatu hal mengecewakan saya, saya terbawa perasaan saya.					
17.	Saya bisa menjadi sedikit tidak berperasaan kepada diri sendiri ketika sedang merasa menderita.					
18.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba mendekati perasaan saya dengan keingintahuan dan keterbukaan.					
19.	Saya toleran atau mencoba memahami kekurangan dan ketidakmampuan saya.					
20.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkannya.					
21.	Ketika saya gagal terhadap sesuatu yang penting buat saya, saya cenderung merasa sendiri dalam kegagalan saya.					
22.	Saya mencoba memahami dan sabar terhadap aspek – aspek kepribadian saya yang tidak saya suka.					

## **LAMPIRAN 9**

### **SKALA 2 HASIL UJI VALIDITAS *BODY DISSATISFACTION***

Pastikan tidak ada jawaban yang terlewatkan! Selamat Mengerjakan!

No	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
1.	Sebelum berpergian, saya selalu memperhatikan bagaimana penampilan saya.					
2.	Supaya memiliki penampilan terbaik, saya berhati-hati ketika membeli pakaian.					
3.	Tubuh saya menarik secara seksual.					
4.	Saya selalu khawatir akan menjadi gemuk.					
5.	Setiap ada kesempatan, saya selalu memeriksa penampilan saya di depan cermin.					
6.	Sebelum pergi keluar, Saya biasanya menghabiskan banyak waktu untuk bersiap-siap.					
7.	Saya sangat menyadari perubahan kecil pada berat bada					
8.	Saya menyukai bagaimana Saya terlihat tanpa pakaian.					
9.	Apabila salah dalam memilih cara perawatan, saya langsung dapat menyadarinya.					
10.	Saya biasanya memakai apa pun yang praktis tanpa mempedulikan penampilan setelahnya.					
11.	Saya memiliki perawatan khusus bagi rambut saya.					

12.	Saya tidak pernah berpikir tentang penampilan saya.					
13.	Saya tidak pernah berpikir tentang penampilan saya.					
14.	Saya berusaha sehat dengan cara berolahraga.					
15.	Saya telah berusaha untuk menurunkan berat badan dengan berpuasa atau melakukan diet ketat.					
16.	Saat orang melihat ke arah saya, saya merasa tidak percaya diri.					



Perpustakaan UIN Mataram

**LAMPIRAN 10**

**LAMPIRAN TABULASI VARIABEL X**  
**Hasil Tabulasi Uji Coba *Skala Self Compassion***



**Perpustakaan UIN Mataram**

Respon	Item Pernyataan																									Total
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23			
1	3	4	2	5	3	3	3	3	3	5	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	5	3	76		
2	3	4	1	3	3	2	2	3	2	3	2	2	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	61	
3	3	3	1	3	3	3	1	1	3	3	2	3	2	3	2	3	1	4	3	2	1	2	4	3	57	
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23		
5	4	3	2	3	1	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	2	4	4	2	58		
6	1	1	3	1	4	3	3	1	3	1	2	4	1	3	3	5	1	3	3	3	2	2	2	55		
7	4	1	2	1	1	2	3	1	2	2	2	1	2	3	3	2	3	1	2	1	2	1	2	44		
8	2	1	1	3	4	1	1	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	4	3	58		
9	3	3	4	4	3	4	3	1	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	79		
10	4	5	1	4	3	5	4	3	3	1	1	1	2	3	4	5	3	1	1	5	3	3	3	70		
11	3	3	2	3	4	2	3	3	2	4	2	2	4	3	3	2	4	3	2	2	4	4	2	66		
12	2	2	1	3	4	1	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	56		
13	3	2	1	4	3	2	2	1	2	4	2	2	2	2	3	3	3	1	4	1	3	4	3	57		
14	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	3	3	4	2	3	4	2	1	3	3	48		
15	3	4	4	4	3	2	3	2	4	5	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	77		
16	3	3	1	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	63		
17	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	1	2	3	57		
18	3	2	1	3	3	2	3	3	4	4	1	3	3	3	1	4	2	1	3	3	2	3	2	60		
19	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27		
20	3	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	2	4	2	1	3	3	61		
21	3	4	1	4	3	3	2	4	2	4	3	2	4	5	4	3	3	4	3	3	4	4	2	73		
22	3	3	2	3	3	1	2	3	1	4	2	3	4	2	3	4	2	5	3	1	1	3	4	61		
23	3	1	2	2	2	2	3	1	3	1	4	3	1	3	3	5	3	2	3	4	2	1	5	59		
24	4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	93		
25	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	4	3	4	3	2	4	3	5	2	3	3	3	3	4	68	

26	3	2	3	2	4	3	3	1	3	4	4	3	5	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	77
27	1	3	1	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	48
28	2	2	4	2	2	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	4	1	3	2	4	4	2	4	2	62
29	2	2	3	2	2	2	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	62	
30	3	4	3	2	4	4	1	2	1	5	1	4	1	4	1	4	4	4	4	2	5	4	3	69		
31	3	3	5	3	1	3	3	3	2	3	2	4	3	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	65	
32	4	2	1	3	3	2	3	3	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2	3	4	1	62	
33	1	1	2	2	2	2	5	1	3	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	4	3	1	1	2	48	
34	1	3	5	1	1	5	4	2	3	1	4	3	3	4	4	1	3	5	5	3	4	3	5	73		
35	1	1	3	2	2	1	4	2	3	1	3	3	1	3	3	1	2	1	4	1	4	1	1	5	50	
36	2	2	2	4	4	1	2	3	2	1	3	2	2	1	1	4	1	2	1	2	1	3	5	2	52	
37	2	2	1	3	4	2	3	1	2	2	2	2	2	2	5	3	4	2	1	1	1	1	1	1	50	
38	3	1	2	3	4	2	1	2	3	3	3	1	2	1	5	1	5	3	1	1	2	3	2	2	53	
39	2	2	4	2	2	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	4	2	4	4	2	2	4	68	
40	4	3	3	4	2	2	2	1	3	4	2	2	2	3	4	3	4	3	3	2	4	5	2	4	67	
41	3	4	1	5	2	1	1	2	2	3	2	1	2	2	2	4	4	4	1	4	1	2	1	1	54	
42	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	5	3	1	2	2	1	2	2	2	45	
43	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	5	4	3	4	3	3	1	1	3	3	2	3	3	3	64	
44	4	4	2	4	3	2	4	2	3	4	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	71		
45	2	1	2	4	5	2	4	2	4	2	2	1	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	4	59		
46	2	1	2	4	1	1	2	4	2	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	2	4	2	56	
47	2	3	5	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	4	2	2	73	
48	3	5	1	5	5	1	1	2	4	5	1	5	5	3	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	81	
49	3	4	2	4	4	2	5	3	2	4	2	3	4	2	3	4	3	3	5	4	1	4	3	74		
50	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	45	
51	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	59	
52	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	2	4	3	5	1	2	5	4	2	2	4	2	66	
53	1	1	4	2	2	1	2	1	3	3	3	5	2	3	4	3	1	2	3	4	2	3	4	2	58	

54	3	3	3	4	2	1	3	3	3	3	3	5	2	3	4	2	4	4	2	3	1	3	3	67
55	1	3	2	4	2	1	4	2	4	5	2	2	3	1	5	3	5	3	2	2	1	4	4	65
56	3	4	2	4	3	2	2	4	2	4	2	2	3	2	4	3	4	3	2	2	3	3	3	66
57	4	4	2	4	4	1	1	3	3	3	1	1	3	1	3	2	3	3	1	1	3	3	2	56
58	4	5	4	4	5	2	3	3	5	4	4	3	5	3	5	4	5	4	3	3	3	4	3	88
59	3	4	2	4	4	3	2	3	3	4	2	2	4	1	3	3	4	3	2	2	2	4	2	66
60	3	1	1	4	1	2	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	2	2	1	4	2	63
61	4	3	2	2	2	2	3	1	4	4	4	3	4	2	4	3	5	4	2	2	4	4	2	70
62	3	3	2	4	3	3	3	1	3	4	3	3	3	2	2	4	2	3	3	4	4	4	3	67
63	2	2	4	5	2	3	3	1	2	4	3	2	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	70
64	1	3	3	3	3	3	2	3	4	4	2	2	2	2	4	2	4	4	2	2	4	4	2	65
65	2	4	4	3	3	3	2	2	3	4	5	3	4	4	3	1	5	4	1	3	4	4	3	74
66	1	4	3	4	5	2	2	2	3	5	3	2	2	2	3	3	4	4	1	1	4	4	4	68
67	3	4	4	3	3	2	3	1	3	5	2	3	3	3	4	3	4	1	3	2	4	4	2	69
68	4	4	5	4	4	2	2	3	5	4	2	2	4	4	4	5	4	4	4	2	1	5	3	81
69	1	1	5	1	1	1	4	1	2	2	3	5	2	3	1	4	1	2	5	5	1	1	3	55
70	3	5	2	5	3	4	3	1	3	4	3	1	4	2	4	1	3	5	2	1	4	4	2	69
71	4	4	1	4	3	2	2	4	4	4	4	3	2	2	3	2	4	3	3	2	4	4	2	68
72	4	1	5	1	1	2	2	1	3	2	3	2	1	1	4	1	4	1	3	2	1	1	1	47
73	2	2	4	5	2	3	3	1	2	4	3	2	5	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	72

**LAMPIRAN 11**

**LAMPIRAN TABULASI VARIABEL Y**  
**Hasil Tabulasi Uji Coba *Skala Body Dissatisfaction***



**Perpustakaan UIN Mataram**

Revisi 000000.	Item Pernyataan																	Total
	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	
1	2	2	1	1	3	4	2	1	2	3	3	3	2	4	2	3	3	41
2	3	3	5	4	3	4	4	4	5	4	2	5	3	3	3	4	4	63
3	1	2	5	5	1	2	3	1	2	5	5	5	3	3	5	5	3	52
4	4	4	1	4	3	4	2	5	2	5	5	5	1	5	2	5	5	59
5	2	3	5	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	4	2	5	2	52
6	2	3	4	4	2	3	2	3	5	2	5	4	2	4	4	5	5	59
7	2	2	3	4	3	4	4	3	5	3	3	4	1	2	3	4	4	54
8	1	1	1	5	5	5	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	5	51
9	1	1	1	3	1	1	2	4	2	3	2	2	1	5	3	5	3	40
10	1	3	2	5	1	2	1	5	1	2	3	3	1	4	1	5	3	43
11	1	2	2	2	2	3	2	3	5	3	3	2	3	4	2	4	3	46
12	1	2	1	5	2	2	4	2	2	2	4	5	3	4	1	5	3	48
13	2	2	2	3	2	3	5	2	5	4	3	4	3	3	4	5	3	55
14	2	2	3	3	2	3	2	4	5	1	3	3	1	5	1	3	3	46
15	1	2	5	1	1	2	1	4	5	4	2	3	1	5	4	3	2	46
16	3	2	3	4	4	3	2	4	3	5	3	4	2	4	5	5	4	55
17	3	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	2	4	2	4	3	55
18	1	2	3	5	2	3	4	3	5	3	2	2	2	5	3	5	3	53
19	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	1	5	5	5	78
20	1	3	3	3	1	2	5	5	5	3	4	5	4	3	5	5	1	58
21	1	1	3	1	1	3	5	2	5	1	3	1	1	5	2	2	2	39
22	1	1	4	1	1	1	1	4	5	3	5	4	2	4	4	5	3	49
23	3	3	3	2	3	4	3	5	5	4	3	4	3	3	1	2	3	54
24	3	5	4	2	2	4	4	5	4	4	4	5	3	3	4	5	2	62
25	2	5	5	5	5	4	2	4	2	4	2	4	1	2	2	5	4	56
26	1	2	5	5	1	3	3	4	5	2	2	4	2	5	5	5	2	56
27	2	2	3	5	3	3	4	2	5	3	4	3	2	4	4	5	5	59
28	3	5	5	5	2	3	3	3	5	5	4	5	1	4	3	5	3	62
29	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	55
30	1	1	5	5	2	1	2	2	5	3	3	5	3	4	5	5	3	55
31	2	2	3	5	3	5	1	2	5	5	3	3	3	3	2	1	3	51

32	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	1	1	2	3	2	4	3	49
33	3	5	5	4	5	4	2	5	5	5	2	5	1	3	2	4	5	55
34	4	2	2	3	4	5	5	4	4	4	2	1	1	3	3	3	54	
35	1	3	1	4	1	3	5	3	4	3	1	2	1	5	1	5	48	
36	2	4	3	4	4	1	4	4	5	4	3	5	3	3	4	4	61	
37	1	3	5	5	2	5	5	3	5	1	1	2	3	3	1	5	55	
38	1	3	3	4	3	4	1	3	4	3	1	3	3	3	1	3	46	
39	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	2	4	4	4	61	
40	3	5	5	1	3	1	3	3	5	1	3	4	3	3	3	5	52	
41	3	2	4	5	4	5	5	2	5	1	4	5	2	4	5	4	64	
42	2	3	4	3	4	4	3	3	5	3	1	2	1	5	4	5	55	
43	3	2	3	5	3	4	3	3	5	3	3	5	2	3	3	4	57	
44	2	2	4	3	1	1	2	5	3	3	3	4	1	5	3	3	48	
45	2	2	3	3	4	5	2	3	4	5	3	4	3	3	3	1	53	
46	1	2	4	5	3	2	2	3	4	3	3	3	2	4	5	5	54	
47	1	2	5	2	2	1	4	4	5	4	2	4	1	4	2	2	47	
48	1	3	5	2	2	3	5	4	5	4	2	5	3	4	5	5	60	
49	3	5	5	4	4	4	3	5	5	2	4	5	3	3	5	4	69	
50	3	3	5	3	3	4	5	4	5	4	5	5	3	2	5	3	64	
51	2	3	5	2	4	4	3	3	5	3	3	4	3	3	4	2	57	
52	2	2	3	2	2	3	4	3	4	3	3	5	3	4	2	3	51	
53	2	3	5	4	3	3	4	3	5	4	2	4	3	2	4	5	59	
54	3	4	5	3	3	5	3	4	5	2	4	5	3	3	2	5	62	
55	2	3	5	5	2	1	5	4	5	1	2	5	5	4	2	2	55	
56	3	3	3	4	2	3	2	2	4	3	4	2	3	3	2	5	50	
57	1	1	2	4	1	1	2	3	3	4	3	3	3	3	3	5	45	
58	2	1	5	5	3	2	5	2	5	5	3	5	2	2	4	5	57	
59	3	3	5	3	3	3	2	3	5	3	4	5	2	4	3	2	55	
60	1	2	5	4	2	2	5	3	3	3	1	2	2	2	3	5	46	
61	1	1	5	5	2	1	2	3	5	2	1	2	3	5	3	5	48	
62	2	3	5	3	2	3	5	4	5	5	3	5	3	5	3	3	64	
63	1	2	5	2	2	1	1	5	5	3	4	5	2	3	2	5	50	
64	4	4	3	5	1	5	4	4	4	2	4	5	1	4	4	4	63	
65	1	1	4	1	1	2	2	3	4	4	2	5	2	5	1	3	44	

□

66	1	2	5	1	1	1	1	1	1	4	5	1	3	3	2	4	2	3	1	40
67	3	3	5	5	4	4	5	3	5	3	5	3	3	3	2	3	2	5	2	60
68	2	1	4	3	5	4	5	4	5	4	5	5	4	2	4	5	2	5	5	66
69	4	4	5	5	3	2	4	3	5	5	5	5	5	5	1	3	4	5	4	67
70	4	5	5	1	4	3	3	5	5	5	5	5	3	5	2	3	3	2	1	59
71	1	1	4	5	4	3	1	3	5	3	4	4	3	3	2	2	4	5	2	52
72	1	2	5	5	2	2	3	3	5	3	4	3	4	3	3	3	3	5	2	54
73	1	2	5	2	2	1	1	5	5	3	4	4	5	5	2	3	2	2	5	50

# LAMPIRAN 12

## LAMPIRAN TABULASI VARIABEL X Hasil Tabulasi Uji Korelasi dan Regresi *Self Compassion*

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	TOTAL
1	4	3	2	4	2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	4	2	4	2	4	3	3	3	66
2	4	4	4	2	4	4	4	4	1	4	5	1	4	4	3	4	3	2	3	1	4	2	71
3	1	3	4	2	4	2	3	3	3	2	4	3	4	2	4	2	3	3	3	1	1	4	60
4	3	2	3	1	1	3	2	3	2	3	4	2	5	2	3	1	1	4	5	1	1	4	56
5	1	1	2	1	2	4	4	4	5	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	2	4	54
6	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	64
7	4	3	1	4	1	5	4	5	3	5	3	2	3	2	3	4	1	1	5	4	3	3	69
8	2	3	3	1	1	5	4	4	4	5	1	3	3	3	1	4	4	5	5	1	3	4	70
9	3	3	2	3	1	3	1	5	3	4	4	4	5	1	4	3	4	3	4	1	3	4	68
10	1	2	4	2	3	4	1	3	1	3	1	3	2	1	2	4	3	3	4	1	1	1	50
11	2	3	5	4	3	5	1	4	2	3	4	4	3	2	5	4	4	3	4	1	2	3	71
12	1	1	3	3	2	5	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	65
13	4	4	5	1	1	3	3	5	2	4	4	2	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	64
14	1	1	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	2	4	2	2	3	4	2	3	4	64
15	4	1	4	3	4	4	1	4	4	4	5	1	4	4	3	2	1	2	4	1	4	4	68
16	4	2	5	2	2	3	3	2	1	1	3	2	1	2	2	1	1	3	3	1	1	2	47
17	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	1	4	3	71
18	1	1	4	3	1	4	1	4	4	4	3	2	4	2	4	1	1	4	4	1	2	1	56
19	2	2	5	2	3	4	1	3	2	3	3	1	3	2	3	2	2	3	4	2	2	4	58
20	4	3	2	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	4	5	3	3	67
21	3	2	3	3	2	4	2	3	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	4	56
22	3	3	3	4	4	3	1	2	4	2	1	1	2	1	1	3	4	1	1	3	4	1	52
23	3	1	4	4	3	5	1	4	3	4	4	1	1	3	4	2	3	3	4	1	3	4	65
24	3	4	4	2	3	5	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	2	2	3	71
25	1	1	5	1	3	5	3	5	3	5	5	1	3	3	5	3	1	5	5	3	1	3	70
26	1	1	5	3	2	4	1	4	3	3	4	3	3	3	4	4	1	4	4	4	4	3	68
27	1	1	1	1	1	5	1	1	1	5	5	1	5	1	1	3	3	3	5	1	3	1	50
28	3	2	3	2	3	5	3	3	1	5	5	3	4	3	2	2	3	4	4	1	2	4	67
29	3	2	4	2	3	5	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	5	4	2	4	74
30	4	3	5	1	1	5	1	5	1	5	5	1	5	4	5	1	1	5	5	1	1	5	70
31	2	3	5	3	3	3	3	2	3	3	5	3	3	3	3	2	2	3	4	4	2	3	67
32	1	3	5	2	1	4	1	5	3	3	3	3	3	2	1	3	3	4	5	1	1	5	62
33	3	4	2	3	5	2	4	3	4	3	4	2	4	3	2	2	4	4	4	4	3	4	73
34	4	3	4	3	4	2	5	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	4	67
35	4	3	1	4	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
36	3	1	3	3	1	4	4	2	4	2	2	4	2	4	4	1	2	3	4	4	3	2	62
37	3	1	5	3	4	4	1	4	2	4	5	3	3	2	3	2	1	4	5	4	2	3	68
38	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	1	2	4	3	5	1	4	4	72
39	4	3	3	2	3	5	4	4	1	4	5	3	4	2	3	1	3	4	3	1	3	3	68



80	4	2	4	2	4	2	5	4	4	1	3	5	1	4	2	5	2	2	5	4	2	1	5	70	
81	4	3	3	2	1	5	1	3	4	3	4	2	2	4	2	2	2	4	4	5	3	1	3	62	
82	1	3	2	4	1	3	1	2	4	5	1	1	4	3	4	1	1	1	4	1	4	1	4	53	
83	1	1	2	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	3	1	3	2	62		
84	2	1	2	2	2	5	3	4	1	5	4	3	5	2	3	1	1	5	5	5	1	1	4	63	
85	4	2	4	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	4	73	
86	2	2	5	3	1	5	2	5	3	5	1	3	4	2	4	2	5	3	1	5	5	1	4	70	
87	1	2	4	2	3	3	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4	3	2	4	65	
88	3	3	3	2	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	74	
89	1	1	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	1	4	4	2	66	
90	3	4	5	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	73	
91	4	4	5	3	2	2	4	3	4	5	1	3	2	1	4	4	2	2	3	3	4	4	3	70	
92	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	73	
93	4	4	3	4	4	4	1	2	3	4	5	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	76	
94	4	3	4	2	1	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	48	
95	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	5	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	69	
96	3	4	4	3	3	5	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	1	3	4	2	2	2	70	
97	3	2	4	3	2	5	4	2	2	3	2	3	1	5	1	1	4	5	1	1	3	4	1	59	
98	1	1	2	3	4	5	1	4	4	3	1	4	2	5	1	1	5	4	2	1	5	4	1	63	
99	3	3	5	2	3	5	3	5	3	4	5	4	4	3	4	2	3	3	3	5	4	2	4	79	
100	3	3	4	3	4	4	4	4	4	1	3	1	4	3	3	4	3	4	3	1	3	4	3	63	
101	3	4	4	1	1	5	1	5	2	5	3	1	4	3	3	4	1	3	4	1	4	5	67		
102	3	3	4	3	3	4	1	5	2	4	4	3	4	3	4	1	4	4	5	4	4	5	77		
103	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	4	68	
104	1	3	4	4	1	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	4	1	3	3	3	68	
105	1	3	2	3	1	5	1	5	1	3	5	2	3	2	4	2	2	4	2	2	3	4	3	59	
106	2	1	5	1	1	5	2	3	1	2	5	1	4	1	2	1	5	5	1	1	5	1	1	55	
107	1	3	5	1	1	5	1	5	3	5	5	1	5	3	5	2	3	4	4	2	2	4	2	70	
108	2	1	5	2	4	3	2	5	2	3	5	2	4	4	4	1	2	3	4	2	2	3	3	65	
109	3	1	5	3	3	4	1	3	3	4	1	3	1	4	1	1	4	4	4	1	1	4	1	56	
110	3	3	3	3	2	3	3	3	5	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	67	
111	1	2	5	2	2	4	4	4	2	4	3	3	4	2	3	2	2	5	1	1	4	1	4	63	
112	4	1	1	2	1	2	1	2	1	3	2	4	3	1	1	1	4	3	3	1	3	3	3	47	
113	3	2	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	69	
114	4	3	4	2	2	4	3	4	3	4	4	3	3	4	1	3	4	5	4	5	4	3	4	74	
115	2	2	5	2	2	5	4	5	2	4	3	2	5	3	3	3	2	5	4	3	3	3	3	72	
116	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66	
117	4	1	3	4	2	4	1	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	1	3	58	
118	1	1	3	1	1	1	1	1	3	3	1	3	4	3	4	1	1	2	4	1	2	4	1	3	46
119	1	1	5	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	1	5	82	

120	3	2	4	3	1	3	3	4	2	5	3	1	2	4	3	3	4	5	6	3	3	3	5	2	3	5	69
121	3	1	3	2	2	3	3	1	3	1	2	4	3	2	4	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	54
122	1	1	1	3	4	4	3	2	4	3	4	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	54	
123	1	4	3	3	4	4	4	4	3	4	5	4	4	3	3	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	80	
124	2	1	1	2	1	3	1	3	2	1	2	3	2	1	2	4	1	2	4	2	2	2	4	2	1	45	
125	3	1	2	4	3	4	4	4	2	3	4	3	4	2	2	4	2	2	3	3	3	3	2	2	2	64	
126	4	3	4	2	3	5	4	4	2	4	5	2	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	73	
127	3	2	2	1	4	2	3	2	1	4	5	3	3	1	1	3	1	3	2	1	3	2	1	2	1	50	
128	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	2	2	63	
129	4	1	3	4	3	4	2	4	2	4	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	66	
130	1	2	5	2	1	5	1	5	4	4	5	4	4	4	4	5	3	1	4	4	1	4	4	1	1	71	
131	4	3	5	4	2	4	2	4	3	3	4	3	5	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	77	
132	4	4	4	4	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	74	
133	3	2	4	3	2	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	4	3	3	4	74	
134	3	2	5	3	2	4	2	5	3	5	3	5	2	4	1	3	4	1	3	5	5	1	3	5	5	76	
135	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	1	3	3	4	3	5	1	2	3	5	1	2	65	
136	4	2	4	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	72	
137	3	3	4	2	2	5	4	3	3	5	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	1	3	4	74	
138	3	3	5	1	2	4	2	5	3	5	5	1	5	1	5	1	2	5	5	3	1	2	5	5	1	72	
139	3	3	5	2	1	2	3	4	2	4	4	3	3	2	4	4	2	3	4	4	5	4	4	4	2	69	
140	4	4	5	3	2	5	2	5	3	5	3	5	3	3	3	3	2	5	4	3	3	3	3	2	3	80	
141	2	2	4	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	64	
142	3	1	5	2	3	5	3	4	1	4	3	4	4	2	3	1	3	4	5	4	4	5	4	2	3	69	
143	2	4	4	2	2	4	2	4	1	3	3	4	4	3	4	2	3	4	2	3	4	4	2	2	4	67	
144	3	1	5	1	1	5	1	5	1	4	5	1	4	1	4	1	3	5	5	1	1	3	5	1	3	61	
145	3	3	5	3	3	5	4	4	2	2	3	3	1	3	2	3	4	4	4	4	2	4	2	2	3	68	
146	2	1	2	1	3	2	2	2	4	1	3	3	1	3	1	2	2	4	4	1	1	5	5	1	2	45	
147	4	2	5	1	1	5	2	5	2	4	4	2	5	1	3	1	1	5	5	1	1	5	5	1	2	4	65
148	4	2	4	3	2	4	4	4	1	2	2	2	3	2	3	1	2	3	2	2	4	4	2	2	1	3	56
149	3	2	4	2	1	3	3	2	3	4	4	2	4	1	4	2	2	4	4	3	2	4	3	2	4	63	
150	1	3	2	3	1	5	1	4	2	3	5	2	3	2	1	2	3	3	5	5	3	5	5	1	3	2	59
151	2	3	1	1	4	3	4	3	1	3	3	1	5	1	1	3	3	3	1	1	3	3	1	1	1	3	51
152	1	2	3	2	3	4	1	3	1	5	4	2	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	62	
153	1	4	5	3	4	4	3	5	4	3	2	4	3	4	5	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	80
154	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34	
155	2	3	5	1	2	4	1	4	3	4	4	4	3	4	1	4	2	4	4	4	2	4	4	2	2	4	64
156	4	2	4	2	3	4	3	4	2	3	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	67
157	2	4	5	4	3	5	3	4	2	3	4	2	4	2	5	1	2	5	4	1	2	5	4	1	4	3	72
158	3	1	5	1	1	5	1	4	1	5	5	1	4	2	5	2	1	5	4	1	5	4	1	2	4	63	
159	2	2	5	3	2	5	2	5	3	4	4	1	4	2	3	2	4	4	3	4	4	4	4	1	2	4	69

**LAMPIRAN 13**



**Perpustakaan UIN Mataram**

160	3	3	3	2	3	5	1	4	3	4	5	2	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	74
161	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	64
162	1	2	5	4	3	4	4	2	4	3	4	4	5	2	5	2	4	5	2	2	2	5	4	1	2	5	73	
163	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	1	3	1	3	4	1	3	1	3	4	4	3	4	71
164	1	1	5	2	3	3	3	3	2	3	1	2	4	1	1	3	1	3	4	1	3	1	3	4	4	2	4	56
165	1	4	5	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	63	
166	4	4	4	2	3	3	3	4	3	1	1	2	4	4	1	4	4	1	4	4	2	2	4	4	4	2	65	
167	3	2	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
168	4	1	3	1	2	3	2	4	1	2	4	2	4	4	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1	4	53	
169	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	50	
170	4	3	4	2	3	4	1	5	2	4	4	1	4	1	4	1	4	1	2	3	4	3	4	3	2	4	65	
171	3	1	4	3	3	5	3	4	2	3	5	3	4	1	2	2	1	4	4	1	4	4	1	4	3	65		
172	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	3	3	3	3	3	64	
173	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	2	1	3	3	3	3	3	3	62	
174	3	2	4	3	2	4	3	3	3	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	68	
175	3	2	4	2	2	4	2	4	2	3	1	2	4	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	59	
176	1	1	3	1	1	3	1	2	1	1	3	1	2	1	1	3	4	2	1	1	3	4	2	1	1	1	36	
177	3	2	5	2	3	4	4	3	1	3	5	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	1	4	4	65	
178	4	4	3	3	3	4	4	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	4	3	68	
179	4	3	4	3	3	5	4	4	3	5	5	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	1	4	4	80	

**LAMPIRAN TABULASI VARIABEL Y**  
**Hasil Tabulasi Uji Korelasi dan Regresi *Body Dissatisfaction***

No	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	TOTAL
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------

1	3	3	2	3	2	2	2	1	3	2	4	3	3	2	2	3	40
2	3	2	3	2	3	1	1	1	3	2	1	4	4	4	1	4	39
3	5	5	5	2	3	3	4	3	1	2	2	3	5	5	4	5	57
4	5	5	2	1	3	3	1	2	1	2	1	1	1	4	1	5	38
5	5	5	5	3	3	5	4	1	2	5	3	3	5	4	3	1	57
6	4	3	2	1	2	3	1	1	4	4	2	4	3	2	1	4	41
7	3	3	2	2	3	2	3	1	4	4	4	3	4	3	3	3	47
8	5	5	5	4	3	4	5	1	1	3	1	3	2	3	4	3	52
9	4	3	1	1	4	4	4	1	1	3	1	4	3	2	1	3	40
10	3	1	1	1	1	4	1	1	1	5	1	3	3	4	1	4	35
11	5	4	2	2	4	2	3	2	1	3	4	1	3	2	1	4	43
12	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	2	1	48
13	4	3	3	5	5	3	4	1	4	3	4	1	3	1	2	4	50
14	5	4	5	5	5	3	4	3	4	2	1	4	3	2	2	2	54
15	5	5	3	1	4	3	1	1	4	3	3	3	3	4	1	5	49
16	5	1	1	1	5	3	4	1	1	1	1	1	3	1	1	5	35
17	5	5	2	1	5	5	4	1	2	3	3	3	3	3	1	4	50
18	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	4	1	1	4	25
19	4	3	2	4	5	3	4	2	2	3	3	4	3	2	4	5	53
20	4	2	1	1	2	3	1	1	4	2	1	3	3	1	1	2	32
21	5	5	2	3	4	3	1	1	4	3	1	3	2	2	1	4	44
22	3	5	3	1	3	3	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	34
23	5	5	1	4	4	4	4	1	4	2	3	3	1	2	3	4	50
24	4	3	3	1	3	3	1	2	2	3	3	4	3	3	1	3	42
25	3	2	3	1	5	3	1	1	3	5	3	3	5	3	1	3	45
26	5	3	1	1	5	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	4	33
27	5	5	1	1	3	2	1	1	1	3	1	1	3	1	1	3	33
28	3	3	2	1	3	1	1	1	1	2	1	2	4	3	1	3	32
29	3	3	2	1	2	3	2	1	1	2	1	4	3	3	1	3	35
30	3	2	1	1	1	1	3	1	4	2	1	3	4	4	1	3	35
31	2	4	1	1	5	1	5	4	3	2	3	1	3	5	3	1	44
32	5	5	1	1	4	4	5	1	1	2	3	3	1	5	1	3	45
33	3	2	1	1	2	2	4	1	2	2	4	2	4	4	1	4	39
34	5	5	3	4	5	4	5	1	1	5	3	2	5	3	2	2	55
35	5	5	2	3	5	5	3	1	3	4	2	3	3	4	4	3	55
36	5	3	3	2	5	2	1	2	1	2	4	3	2	2	1	4	42
37	5	4	4	1	5	5	3	2	3	5	2	1	1	3	1	2	47
38	4	4	2	5	5	2	5	1	3	1	1	1	3	3	2	3	45
39	3	2	3	1	3	1	2	1	1	2	4	1	4	3	1	1	33
40	4	4	1	1	3	5	4	1	2	2	4	1	2	2	1	1	38
41	5	5	1	5	4	5	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	39
42	3	2	1	2	2	1	1	1	3	2	4	2	4	2	3	5	38
43	4	4	2	1	3	4	3	2	3	3	1	4	4	3	1	3	45

44	3	3	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	1	3	29
45	5	4	1	5	5	5	4	2	3	3	1	1	5	2	2	4	52
46	2	5	3	1	2	2	1	1	1	3	4	1	3	4	1	1	35
47	5	4	1	3	3	3	3	1	3	2	4	3	5	3	2	2	47
48	5	5	3	4	5	5	3	2	3	3	1	4	2	3	1	5	54
49	5	5	3	1	5	4	2	3	2	5	1	4	1	2	1	5	49
50	5	4	4	3	5	4	2	1	1	4	4	4	2	2	2	2	49
51	5	5	1	1	5	5	1	1	1	3	1	4	1	1	1	5	41
52	5	5	5	1	5	3	1	4	1	1	1	1	2	1	1	5	42
53	3	3	1	1	2	2	2	1	1	4	2	4	2	3	4	1	36
54	5	3	3	1	3	1	3	1	3	5	1	3	3	5	1	1	42
55	5	5	1	5	5	5	5	1	4	1	4	4	2	2	2	5	56
56	2	2	1	1	2	1	2	1	3	5	3	4	1	5	2	4	39
57	4	4	2	1	4	3	1	1	2	3	3	1	2	4	1	3	39
58	5	4	3	1	5	3	2	1	1	1	1	4	3	2	1	5	42
59	5	3	1	3	3	1	1	1	2	3	3	4	2	3	1	3	39
60	5	3	1	5	5	3	3	1	3	1	4	3	5	3	3	5	53
61	5	4	3	1	5	3	1	2	3	2	1	2	3	2	1	3	41
62	4	3	1	1	4	3	4	1	2	2	4	3	4	2	1	4	43
63	5	5	3	1	5	5	1	1	1	5	1	1	1	2	1	3	41
64	5	4	3	1	3	1	2	3	3	2	4	1	3	2	1	1	39
65	4	3	2	2	2	2	1	2	2	4	3	3	2	3	2	4	41
66	3	3	2	2	3	3	2	1	4	3	1	3	3	1	1	3	38
67	5	5	1	5	5	1	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	48
68	5	5	3	5	5	5	5	1	3	4	1	1	1	5	5	5	59
69	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	40
70	5	5	1	2	5	5	2	1	2	3	2	2	5	3	2	5	50
71	4	4	3	2	5	4	2	2	1	5	4	2	2	2	1	3	46
72	5	4	3	1	4	4	4	1	3	5	4	4	2	2	3	4	53
73	5	5	4	2	5	5	2	1	1	2	3	4	2	3	1	2	47
74	5	3	2	5	2	2	4	1	3	3	4	3	2	3	4	5	51
75	4	5	3	1	4	4	3	1	2	1	2	1	1	3	1	4	40
76	5	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	24
77	5	5	1	5	5	1	4	2	2	1	4	2	4	3	2	4	50
78	5	4	3	4	5	4	3	1	1	3	3	3	2	3	5	5	54
79	5	5	1	5	4	5	5	1	1	4	3	3	4	5	5	3	59
80	5	3	1	4	5	3	3	1	3	3	4	4	3	2	2	5	51
81	5	4	1	4	5	5	4	1	2	4	1	4	1	2	2	3	48
82	5	3	2	4	4	4	2	1	4	5	3	3	1	1	1	4	47
83	3	2	1	1	3	2	4	1	1	1	3	4	1	4	1	5	37
84	4	3	1	3	5	4	4	1	4	2	4	4	4	2	1	5	51
85	5	5	1	5	5	4	4	1	3	2	1	3	4	3	2	3	51
86	5	1	1	1	5	4	1	5	4	1	1	1	1	5	1	4	41

87	4	4	1	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	3	1	4	51
88	4	4	1	1	4	3	4	1	2	2	3	3	2	3	1	3	41
89	2	2	1	3	3	2	2	1	1	3	1	4	2	3	2	2	34
90	5	5	3	1	5	5	1	1	1	1	1	1	3	1	1	5	40
91	5	5	1	5	5	3	4	1	3	4	1	3	1	4	3	5	53
92	4	4	4	4	4	5	4	4	3	2	1	4	3	2	2	4	54
93	2	2	1	2	3	2	3	1	3	3	1	4	2	2	2	2	35
94	3	2	5	1	2	4	1	1	1	2	4	4	3	2	1	3	39
95	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	53
96	2	2	1	4	2	1	2	1	4	2	1	4	4	3	2	2	37
97	4	1	3	3	3	3	5	4	2	2	2	2	4	2	2	3	45
98	5	5	1	1	5	5	5	2	4	4	2	3	3	4	1	4	54
99	4	4	1	1	2	2	1	1	4	3	3	3	2	2	1	3	37
100	5	5	1	5	5	5	4	1	1	2	1	1	2	1	1	2	42
101	4	5	1	1	5	4	2	1	1	4	1	1	5	5	2	2	44
102	5	4	4	2	4	4	2	3	1	4	2	3	3	3	1	3	48
103	4	4	2	1	5	4	1	1	3	2	4	2	2	2	1	3	41
104	3	3	1	3	2	3	4	1	3	3	4	3	4	2	2	3	44
105	3	2	3	3	3	3	4	3	3	1	2	3	1	2	4	5	45
106	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	1	1	1	3	5	5	58
107	5	4	4	2	5	5	3	1	2	3	1	2	1	1	3	4	46
108	2	3	1	5	4	2	2	1	3	2	3	2	4	2	3	5	44
109	5	3	1	1	3	1	1	1	2	5	3	2	1	2	1	3	35
110	3	5	3	3	4	4	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	48
111	3	2	1	1	2	2	3	1	1	1	1	3	4	4	1	4	34
112	3	2	1	4	3	1	1	1	3	2	1	4	1	5	1	3	36
113	3	4	1	1	4	4	2	1	3	3	4	3	3	2	1	5	44
114	5	5	2	3	4	3	2	1	3	3	1	4	2	3	1	2	44
115	3	4	1	3	3	2	1	1	1	2	3	3	3	2	1	3	36
116	3	3	3	5	3	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53
117	5	5	1	3	4	1	4	3	4	3	2	1	1	2	2	3	44
118	1	2	4	2	1	2	2	1	4	5	4	1	2	2	2	2	37
119	3	4	1	1	4	3	3	1	4	3	1	1	3	2	1	2	37
120	1	2	1	1	1	2	2	1	1	4	1	3	1	2	1	3	27
121	3	1	1	5	2	2	2	1	1	4	1	3	2	2	1	3	34
122	4	4	1	1	1	1	3	5	1	2	1	1	1	5	5	5	41
123	4	4	1	2	3	4	2	1	3	3	4	2	3	2	1	2	41
124	4	4	1	1	2	4	1	1	4	2	2	1	3	2	1	5	38
125	5	5	2	4	4	3	4	1	1	2	2	1	5	2	3	4	48
126	5	3	2	1	5	4	1	1	4	3	4	4	3	1	1	3	45
127	5	5	1	1	2	5	1	1	1	4	4	2	5	2	1	5	45
128	3	4	2	5	4	3	4	1	4	2	4	2	4	3	3	3	51
129	4	4	3	1	4	4	3	1	4	4	1	3	2	2	1	4	45

130	5	5	1	1	2	2	2	1	4	2	1	3	1	2	1	4	37
131	5	5	2	2	5	4	2	1	1	2	3	4	3	4	1	3	47
132	4	4	3	4	5	4	2	4	3	2	4	4	4	4	1	3	55
133	4	3	2	2	3	3	1	1	4	3	1	3	3	2	1	4	40
134	5	5	1	2	4	3	3	1	1	3	1	3	1	3	2	3	41
135	3	3	3	3	3	1	2	3	1	2	1	3	3	2	2	3	38
136	5	3	2	3	2	3	1	1	4	4	4	3	3	2	1	3	44
137	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	4	3	2	3	2	1	37
138	5	5	3	1	5	5	5	1	1	3	3	2	5	4	1	3	52
139	5	3	2	5	5	4	4	1	3	5	1	3	3	1	1	2	48
140	5	4	1	1	5	3	2	1	3	2	4	1	3	3	3	5	46
141	4	4	1	2	3	2	2	1	1	2	4	4	2	2	1	5	40
142	5	5	1	4	5	4	1	1	4	3	1	3	3	2	3	4	49
143	4	4	3	2	4	4	3	1	3	4	1	4	3	2	1	4	47
144	5	5	3	4	5	5	4	1	3	4	2	1	2	1	3	2	50
145	4	3	3	1	3	4	1	1	3	3	3	1	3	3	1	4	41
146	2	4	1	1	2	4	1	1	4	3	2	4	3	2	1	4	39
147	4	4	1	1	5	2	1	1	4	2	4	1	1	1	1	2	35
148	4	4	1	1	3	3	2	2	4	1	3	2	3	1	1	4	39
149	5	5	3	1	4	3	1	1	3	3	4	4	4	2	1	4	48
150	5	5	1	5	2	3	1	1	4	5	1	1	3	2	1	5	45
151	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	1	1	2	2	1	1	42
152	2	1	1	1	2	2	4	1	1	4	1	3	3	2	3	2	33
153	2	3	1	1	2	2	1	1	4	4	1	4	2	2	1	2	33
154	3	4	1	1	2	2	2	2	4	4	1	4	3	3	3	1	40
155	5	4	4	4	5	2	5	1	1	4	3	1	3	3	4	2	51
156	5	4	1	1	5	5	4	1	3	4	4	3	1	3	1	3	48
157	3	2	1	4	4	4	3	1	1	1	4	1	1	2	1	3	36
158	5	5	1	1	5	5	5	1	2	5	1	1	1	5	1	1	45
159	2	2	2	2	3	3	4	2	3	1	4	3	4	2	1	5	43
160	5	5	2	1	4	5	2	1	1	4	3	1	1	2	1	3	41
161	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	49
162	5	5	5	5	4	4	5	1	3	3	3	1	1	4	3	5	57
163	4	5	3	5	4	4	5	1	3	4	1	4	2	3	3	4	55
164	4	5	1	3	4	4	4	1	2	5	4	4	3	4	1	4	53
165	3	3	4	3	1	1	2	1	4	3	3	4	2	3	2	4	43
166	1	4	1	2	4	5	2	3	1	2	4	1	3	2	1	5	41
167	4	4	3	1	4	4	2	3	3	3	4	3	3	2	1	3	47
168	5	3	2	5	5	4	5	1	1	2	4	1	4	2	1	4	49
169	4	3	3	5	4	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	4	53
170	5	5	4	5	5	5	5	2	2	5	2	1	2	3	4	2	57
171	4	5	1	3	3	3	4	2	3	3	1	4	4	3	2	2	47
172	4	3	1	2	3	3	2	2	4	3	4	4	3	2	1	4	45

173	4	3	2	3	4	4	2	1	4	3	1	4	3	2	1	3	44
174	4	3	3	4	3	4	4	2	1	3	4	4	3	2	2	4	50
175	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	1	1	1	1	1	5	44
176	4	2	1	1	3	2	1	1	1	3	1	1	2	1	1	2	27
177	5	5	4	5	4	5	5	1	1	3	3	1	1	3	4	5	55
178	4	3	1	2	3	3	2	1	3	4	3	3	4	3	1	2	42
179	3	4	1	4	3	1	2	1	1	2	4	3	3	2	2	1	37



Perpustakaan UIN Mataram

**LAMPIRAN 14**

## LAMPIRAN HASIL UJI VALIDITAS VARIABEL *SELF COMPASSION* (X)

		Correlations																	OTA						
		X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	L	
X01	Pearson Correlation	1	.282	0.093	0.131	0.114	0.094	-.184	-0.030	0.000	0.023	0.027	0.070	0.036	0.040	-0.107	-0.039	0.104	0.051	0.002	0.173	0.117	-0.010	-0.010	.279
	Sig. (2-tailed)		0.000	0.216	0.073	0.130	0.210	0.014	0.668	0.998	0.738	0.722	0.351	0.636	0.597	0.154	0.606	0.166	0.495	0.980	0.133	0.120	0.838	0.000	0.000
	N	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179
X02	Pearson Correlation	.282	1	0.081	-.211	-.172	0.098	-.275	0.083	-.181	0.035	0.128	-.238	0.078	.225	-0.038	.243	-.275	-0.019	0.011	-.161	.329	0.018	-.481	
	Sig. (2-tailed)	0.000		0.227	0.005	0.021	0.192	0.000	0.271	0.011	0.257	0.087	0.001	0.299	0.002	0.617	0.001	0.000	0.800	0.881	0.032	0.000	0.812	0.000	
	N	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179
X03	Pearson Correlation	0.093	0.081	1	-0.021	0.011	-.182	-0.008	-.305	0.101	0.087	-.158	-0.078	.194	0.125	-.251	-0.034	-0.046	-.287	-.264	0.022	-0.005	-.235	-.391	
	Sig. (2-tailed)	0.216	0.227		0.776	0.888	0.016	0.915	0.000	0.178	0.248	0.035	0.238	0.009	0.096	0.001	0.647	0.537	0.000	0.000	0.773	0.949	0.002	0.000	
	N	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179
X04	Pearson Correlation	0.131	-.211	-0.021	1	-.259	0.062	0.119	-0.037	-.382	-0.057	-0.080	-.292	-0.141	.210	0.019	.316	-.242	-0.054	-0.033	0.117	.347	-0.081	-.355	
	Sig. (2-tailed)	0.079	0.005	0.776		0.000	0.407	0.114	0.196	0.000	0.451	0.229	0.000	0.060	0.005	0.803	0.000	0.001	0.476	0.667	0.120	0.000	0.284	0.000	
	N	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179
X05	Pearson Correlation	0.114	-.172	0.011	-.259	1	0.009	-.247	-0.031	-.153	-0.093	-0.010	-.291	0.033	0.080	0.059	0.105	-.295	-0.015	0.019	0.111	.219	-0.042	-.353	
	Sig. (2-tailed)	0.130	0.021	0.888	0.000		0.910	0.001	0.660	0.041	0.299	0.838	0.000	0.430	0.288	0.448	0.161	0.000	0.844	0.801	0.141	0.003	0.578	0.000	
	N	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179
X06	Pearson Correlation	0.094	0.088	-.182	0.052	0.008	1	0.020	-.347	0.074	.354	-.360	-0.014	.350	-0.028	-.199	0.009	-0.026	.400	-.380	-0.119	-0.005	.300	-.468	
	Sig. (2-tailed)	0.210	0.192	0.015	0.407	0.910		0.794	0.000	0.322	0.000	0.000	0.886	0.000	0.706	0.005	0.909	0.734	0.000	0.000	0.112	0.945	0.000	0.000	
	N	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179
X07	Pearson Correlation	-.184	-.275	-0.008	0.113	-.247	0.020	1	-0.063	0.111	-0.089	-0.016	-.306	-0.015	0.093	-0.091	-.155	-0.125	-0.014	-0.026	0.095	0.103	0.005	-.298	
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.999	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

X14:	Pearson Correlation	0.042	.226	0.125	.210	0.080	-0.028	0.053	0.144	.355	0.068	0.067	.213	-0.084	0.088	.302	0.132	-.170	-0.001	-.251	.309	0.054	.407
	Sig. (2-tailed)	0.557	0.002	0.098	0.005	0.282	0.702	0.215	0.062	0.000	0.360	0.194	0.004	0.281	0.242	0.000	0.062	0.022	0.901	0.000	0.000	0.470	0.000
	N	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175
X15:	Pearson Correlation	-0.107	-0.038	.251	0.015	0.056	.199	-0.091	.414	0.131	.320	.159	-0.024	.210	0.066	-.205	-.197	.369	.307	-0.011	-0.055	.304	.361
	Sig. (2-tailed)	0.154	0.611	0.001	0.863	0.442	0.032	0.228	0.000	0.067	0.000	0.008	0.747	0.065	0.242	0.002	0.008	0.000	0.000	0.862	0.467	0.000	0.000
	N	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175
X16:	Pearson Correlation	-0.026	.243	-0.024	.318	0.105	0.025	.155	-0.022	.385	0.011	-0.098	0.124	-0.112	.302	-.225	.300	-.217	-0.121	0.101	.343	-0.101	.262
	Sig. (2-tailed)	0.626	0.001	0.647	0.000	0.161	0.924	0.024	0.672	0.000	0.863	0.220	0.066	0.126	0.002	0.000	0.000	0.004	0.102	0.172	0.000	0.172	0.000
	N	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175
X17:	Pearson Correlation	0.104	.275	-0.042	.242	.256	-0.026	0.125	-0.084	0.111	0.066	0.042	.263	-0.030	0.130	.197	.300	-.204	-0.094	0.106	.311	-0.128	.261
	Sig. (2-tailed)	0.168	0.000	0.537	0.001	0.000	0.724	0.057	0.281	0.142	0.381	0.571	0.000	0.886	0.062	0.000	0.000	0.006	0.231	0.158	0.000	0.064	0.000
	N	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175
X18:	Pearson Correlation	0.051	-0.015	.287	-0.054	-0.015	.400	-0.014	.469	-0.010	.310	.292	0.000	.464	-.170	.369	-.217	-.204	.539	-.284	-.140	.362	.368
	Sig. (2-tailed)	0.456	0.800	0.000	0.476	0.844	0.000	0.866	0.000	0.867	0.000	0.000	0.966	0.000	0.022	0.000	0.004	0.000	0.000	0.044	0.000	0.000	0.000
	N	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175
	Pearson Correlation	0.002	0.011	.284	-0.033	0.019	.360	-0.028	.381	0.128	.374	.340	0.060	.361	-0.001	.337	-.121	-0.062	.539	-.067	0.034	.419	.508
	Sig. (2-tailed)	0.900	0.861	0.000	0.861	0.801	0.000	0.724	0.000	0.052	0.000	0.000	0.421	0.000	0.907	0.002	0.108	0.231	0.000	0.375	0.652	0.000	0.000
	N	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175
X20:	Pearson Correlation	0.113	-.161	0.022	0.117	0.111	-0.119	0.056	-0.010	-.162	-0.028	-0.065	0.134	-0.122	.251	-0.011	0.101	0.106	-.264	-0.067	.226	-0.105	.224
	Sig. (2-tailed)	0.100	0.002	0.772	0.120	0.141	0.112	0.205	0.894	0.000	0.700	0.355	0.072	0.104	0.000	0.862	0.178	0.152	0.000	0.375	0.000	0.162	0.000
	N	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175
X21:	Pearson Correlation	0.117	.329	-0.005	.347	.219	-0.005	0.103	0.064	.405	0.078	0.078	.183	-0.059	.309	-0.052	.343	.311	-.140	0.034	.226	-.150	.429
	Sig. (2-tailed)	0.122	0.000	0.945	0.000	0.000	0.945	0.171	0.390	0.000	0.311	0.311	0.010	0.421	0.000	0.460	0.000	0.000	0.048	0.652	0.000	0.000	0.000
	N	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175



<b>No. Item Pertanyaan</b>	<b>r-tabel</b>	<b>r-hitung</b>	<b>Kesimpulan</b>	<b>Keputusan</b>
1.	0,148	0,279	r-hit<r-tab	Valid
2.	0,148	0,481	r-hit>r-tab	Valid
3.	0,148	0,391	r-hit<r-tab	Valid
4.	0,148	0,355	r-hit>r-tab	Valid
5.	0,148	0,353	r-hit>r-tab	Valid
6.	0,148	0,468	r-hit>r-tab	Valid
7.	0,148	0,298	r-hit<r-tab	Valid
8.	0,148	0,497	r-hit>r-tab	Valid
9.	0,148	0,471	r-hit>r-tab	Valid
10.	0,148	0,459	r-hit<r-tab	Valid
11.	0,148	0,425	r-hit>r-tab	Valid
12.	0,148	0,357	r-hit>r-tab	Valid
13.	0,148	0,420	r-hit>r-tab	Valid
14.	0,148	0,407	r-hit>r-tab	Valid
15.	0,148	0,381	r-hit>r-tab	Valid
16.	0,148	0,262	r-hit>r-tab	Valid
17.	0,148	0,281	r-hit>r-tab	Valid
18.	0,148	0,398	r-hit>r-tab	Valid
19.	0,148	0,508	r-hit>r-tab	Valid
20.	0,148	0,234	r-hit>r-tab	Valid
21.	0,148	0,429	r-hit>r-tab	Valid
22.	0,148	0,398	r-hit>r-tab	Valid

**LAMPIRAN 15**

**HASIL UJI REABILITAS VARIABEL X**

<b>Case Processing Summary</b>			
		N	%
Cases	Valid	73	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	73	100.0

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

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.823	26

<b>Case Processing Summary</b>			
		N	%
Cases	Valid	73	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	73	100.0

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

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.853	22

**LAMPIRAN 16**

**LAMPIRAN HASIL UJI VALIDITAS VARIABEL *SELF COMPASSION* (X)**

Correlations																	
	Y01	Y02	Y03	Y04	Y05	Y06	Y07	Y08	Y09	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	TOTAL
01	Pearson Correlation	1	.564*	-.174	.573	.401	-.197*	-.051	0.094	0.11	-.006	0.138	0.126	0.006	0.086	.227	504
	Sig. (2-tailed)		0	0.035	0.02	0	0.008	0.497	0.209	0.142	0.444	0.066	0.053	0.938	0.254	0.002	0
	N	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179
02	Pearson Correlation	.564*	1	-.168	-.154	.494*	.470	-.061	0.084	0.114	-.005	0.138	0.103	0.119	-.163	0.11	526
	Sig. (2-tailed)	0		0.025	0.04	0	0.003	0.418	0.266	0.127	0.526	0.063	0.171	0.112	0.029	0.143	0
	N	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179
03	Pearson Correlation	-.157*	-.168	1	-.148	.159	.219	0.118	-.260	0.141	0.041	0.001	0.001	0.062	.230	-.0046	417
	Sig. (2-tailed)	0.035	0.025		0.048	0.039	0.003	0.117	0	0.230	0.06	0.565	0.991	0.992	0.41	0.002	0
	N	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179
04	Pearson Correlation	-.174*	-.154	-.148	1	.265*	0.138	.468*	0.006	0.066	-.014	0.037	0.017	0.046	0.025	-.508	581
	Sig. (2-tailed)	0.02	0.04	0.048		0	0.064	0	0.620	0.2	0.855	0.821	0.821	0.516	0.74	0	0
	N	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179
05	Pearson Correlation	.573	.494*	-.159	-.265*	1	.522*	.365*	-.046	0.075	0.003	-.160*	0.064	-.007	0.069	-.177	573
	Sig. (2-tailed)	0	0	0.033	0		0	0	0.539	0.321	0.781	0.973	0.033	0.395	0.238	0.018	0
	N	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179
06	Pearson Correlation	.401*	.470*	.219	0.139	.822*	1	.294*	-.004	0.067	-.218	-.002	0.052	0.043	0.008	-.186	543
	Sig. (2-tailed)	0	0	0.003	0.064	0		0	0.597	0.378	0.003	0.805	0.49	0.568	0.268	0.917	0
	N	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179
07	Pearson Correlation	.197*	.221*	0.116	.468*	.365*	.294*	1	0.093	0.085	0.001	0.008	0.086	0.032	.281*	.475*	611*
	Sig. (2-tailed)																
	N	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179



0.006	0.119	0.062	0.025	-0.007	-0.08	.261	0.12	0.078	-	0.052	0.012	0.068	0.065	1	.296	-0.041	.252
0.938	0.112	0.41	0.74	0.931	0.286	0	0.108	0.299	0.489	0.874	0.444	0.368	0	0	0.589	0	0
179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179
0.086	.163	.230	.506	0.089	0.008	.475	0.108	0.043	-	0.074	0.004	0.068	0.014	-.296	1	0.139	.518
0.254	0.029	0.002	0	0.236	0.917	0	0.152	0.571	0.322	0.963	0.437	0.865	0	0	0.063	0	0
179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179
.227	0.11	0.046	0.125	.177	.186	0.052	0.029	0.012	-.238	0.03	0.013	0.039	-	-0.041	0.139	1	.296
0.002	0.143	0.543	0.095	0.018	0.013	0.491	0.704	0.873	0.001	0.686	0.862	0.608	0.589	0.063	0	0	0
179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179
.504	.526	.417	.581	.573	.543	.511	.180	.158	.199	.222	0.185	.168	.292	.518	.256	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0.016	0.035	0.007	0.003	0.072	0.025	0	0	0	0	0
179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179

ent at the 0.01 level (2-tailed).

Test the 0.05 level (2-tailed).

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mataram

<b>No. Item Pertanyaan</b>	<b>r-tabel</b>	<b>r-hitung</b>	<b>Kesimpulan</b>	<b>Keputusan</b>
1.	0,148	0,504	r-hit<r-tab	Valid
2.	0,148	0,526	r-hit>r-tab	Valid
3.	0,148	0,417	r-hit<r-tab	Valid
4.	0,148	0,581	r-hit>r-tab	Valid
5.	0,148	0,573	r-hit>r-tab	Valid
6.	0,148	0,543	r-hit>r-tab	Valid
7.	0,148	0,611	r-hit<r-tab	Valid
8.	0,148	0,180	r-hit>r-tab	Valid
9.	0,148	0,158	r-hit>r-tab	Valid
10.	0,148	0,199	r-hit<r-tab	Valid
11.	0,148	0,222	r-hit>r-tab	Valid
12.	0,148	0,135	r-hit>r-tab	Tidak Valid
13.	0,148	0,168	r-hit>r-tab	Valid
14.	0,148	0,292	r-hit>r-tab	Valid
15.	0,148	0,518	r-hit>r-tab	Valid
16.	0,148	0,296	r-hit>r-tab	Valid

Perpustakaan UIN Mataram

## LAMPIRAN 17

### HASIL UJI REABILITAS VARIABEL Y

<b>Case Processing Summary</b>			
		N	%
Cases	Valid	73	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	73	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.624	17

<b>Case Processing Summary</b>			
		N	%
Cases	Valid	73	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	73	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.637	16

## LAMPIRAN 18

### LAMPIRAN HASIL UJI PRASYARAT REGRESI

#### Normalisasi/Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SELF COMPASSION	.122	179	.000	.960	179	.000
BODY DISSATISFACTION	.064	179	.070	.988	179	.147

a. Lilliefors Significance Correction

#### Linearitas

ANOVA Table							
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
BODY DISSATISFACTION * SELF COMPASSION	Between Groups	(Combined)	2323.8	38	61.154	1.226	0.198
		Linearity	64.055	1	64.055	1.284	0.259
		Deviation from Linearity	2259.8	37	61.075	1.224	0.201
		Within Groups	6982.9	140	49.878		
		Total	9306.8	178			

## LAMPIRAN 19

### LAMPIRAN HASIL UJI KORELASI DAN REGRESI

#### *Correlation*

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
SELF COMPASSION	64.46	8.845	179
BODY DISSATISFACTION	43.80	7.231	179
Valid N (listwise)			179

Correlations			
		Self compassion	Body Dissatisfaction
Self compassion	Pearson Correlation	1	.051
	Sig. (2-tailed)		.552
	N	140	140
Body Dissatisfaction	Pearson Correlation	.051	1
	Sig. (2-tailed)	.552	
	N	140	140

#### *Regression*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.083 <sup>a</sup>	0.007	0.001	7.226

a. Predictors: (Constant), X

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	64.055	1	64.055	1.227	.270 <sup>b</sup>
	Residual	9242.704	177	52.219		
	Total	9306.760	178			

a. Dependent Variable: BODY DISSATISFACTION  
b. Predictors: (Constant), SELF COMPASSION

<b>-Coefficients<sup>a</sup></b>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	39.427	3.984		9.897	.000
	SELF COMPASSION	.068	.061	.083	1.108	.270

a. Dependent Variable: BODY DISSATISFACTION

<b>Residuals Statistics<sup>a</sup></b>					
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	41.73	44.99	43.80	0.600	179
Residual	-18.479	14.893	0.000	7.206	179
Std. Predicted Value	-3.443	1.983	0.000	1.000	179
Std. Residual	-2.557	2.061	0.000	0.997	179
a. Dependent Variable: BODY DISSATISFACTION					

Perpustakaan UIN Mataram

## LAMPIRAN 20

### HAIL UJI TAMBAHAN DATA KETENTUAN UKUR

Statistics		
Kategori		
N	Valid	3
	Missing	0

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	33.3	33.3	33.3
	Tinggi	2	66.7	66.7	100.0
	Total	3	100.0	100.0	

Statistics		
Kategori		
N	Valid	176
	Missing	0

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	35	19.9	20.5	20.5
	Sedang	103	58.5	60.2	80.7
	Tinggi	33	18.8	19.3	100.0
	Total	171	97.2	100.0	

Statistics		
Kategori		
N	Valid	3
	Missing	0

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	33.3	33.3	33.3
	Cukup	2	66.7	66.7	100.0
	Total	3	100.0	100.0	

Statistics		
Kategori		
N	Valid	176
	Missing	0

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	66	37.5	97.1	97.1
	Sedang	2	1.1	2.9	100.0
	Total	68	38.6	100.0	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
M A T A R A M

Perpustakaan UIN Mataram

**LAMPIRAN 21**

**LAMPIRAN CONTOH IKLAN KECANTIKAN**



**LAMPIRAN 22**



**Perpustakaan UIN Mataram**

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Baiq Arwindy Prayona, MA

Profesi : Dosen UIN Mataram

Telah membaca instrumen penelitian berupa angket yang akan digunakan dalam penelitian skripsi dengan judul "Pengaruh Self Compassion Terhadap Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Bki Universitas Islam Negeri Mataram Semester I, III & V Tahun 2022" oleh peneliti:

Nama : Nur Marikam

NIM : 190303049

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Setelah memperhatikan instrumen yang dibuat berdasarkan kisi-kisi yang diberikan adalah benar bahwa instrumen tersebut telah saya validasi. Demikian instrumen tersebut di tanda tangani sebagai bukti telah melakukan validasi.

Mataram, 21 November 2022

UNIVERSITAS ISLAM  
M A T A R A M

Validator,



Baiq Arwindy Prayona, MA

NIP. 199510092020122035

Perpustakaan UIN Mataram

**LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN ANGET**

No	Aspek	Indikator Penilaian	Skala Penilaian			
			1	2	3	4
1.	Materi	Butir pernyataan telah sesuai dengan indikator <i>Self-Compassion</i> .				√
		Butir pernyataan telah sesuai dengan indikator <i>Body Dissatisfaction</i> .				√
		Pernyataan yang disajikan sesuai dengan sasaran pengisian angket.				√
		Rumusan pernyataan yang digunakan merupakan pernyataan yang digunakan.				√
2.	Konstruksi	Petunjuk pengisian angket disampaikan dengan jelas.				√
		Pernyataan dirumuskan dengan jelas dan mudah dipahami mahasiswa.				√
		Jumlah butir pernyataan disajikan dalam angket telah memadai.				√
3.	Bahasa	Bahasa yang digunakan sesuai dengan kaidah Bahasa Indonesia.				√
		Bahasa yang digunakan mudah dibaca dan dipahami oleh Mahasiswa.				√
		Tidak menggunakan bahasa yang berlaku setempat.				√

**Kritik dan Saran Perbaikan**

1. Instruksi pengisian angket diperbaiki sesuai masukan yang diberikan.
2. Seratkan *informal consent* di bagian awal lembar instrumen.
3. Identitas pengisi angket di tambah ( data demografi subjek ), karena akan digunakan sebagai analisis tambahan pada hasil analisis status menikah atau belum menikah, dan asal daerah, media sosial yang digunakan.

**Kesimpulan**

Instrumen dapat digunakan tanpa revisi	
Instrumen dapat digunakan dengan revisi	√
Instrumen belum dapat digunakan	

Mataram, 21 November 2022

Validator,

**Baiq Arwindy Prayona, M.A**

NIP. 199510092020122035

## LAMPIRAN 23



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MATARAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jl. Gajah Mada No. 100 Jempang Mataram NTB  
Web: [www.uinmataram.ac.id](http://www.uinmataram.ac.id), Email: [info@uinmataram.ac.id](mailto:info@uinmataram.ac.id)

### KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Nur Manikam

Pembimbing I : Dr. Mira Mareta, M.A

NIM : 190303049

Pembimbing II : Baiq Arwindy Prayona, M.A

NO	HARI/TANGGAL	MATERI KONSULTASI	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	4/10/2022	Latar belakang, tujuan, visi, misi, kegunaan, manfaat, dan populasi / sampel	
2	16/11/2022	Latar belakang, tujuan, visi, misi, kegunaan, manfaat, populasi, dan cara pengumpulan data.	
3	26/12/2022	ACC Skripsi / siap diujikan	
4			
5			
6			
7			
8			
9			

Judul Skripsi : Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Body Dissatisfaction* Mahasiswa BKI UIN Mataram Semester I, III, & V Tahun 2022.

Mataram, 9 Oktober 2022

Mengetahui

Dekan,

Dr. Muhammad Saleh, M.A

NIP. 197209121998031001

Pembimbing II,

Baiq Arwindy Prayona, M.A

NIP. 190510092020122035

Catatan :

\* Nama, NIM, Pembimbing dan judul Skripsi yang diketik berdasarkan berita acara seminar (judul yang direkomendasikan pembimbing) diketik rapi dan diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi untuk dicek/teksi dan ditanda tangani setelah diparaf oleh bagian akademik dan distempel.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MATARAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jl. Gajah Mada No. 100 Jempang Mataram NTB  
Wab: 084 uin mataram.ac.id, email: EKA@uinmataram.ac.id

**KARTU KONSULTASI SKRIPSI**

Nama : Nur Manikam

Pembimbing I : Dr. Mira Mareta, M.A

NIM : 190303049

Pembimbing II : Baiq Arwindy Prayona, M.A

NO	HARI TANGGAL	MATERI KONSULTASI	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	4/10/2022	Latar belakang, Tujuan, Keri, Kerangka berpikir, dan Populasi / Sampel	
2	16/11/2022	Latar belakang, Tujuan, Kerangka berpikir, Kerangka berpikir, Populasi, dan cara peng.	
3	26/12/2022	Hasil, Pembahasan, dan Kesimpulan. ACC Skripsi / Siap diujikan	
4			
5			
6			
7			
8			
9			

Judul Skripsi : Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Body Dissatisfaction* Mahasiswa BKI UIN Mataram Semester I, III, & V Tahun 2022.

Mataram, 9 Oktober 2022

Mengetahui  
Dekan,

Dr. Muhammad Saleh, M.A

NIP. 197209121998031001

Pembimbing II,

Baiq Arwindy Prayona, M.A

NIP. 190510092020122035

Catatan :

\* Nama, NIM, Pembimbing dan judul Skripsi yang diketik berdasarkan berita acara seminar (judul yang direkomendasikan pembimbing) diketik rapi dan diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi untuk dicok/teliti dan ditanda tangani setelah diparaf oleh bagian akademik dan distempel.

## LAMPIRAN 24



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK DALAM NEGERI**

Jalan Pendidikan Nomor 2 Tlp. (0370) 7505330 Fax. (0370) 7505330  
Email : baketsbangpoldagri@ntbprov.go.id Website : <http://baketsbangpoldagri.ntbprov.go.id>

M A T A R A M

kode pos 81125

**REKOMENDASI PENELITIAN**  
NOMOR : 070/2200 / XI / R / BKBPON / 2022

1. Dasar :
    - a. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian Surat Dari Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram  
Nomor : 1254/UJ.12/PP.00.5/FOU/110222  
Tanggal : 23 November 2022  
Perihal : Permohonan Rekomendasi Penelitian
  2. Menimbang :

Setelah mempelajari Proposal Survei/Rencana Kegiatan Penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan Rekomendasi Penelitian Kepada :

Nama	: NUR MANKAM
Alamat	: J. H.A. Sanji RT/RW 001/005 KelDesa. Seloto Kec. Talang Kab. Sumbawa Barat No. Identitas 5207025810000002 No.Tp. 085205593741
Pekerjaan	: Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam
Bidang/Judul	: PENGARUH SELF COMPASSION TERHADAP BODY DISSATISFACTION PADA MAHASISWA BKI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM SEMESTER I, II, & V TAHUN 2022
Lokasi	: Universitas Islam Negeri Mataram
Jumlah Peserta	: 1 ( Satu ) Orang
Lamanya	: November - Desember 2022
Status Penelitian	: Baru
  3. Hal-hal yang harus ditaati oleh Peneliti :
    - a. Sebelum melakukan Kegiatan Penelitian agar melaporkan kedatangan Kepada Bupati/Walikota atau Pejabat yang ditunjuk;
    - b. Penelitian yang dilakukan harus sesuai dengan judul beserta data dan berkas pada Surat Permohonan dan apabila melanggar ketentuan, maka Rekomendasi Penelitian akan dicabut sementara dan menghentikan segala kegiatan penelitian;
    - c. Peneliti harus mentaati ketentuan Perundang-Undangan, norma-norma dan adat istiadat yang berlaku dan penelitian yang dilakukan tidak menimbulkan keributan di masyarakat, disamping itu Bangsa atau keuthan NKRI Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian telah berakhir, sedangkan pelaksanaan Kegiatan Penelitian tersebut belum selesai maka Peneliti harus mengajukan perpanjangan Rekomendasi Penelitian;
    - d. Melaporkan hasil Kegiatan Penelitian kepada Gubernur Nusa Tenggara Barat melalui Kepala Baketsbangpoldagri Provinsi Nusa Tenggara Barat.
- Demikian Surat Rekomendasi Penelitian ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Perpustakaan UIN Mataram



**Temboran disampaikan Kepada Yth:**

1. Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Provinsi NTB di Tempat
2. Walikota Mataram Cq. Ka. Kesbangpol Kota Mataram di Tempat
3. Rektor Universitas Islam Negeri Mataram di Tempat
4. Yang bersangkutan
5. Arsip

## LAMPIRAN 25



### PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT BADAN RISET DAN INOVASI DAERAH

Jalan Bypass ZANPA 2 - Desa Lelede - Kecamatan Kediri - kode pos 83362  
Kabupaten Lombok Barat - Provinsi NTB, E-mail: [brida@ntbprov.go.id](mailto:brida@ntbprov.go.id) Website: [brida.ntbprov.go.id](http://brida.ntbprov.go.id)

#### SURAT IZIN

Nomor : 070 / 2309 / II – BRIDA / XI / 2022

#### TENTANG PENELITIAN

- Dasar :
- Peraturan Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat Nomor 14 Tahun 2021 Tentang Perubahan kedua atas perda No 11 Tahun 2016 Tentang Pembentukan Dan Susunan Perangkat Daerah Provinsi NTB.
  - Peraturan Gubernur NTB Nomor 49 Tahun 2021 Tentang Perubahan Ke Empat Atas Peraturan Gubernur Nomor 51 Tahun 2016 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi serta Tata Kerja Badan-Badan Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat
  - Surat Dari Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Mataram Nomor : 1254/Un.12/PP.00.9/FDIK/11/12 Perihal : Permohonan Izin Penelitian .
  - Surat dari BAKESBANGPOLDAGRI Provinsi Nusa Tenggara Barat Nomor : 070/2200/XI/R/BKBDN/2022 . Perihal : Rekomendasi Izin Penelitian.

#### MEMBERI IZIN

Kepada :

Nama : NUR MANIKAM  
NIK / NIM : 5207025810000002 /190303049  
Instansi : Universitas Islam Negeri Mataram  
Alamat/HP : JL. H.A. Saruji RT. 001/RW. 005, Desa Seloto, Kecamatan Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat /085205559241

Untuk : Melakukan Penelitian dengan Judul "PENGARUH SELF COMPASSION TERHADAP BODY DISSATISFACTION PADA MAHASISWA BKI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM SEMESTER I, III, & V TAHUN 2022"

Lokasi : Universitas Islam Negeri Mataram  
Waktu : November - Desember 2022

Dengan ketentuan agar yang bersangkutan menyerahkan hasil penelitian selambat lambatnya 1 (satu) bulan setelah selesai melakukan penelitian kepada Badan Riset dan Inovasi Daerah Provinsi NTB via email: [litbang.bridaprovntb@gmail.com](mailto:litbang.bridaprovntb@gmail.com)

Demikian surat Izin Penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Lombok Barat  
Pada tanggal, 1 Desember 2022  
an. KEPALA BRIDA PROV. NTB  
KEPALA BIDANG LITBANG INOVASI  
DAN TEKNOLOGI

  
LALU SORYADI, SP. MM  
NIK : 19681231 190803 1 055

Tembusan: disampaikan kepada Yth:

- Gubernur NTB (Sebagai Laporan);
- Walikota Mataram;
- Rektor Universitas Islam Negeri Mataram;
- Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram;
- Yang bersangkutan;
- Arsp.

## LAMPIRAN 26



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT  
DINAS PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN  
Jl. Majapahit No. 9 Telp. 0370-631585, 633002 Fax (0370) 622502 ( Pusat )  
Jl. Achmad Yani Km. 7 Bertais - Narmada Telp. ( 0370 ) 671877 ( Depo/ Gudang ).  
Mataram  
Kode Post 83125 ( Pusat )      Kode Pos 83236 ( Depo )

**SURAT KETERANGAN BEBAS PINJAM**  
Nomor 9655 / DPKP NTB/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Nur Monikam  
No. Anggota/NIM :  
Pekerjaan/Sekolah : UIN  
Alamat : Jember

adalah pengantar/anggota perpustakaan pada Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Provinsi Nusa Tenggara Barat, dan yang bersangkutan tidak mempunyai pinjaman buku.

Derrikian surat keterangan ini dibuat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mataram, 23 Desember 2022  
Kepala Bidang Pelayanan  
Perpustakaan dan Kearsipan

161 Lesti Sariyuni, S.Kep., M.Kes.  
NIP. 19671228 199003 2 009

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
M A T A R A M

Perpustakaan UIN Mataram

## LAMPIRAN 27



**KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MATARAM  
UPT PUSAT PERPUSTAKAAN**

Jl. Pendidikan No. 35 Tlp. (0370) 621298-625337-634490 Fax. (0370) 625337  
Mataram – Nusa Tenggara Barat

**SURAT KETERANGAN BEBAS PINJAM  
NO. 2405/M.03.02/2022**

Kepala Perpustakaan Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram menerangkan bahwa :

NAMA : NUR MANIKAM  
NIM : 190303049  
FAK/JUR : FDIK/BKI

Mahasiswa/Mahasiswi yang tersebut namanya di atas ketika surat ini dikeluarkan, sudah tidak mempunyai pinjaman, hutang denda ataupun masalah lainnya di Perpustakaan Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram. Surat keterangan ini diberikan untuk keperluan daftar Yudisium.

Perpustakaan UIN Mataram

Mataram, 28 Desember 2022  
An. Kepala Perpustakaan,

SUAEB, S. Adm.  
NIP.196812312003121004

## LAMPIRAN 28



KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MATARAM  
UPT PERPUSTAKAAN

Jl. Pendidikan No. 35 Tlp. (0370) 621298-625337-634490 Fax. (0370) 625337

### SURAT KETERANGAN

No. :3789/ Un.12/Perpustakaan/12/2022

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Nur Manikan  
Nim : 190303049  
Jurusan : BKI  
Jurusan : FDK

Telah melakukan pengecekan tingkat similarity dengan menggunakan software Turnitin plagiarism checker. Hasil pengecekan menunjukkan tingkat similar 21%. Skripsi yang bersangkutan dinyatakan layak untuk diuji.

Demikian surat keterangan untuk dipergunakan sebagaimana semestinya.

Mataram, 28 Desember 2022  
Kepala UPT Perpustakaan

Perpustakaan  Mataram

Wiraeni, S.IPI  
NIP. 197706182005012003



## Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Nur Manikam 19.03.03.049  
Assignment title: BKI  
Submission title: PENGARUH SELF COMPASSION TERHADAP BODY DISSATISFA...  
File name: NUR\_MANIKAM\_190303049.docx  
File size: 194.83K  
Page count: 72  
Word count: 13,171  
Character count: 84,100  
Submission date: 27-Dec-2022 12:38PM (UTC+0800)  
Submission ID: 1986825075



Perpustakaan  Mataram