

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA LAKI-LAKI DI SMAS IT X**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan  
Mendapatkan Gelar Sarjana Strata Satu (S1)



**OLEH:**

**HAFIZHATUL 'AFIFAH**

**11960124748**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU**

**2024**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA LAKI-LAKI DI SMAS IT X**

Disusun oleh :

**Hafizhatul 'Afifah**  
**11960124748**

**SKRIPSI**

Telah diterima dan disetujui untuk diujikan dalam sidang munaqasyah  
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, Januari 2024  
Pembimbing,



**Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog**  
**NIP. 19860427 201503 2 005**





**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Hafizhatul 'Afifah  
 NIM : 11960124748  
 Tempat/Tgl. Lahir : Duri / 21 Januari 2000  
 Fakultas/Pascasarjana : Psikologi  
 Prodi : Psikologi

Judul Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\*:

Hubungan antara Self-Compassion dengan  
 Body Dissatisfaction pada Remaja Laki-laki  
 di SMAS IT X

Menyatakan dengan sebesar-besarnya bahwa:

1. Penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/(Karya Ilmiah lainnya)\* saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 26 Januari 2024  
 Yang membuat pernyataan



Hafizhatul 'Afifah  
 NIM. 1196012 4748

\*pilih salah satu sesuai jenis

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengutip sumbernya.  
 a. Perizinan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya tulis, atau penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## MOTTO

*Sungguh, Kami benar-benar telah memberikan hikmah kepada Luqman, yaitu 'Bersyukurlah kepada Allah! Siapa yang bersyukur, sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri. Siapa yang kufur (tidak bersyukur), sesungguhnya Allah Mahakaya lagi Maha Terpuji"*

**(QS. Luqman ; 12)**

*"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."*

**(QS. Al-Insyirah : 5-6)**

*"The more we resist the impact of what's happening right now,  
the more we suffer"*

**(Dr. Kristin Neff)**

*"Perasaan terhina adalah obat yang manjur untuk melecut diri, bangkit,  
bergerak, memenangkan kebanggaan diri"*

**(Merry Riana)**



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Alhamdulillah Rabbil'alamin*

*Segala puji bagi Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas nikmat, rahmat, serta karunianya yang tak terhingga sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan.*

*Karya ini peneliti persembahkan untuk yang tercinta dan terkasih :*

### **Abi dan Ummi Tercinta**

Hasil perjuangan ini peneliti persembahkan untuk orangtua terbaik dalam hidup peneliti, Abi Ismail, S.I.Q., dan Ummi Eliyasnida S.I.Q., S.Th.I. Terimakasih kepada abi dan ummi atas kasih sayang dan do'a yang tak pernah terputus dalam setiap sujud. Terimakasih banyak atas perjuangan dan pengorbanan serta selalu bersedia menjadi *support system* terbaik dalam hidup peneliti, karya ini tidak akan tercipta tanpa adanya dukungan dan do'a yang selalu abi dan ummi panjatkan.

### **Adik-Adik Tersayang**

Faizatul Mujahidah dan M. Taufiqurrahman Al-Hafizh yang senantiasa mendukung, memberi semangat, dan mendoakan dalam proses karya ini.

### **Dosen Pembimbing**

Terimakasih banyak Ibu Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog, atas kesabaran dan keikhlasan, nasihat dan dukungan, serta telah bersedia menghantarkan peneliti

untuk dapat menyandang gelar sarjana ini.


**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

*Alhamdulillahirabbil'alamin*, segala puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan antara Self-Compassion dengan Body Dissatisfaction pada Remaja Laki-laki di SMAS IT X”**. Shalawat beserta salam senantiasa turunkan kepada baginda junjungan alam Nabi Muhammad SAW, yang membawa manusia dari alam kebodohan menuju alam yang berilmu pengetahuan seperti saat ini.

Peneliti menyadari bahwa selama proses penyelesaian skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari motivasi, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu, izinkanlah dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hairunnas, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Terimakasih karena telah memfasilitasi dan memberi arahan bagi peneliti selama proses perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak Dr. Kusnadi, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Terimakasih karena telah memfasilitasi dan memberi arahan bagi peneliti selama proses



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
3. Bapak Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si, selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Vivik Shofiah, S.Psi., M.Si, selaku Wakil Dekan II, Ibu Yuslenita Muda, S.Si., M.Sc., Ph.D, selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Terimakasih karena telah memfasilitasi dan memberi arahan bagi peneliti selama proses perkuliahan.
  4. Ibu Dr. Sri Wahyuni, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Prodi dan Ibu Ricca Angreini Munthe, S.Psi., M.A, selaku Sekretaris Prodi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif. Terimakasih karena telah memfasilitasi dan memberi arahan bagi peneliti selama proses perkuliahan.
  5. Ibu Putri Miftahul Jannah, M.Psi, selaku dosen Penasehat Akademik (PA). Peneliti ucapkan terimakasih karena telah memberikan masukan serta dukungan dan arahan kepada peneliti sehingga peneliti bisa mencapai pada tahap ini.
  6. Ibu Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi peneliti yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing peneliti sampai ke tahap ini ditengah kesibukan yang dijalani. Serta selalu memberi semangat dan arahan dengan tulus sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7. Ibu Anggia Kargenti E.M, S.Psi., M.Si., selaku penguji 1 dan Ibu Dr. Lisy Chairani, M.A., Psikolog selaku penguji 2. Terimakasih atas saran-saran yang membangun untuk penelitian ini.
8. Komisi Etik Penelitian, Ibu Anggia Kargenti EM, S. Psi., M. Si., Ibu Dr. Prof. Yendraliza, S. Pt., M. P., Ibu drh. Rahmi Febriyanti, M. Sc., Bapak drh. Jully Handoko., S.K.H., M. KL., beserta tim. Terimakasih telah memberikan banyak ilmu dan pengetahuan kepada peneliti demi kesempurnaan penelitian ini.
9. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu. Terimakasih telah mendidik dan memberikan banyak ilmu dan pengetahuan kepada peneliti. Semoga Allah SWT membalas jasa yang telah Bapak dan Ibu berikan.
10. Seluruh Staff Fakultas Psikologi yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, peneliti ucapkan terimakasih karena telah melancarkan pengurusan administrasi dan memberikan informasi selama penyelesaian penelitian ini.
11. Seluruh Majelis Guru Yayasan Islam Terpadu Mutiara sebagai tempat peneliti menimba ilmu pada masa sekolah.
12. Teristimewa kepada yang tercinta yakni kedua orang tua peneliti, Ayahanda Ismail, S.I.Q dan Ibunda Eliyasnida, S.I.Q., S.Th.I. Terimakasih atas segala perhatian dan kasih sayang, menjadi tempat berkeluh kesah, dan memberikan semangat serta do'a tulus yang tiada henti untuk peneliti. Terimakasih pula kepada adik Faizatul Mujahidah



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan M. Taufiqurrahman Al-Hafizh atas semangat dan do'a terbaiknya untuk peneliti. Semoga Allah SWT menyayangi keluarga ini.

13. Terimakasih kepada Mujiono, Ibu Sumiati, Ayah Paralis, dan Mbah yang telah bersedia menjadi tempat berbagi cerita, memberikan motivasi dan semangat yang membangun, serta membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
14. Terimakasih kepada Kak Zahra teman peneliti sedari kecil yang selalu ada memberikan semangat serta motivasi bagi peneliti.
15. Terimakasih untuk teman-teman peneliti, terutama untuk Ade, Fitria R, Citra, Lisa, Suci K, Fitri A, Annisa D, Meyta, Annisa H, Iqah, Eugenia, Chintia M, Ega, Rani, Annisak, Fadel, Fariz, Girvan, Tivo, Gilang, Reski, Rahmat, Windi, Ayu A, dan teman-teman kelas A Psikologi 2019 yang sudah sama-sama berjuang dan sangat membantu peneliti dalam memberikan saran terbaik selama mengerjakan penelitian ini.
16. Terimakasih Bapak/Ibu DP3AP2KB Prov. Riau, FAR terutama Buya Hamka Grup, FA Kab. Bengkalis, Skill Update, Biro MatahariQu, KKN Teluk Pambang 2022 serta Masyarakat Desa Teluk Pambang.

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat dan memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. *Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Pekanbaru, Januari 2024

Penulis



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIASI .....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT KETERANGAN TURNITIN.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Keaslian Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
A. <i>Body Dissatisfaction</i> .....	11
1. Definisi <i>Body Dissatisfaction</i> .....	11
2. Dimensi <i>Body Dissatisfaction</i> .....	12
3. Faktor-faktor <i>Body Dissatisfaction</i> .....	13
B. <i>Self-Compassion</i> .....	15
1. Definisi <i>Self-Compassion</i> .....	15
2. Komponen <i>Self-Compassion</i> .....	16
C. Kerangka Berfikir .....	18
D. Hipotesis Penelitian .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
A. Desain Penelitian .....	23
B. Variabel Penelitian.....	23
C. Definisi Operasional .....	23
1. <i>Body Dissatisfaction</i> .....	24
2. <i>Self-Compassion</i> .....	24
D. Subjek Penelitian .....	25
1. Populasi .....	25
2. Sampel.....	25



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Teknik Sampling .....	26
E. Metode Pengumpulan Data.....	27
1. Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....	28
2. Skala <i>Self-Compassion</i> .....	29
F. Uji Coba Alat Ukur.....	29
1. Uji Coba Alat Ukur .....	29
2. Validitas .....	30
3. Daya Diskriminasi Aitem.....	31
4. Reliabilitas.....	35
G. Analisis Data.....	35
H. Prosedur Penelitian .....	36
1. Tahapan Pra Penelitian.....	36
2. Kaji Etik Penelitian .....	37
3. Tahapan Penelitian .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
A. Pelaksanaan Penelitian.....	40
B. Hasil Penelitian .....	40
1. Deskripsi Demografi Subjek Penelitian .....	40
2. Uji Asumsi.....	42
3. Kategorisasi Data Penelitian .....	46
4. Analisis Tambahan.....	48
C. Pembahasan.....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta ini dilindungi undang-undang. Sifat ini adalah untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah. UIN SUSKA RIAU

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Populasi .....	25
<b>Tabel 3.2</b> Jumlah Sampel Penelitian .....	27
<b>Tabel 3.3</b> <i>Blueprint</i> Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....	28
<b>Tabel 3.4</b> <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i> .....	29
<b>Tabel 3.5</b> <i>Blueprint</i> Skala <i>Body Dissatisfaction</i> Setelah <i>Try Out</i> .....	32
<b>Tabel 3.6</b> <i>Blueprint</i> Skala <i>Body Dissatisfaction</i> Untuk Penelitian .....	33
<b>Tabel 3.7</b> <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i> Setelah <i>Try Out</i> .....	34
<b>Tabel 3.8</b> <i>Bluperint</i> Skala <i>Self-Compassion</i> Untuk Penelitian .....	34
<b>Tabel 3.9</b> Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Penelitian .....	35
<b>Tabel 4.1</b> Gambaran Diri Subjek Berdasarkan Usia .....	41
<b>Tabel 4.2</b> Gambaran Diri Subjek Berdasarkan Kelas .....	41
<b>Tabel 4.3</b> Gambaran Indeks Massa Tubuh Subjek .....	42
<b>Tabel 4.4</b> Hasil Uji Normalitas .....	43
<b>Tabel 4.5</b> Hasil Uji Linearitas .....	44
<b>Tabel 4.6</b> Hasil Uji Hipotesis .....	45
<b>Tabel 4.7</b> Koefisien Determinasi .....	46
<b>Tabel 4.8</b> Norma Kategorisasi .....	46
<b>Tabel 4.9</b> Data Hipotetik dan Empirik .....	47
<b>Tabel 4.10</b> Kategorisasi Data <i>Body Dissatisfaction</i> .....	47
<b>Tabel 4.11</b> Kategorisasi Data <i>Self-Compassion</i> .....	48
<b>Tabel 4.12</b> Sumbangan Masing-Masing Komponen <i>Self-Compassion</i> .....	49
<b>Tabel 4.13</b> Uji Indeks Massa Tubuh terhadap <i>Body Dissatisfaction</i> .....	49

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran A</b> Validasi Alat Ukur <i>Body Dissatisfaction</i> .....	60
<b>Lampiran B</b> Validasi Alat Ukur <i>Self-Compassion</i> .....	71
<b>Lampiran C</b> Verbatim Wawancara.....	84
<b>Lampiran D</b> Skala <i>Try Out</i> .....	96
<b>Lampiran E</b> Tabulasi Data <i>Try Out</i> .....	108
<b>Lampiran F</b> Reliabilitasi dan Daya Beda Aitem .....	113
<b>Lampiran G</b> Skala Penelitian .....	120
<b>Lampiran H</b> Tabulasi Data Penelitian .....	129
<b>Lampiran I</b> Data Demografi .....	148
<b>Lampiran J</b> Uji Asusmsi .....	150
<b>Lampiran K</b> Kategorisasi Data Penelitian .....	153
<b>Lampiran L</b> Analisis Tambahan .....	155
<b>Lampiran M</b> Surat Keterangan Kelaikan Etik .....	158
<b>Lampiran N</b> Surat Izin Pra Riset .....	160
<b>Lampiran O</b> Surat Izin <i>Try Out</i> .....	162
<b>Lampiran P</b> Surat Izin Riset .....	166



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA LAKI-LAKI DI SMAS IT X

Hafizhatul 'Afifah

[fifah1221@gmail.com](mailto:fifah1221@gmail.com)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

### Abstrak

*Body dissatisfaction* merupakan penilaian negatif tentang tampilan fisik serta perasaan malu dengan keadaan fisik saat berada di lingkungan sosial. Salah satu faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah *self-compassion*, dimana individu memiliki sikap welas asih dan kasih sayang terhadap dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *probability sampling*. Metode pengambilan yang digunakan ialah *proportionate stratified random sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah 151 remaja laki-laki di SMAS IT X. Pengumpulan data menggunakan teori Rosen yang diadaptasi oleh Anjarwati dan skala welas diri (SWD) menggunakan teori Neff yang diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Sugianto, dkk. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis *product moment pearson* dengan koefisien korelasi sebesar 0,379 pada taraf 0,000. Maka dari itu hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki di SMAS IT X. *Self-compassion* merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh remaja laki-laki agar membantunya untuk menghindari *body dissatisfaction*.

**Kata kunci:** *Self-Compassion, Body Dissatisfaction, Remaja Laki-Laki*



## ***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND BODY DISSATISFACTION IN MALE ADOLESCENTS AT SMAS IT X***

Hafizhatul 'Afifah

[fifah1221@gmail.com](mailto:fifah1221@gmail.com)

*Faculty of Psychology State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau*

### ***Abstract***

*Body dissatisfaction is a negative assessment of physical appearance and feelings of embarrassment about one's physical condition when in a social environment. One of the factors that influences body dissatisfaction is self-compassion, where individuals have an attitude of compassion and affection towards themselves. This study aims to determine the relationship between self-compassion and body dissatisfaction in adolescent boys. This research uses quantitative methods with probability sampling techniques. The sampling method used was proportionate stratified random sampling. The subjects in this research were 151 male teenagers at SMAS IT. The data analysis technique used is Pearson product moment analysis with a correlation coefficient of 0.379 at the 0.000 level. Therefore, the hypothesis proposed in this research is accepted, meaning that there is a relationship between self-compassion and body dissatisfaction in adolescent boys at SMAS IT.*

***Keywords: Self-Compassion, Body Dissatisfaction, Male Adolescents***

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Remaja memiliki berbagai macam perubahan terkait aspek perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial (Papalia dkk., 2008). Perubahan yang paling signifikan terlihat pada remaja adalah perubahan fisik (Umami, 2019). Menurut Jannah (2017) perubahan fisik terkait dengan perubahan aspek primer seperti pertumbuhan pada testis dan sekunder seperti pertumbuhan kumis dan janggut, tumbuhnya jakun, melebarnya bahu dan dada, serta otot-otot menjadi kuat. Pada masa remaja, individu disibukkan dengan gambaran tubuh yang sesuai dengan budaya setempat (Mueller, 2007).

Berk (2012) menjelaskan bahwasanya perubahan fisik yang merupakan dampak dari masa pubertas pada remaja mengakibatkan remaja menilai dan membandingkan tubuhnya dengan teman seusianya. Respon serta pikiran-pikiran yang muncul seperti memperhatikan perubahan pada bentuk tubuhnya, membangun gambaran tubuh yang ideal (Cash & Szymanski, 1995), serta merasa tidak puas dan ingin bentuk tubuhnya menjadi terlihat ideal, menarik, dan mengesankan (Conger & Peterson dalam Panda dkk., 2023).

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ini disebut juga dengan *body dissatisfaction*. Rosen dkk. (1995) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* merupakan keterpakuan pikiran tentang penilaian yang negatif akan tampilan fisik serta perasaan malu dengan keadaan fisiknya ketika berada di lingkungan sosial. Menurut Marshall dkk. (2012) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* adalah

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



evaluasi negatif individu mengenai penampilan, hal ini disertai dengan ketidaksesuaian persepsi mengenai tubuh yang dimiliki dengan tubuh yang ideal menurut pandangannya. *Body dissatisfaction* terjadi karena adanya ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh serta perasaan dan pemikiran negatif individu terhadap tubuhnya (Grogan, 2006). Menurut Dittmar (dalam Kartikasari, 2013) *body dissatisfaction* menyebabkan terganggunya kesehatan fisik dan kesehatan mental individu. Pada kesehatan fisik, menyebabkan individu kemudian berperilaku terlalu berlebihan saat melakukan diet, pemakaian narkoba atau penyalahgunaan obat, pembedahan kosmetik, dan ekstrim dalam melakukan gerak badan. Kemudian, pada kesehatan mental dapat memunculkan efek negatif dan gangguan klinis seperti evaluasi diri yang negatif, depresi, gangguan makan, dan *body dysmorphic disorder* (Kartikasari, 2013).

Gunn dan Paikof (dalam Puspitasari & Ambarini, 2017) menyatakan bahwa *body dissatisfaction* lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan laki-laki cenderung cuek dan tidak peduli dengan penampilan dan tidak terlihat adanya standar ketampanan (Olfah dkk., 2023). Akan tetapi Ganeswari dan Wilani (2019) menyatakan bahwa remaja laki-laki juga memikirkan bagaimana bentuk tubuhnya di hadapan banyak orang dan mengalami kegelisahan mengenai penampilannya.

Pelegriani dan Petroski (2010) menemukan bahwa 72,6% remaja laki-laki merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Selanjutnya Resky dkk. (2021) menemukan hasil survei bahwa dari 50 responden remaja laki-laki terdapat 10 orang merasa tubuhnya tidak menarik, 3 mengatakan tidak puas, serta 32

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



mengatakan bersyukur dan menerima bagian dan bentuk tubuhnya. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja laki-laki juga merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh.

Ketidakpuasan remaja laki-laki terhadap bentuk tubuhnya terkait dengan massa dan bentuk otot serta maskulinitasnya (Grogan, 2006). Menurut Cash dan Smolak (2011) bentuk tubuh ideal pada remaja laki-laki ialah memiliki bentuk V yang terstruktur dengan bahu lebar yang meruncing hingga pinggang tipis dengan perut yang *sixpack*, berotot, memiliki tubuh yang ramping, dan rambut yang lebat. Menurut Maharani (dalam Ganeswari & Wilani, 2019) mengatakan bahwasanya bentuk tubuh ideal bagi remaja laki-laki di Indonesia adalah bentuk tubuh yang atletis dan proposional. Hal ini menyebabkan banyak remaja laki-laki akan melakukan apa saja untuk memperoleh tubuh ideal tersebut.

Peneliti melakukan wawancara kepada 4 orang remaja laki-laki di salah satu sekolah, dan ditemukan bahwasanya tiga dari empat remaja laki-laki memiliki penilaian negatif terhadap bentuk tubuhnya. Kemudian tiga orang dari empat remaja mengalami perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya, karena merasa menjadi pusat perhatian orang-orang disekitarnya. Selanjutnya dua dari empat remaja laki-laki mengalami *body checking*, dimana remaja tersebut berulang kali bercermin, mengecek timbangan, mengalami kamuflase tubuh dengan menggunakan sweater atau pakaian longgar untuk menutupi rasa tidak percaya dirinya. Terakhir tiga orang remaja laki-laki menjauh dari aktivitas sosialnya, malas dan muncul perasaan yang tidak nyaman saat berada dilingkungannya. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwasanya tiga dari

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

empat remaja laki-laki tersebut mengalami *body dissatisfaction* seperti mengalami penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, merasa malu terhadap bentuk tubuh, melakukan pengecekan berulang terhadap bentuk tubuh, mengalami kamuflase tubuh, dan melakukan penghindaran terhadap aktivitas sosialnya.

Menurut Moffitt dkk. (2018) ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat diatasi dengan *self-compassion*, dimana individu akhirnya memiliki pemahaman tentang berat badan, penampilan, dan bentuk tubuh, serta mendorong individu untuk memikirkan kualitas yang positif pada tubuhnya. Senada dengan hal tersebut, Andini (2020) menjelaskan bahwa *self-compassion* pada individu, mampu menjadi faktor protektif terjadinya *body dissatisfaction*. Wasylkiw (dalam Albertson dkk, 2014) juga menyatakan bahwasanya *self-compassion* yang lebih tinggi pada individu akan memprediksi lebih sedikit permasalahan pada tubuh, meningkatkan kepuasan terhadap bentuk tubuh, dan mengurangi kekhawatiran pada berat badan.

Gilbert dan Miles (dalam Albertson dkk., 2014) menyatakan bahwa individu yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya akan berpotensi mengalami tekanan dan gangguan psikologis, karena beranggapan bahwa kondisi fisiknya tidak menarik, tidak diinginkan, dan menjadi sumber dari rasa malu. Perasaan-perasaan yang muncul tersebut sangat berkaitan dengan welas asih atau *self-compassion* (Przedzizecki dalam Albertson dkk, 2014).

Saat remaja welas asih, ia akan bersikap baik, lembut, dan pengertian terhadap diri sendiri daripada menghakimi diri dengan kasar dan cenderung mengkritik daripada menerima bentuk tubuh apa adanya. *Self-compassion* mampu



mengurangi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan memberikan cara alternatif untuk menghargai diri sendiri. *Self-compassion* menurut Neff (2016) ialah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan, ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal ini merupakan pengalaman manusia pada umumnya.

*Self-compassion* dipandang sebagai konstruksi penting dalam kesehatan mental (Gilbert, 2014). Meningkatkan *self-compassion* akan membantu para remaja untuk mengevaluasi pandangan atau pendapat orang lain secara seimbang dan bijak sehingga mengurangi kekhawatiran dan ketakutan yang mungkin muncul. *Self-compassion* juga membantu remaja untuk mengenali dan menerima bahwa kejanggalan dan kemalangan dalam hidup merupakan hal yang biasa terjadi (Gill dkk., 2018). Penelitian terdahulu oleh Breines dan Chen (2012) mengungkapkan bahwa orang yang memanfaatkan *self-compassion* untuk menghadapi kelemahan diri memiliki motivasi yang besar dalam meningkatkan dan merubah perilaku menjadi lebih baik lagi.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* dapat menyebabkan efek negatif dan gangguan klinis seperti evaluasi diri yang negatif, depresi, gangguan makan, dan *body dysmorphic disorder*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melihat bagaimana hubungan *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja Laki-laki di SMAS IT X”.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah “Apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki di SMAS IT X?”

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki di SMAS IT X.

## D. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian terdahulu yang membahas tentang variabel yang digunakan oleh peneliti ialah:

Penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk. (2021) dengan judul “Layanan Informasi Berbasis *Self-Compassion* untuk Mereduksi *Body Dissatisfaction* pada Siswa Perempuan” menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian layanan informasi berbasis *self-compassion* untuk mereduksi *body dissatisfaction* pada siswa perempuan SMK Mardi Bakti Jakarta Timur. Penelitian Putri dkk. (2021) memiliki subjek sebanyak 96 orang siswa perempuan kelas X dan XI di SMK Mardi Bakti Cijantung, Jakarta Timur. Persamaan pada penelitian terletak pada variabel X nya yakni *self-compassion* dan variabel Y nya ialah *body dissatisfaction*. Sedangkan perbedaan penelitian terletak pada karakteristik subjek penelitian dan lokasi penelitian. Penelitian Putri dkk. (2021) memiliki karakteristik subjek yakni siswa perempuan, sedangkan penelitian ini ialah remaja



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

laki-laki. Kemudian, penelitian Putri dkk. (2021) dilakukan di SMK Mardi Bakti Jakarta Timur, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan ialah di SMAS IT X.

Penelitian yang dilakukan oleh Hati dan Soetjningsih (2022) berjudul “Hubungan *Self-Compassion* dengan *Body Dissatisfaction* pada Dewasa Awal Pengguna *Instagram*” menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna *Instagram*, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *body dissatisfaction* begitupula sebaliknya. Persamaan pada penelitian ini terletak pada variabel X dan Y nya dan perbedaan terletak pada karakteristik subjek yakni individu dengan usia dewasa awal berusia 18-24 tahun sedangkan penelitian ini pada remaja laki-laki berusia 15-18 tahun.

Berikutnya, penelitian dilakukan pula oleh Albertson dkk. (2015) dengan judul “*Self-compassion and Body Dissatisfaction in Women A Randomized Controlled Trial a Brief Meditation Intervention*” yang menunjukkan bahwa hasil dari penelitian ini bahwa mendengarkan podcast meditasi *self-compassion* yang dipandu selama 3 minggu memiliki dampak positif pada *self-compassion* dan citra tubuh pada wanita. Persamaan dari penelitian ini ialah sama sama meneliti tentang *self-compassion* dan *body dissatisfaction*, hanya saja pada penelitian ini melihat tentang uji coba kontrol acak dari meditasi singkat. perbedaannya terletak pada karakteristik subjek dan lokasi penelitian.

Penelitian selanjutnya, merupakan penelitian oleh Sari dkk. (2022) berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Body Image* pada Remaja” yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self-compassion* dengan *body*

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





*image*. Persamaan dalam penelitian ini ialah sama-sama membahas tentang *self-compassion* dan *body image*. Namun, pada tulisan ini penelitian fokus kepada *body dissatisfaction*. Selanjutnya perbedaan juga terletak pada karakteristik subjek dan lokasi penelitian.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Anggraheni dan Rahmandani (2019) dengan judul “Hubungan antara *Self-Compassion* dan Citra Tubuh pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang”. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel *self-compassion* dengan citra tubuh. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin positif citra tubuh. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin negatif pula citra tubuh. Persamaan dari penelitian ini terletak pada variabel X yaitu *self-compassion*. Variabel Y pada penelitian (Anggraheni & Rahmandani, 2019) ialah citra tubuh, sedangkan pada penelitian ini terfokus pada citra tubuh yang negatif atau *body dissatisfaction*. Perbedaan selanjutnya juga terletak pada subjek penelitian, dan lokasi penelitian.

## E. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis, yaitu memperluas kajian dan wawasan ilmu pengetahuan tentang *body dissatisfaction* dan *self-compassion* pada remaja laki-laki.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini nantinya akan dipublikasi dan diberikan ke SMAS IT X sehingga diharapkan subjek dapat membaca penelitian ini guna menjadi bahan refleksi untuk remaja laki-laki di SMAS IT X agar memiliki sikap lebih bisa menerima bentuk tubuhnya. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu remaja laki-laki untuk mengatasi *body dissatisfaction* yang dialami.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. *Body Dissatisfaction*

##### 1. Definisi *Body Dissatisfaction*

*Body dissatisfaction* merupakan bentuk keterpakuan pikiran tentang penilaian yang negatif akan tampilan fisik serta perasaan malu dengan keadaan fisiknya ketika berada di lingkungan sosial (Rosen dkk., 1995). Lebih lanjut, penelitian oleh Marshall dkk. (2012) mendefinisikan bahwa *body dissatisfaction* adalah evaluasi negatif individu mengenai penampilan, hal ini disertai dengan ketidaksesuaian persepsi mengenai bentuk tubuh yang dimiliki dengan bentuk tubuh yang diinginkan. *Body dissatisfaction* terjadi karena adanya ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh serta perasaan dan pemikiran negatif individu terhadap tubuhnya (Grogan, 2006).

Dittmar (dalam Kartikasari, 2013) menguraikan bahwa *body dissatisfaction* menyebabkan terganggunya kesehatan fisik dan kesehatan mental individu. Selanjutnya, Gunn dan Paikof (dalam Puspitasari & Ambarini, 2017) menyatakan bahwa *body dissatisfaction* lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki. Laki-laki cenderung cuek dan tidak peduli dengan penampilan dan tidak terlihat adanya standar ketampanan (Olfah dkk., 2023). Namun, menurut Ganeswari dan Wilani (2019) bahwa saat ini remaja laki-laki juga



memikirkan bagaimana bentuk tubuhnya di hadapan banyak orang dan mengalami kegelisahan mengenai penampilannya.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* merupakan keterpakuan pikiran, perasaan, dan penilaian negatif tentang penampilan dan ketidaksesuaian persepsi mengenai tubuh yang dimiliki dengan tubuh yang diinginkan menurut pandangannya.

## 2. Dimensi *Body Dissatisfaction*

Menurut Rosen dkk. (1995) terdapat 5 dimensi yang terdapat dalam *body dissatisfaction* ini, yaitu :

### a. Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh

Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh ini terjadi baik pada keseluruhan maupun bagian-bagian tertentu saja. Pada dimensi ini, seseorang merasa tidak nyaman dengan tubuhnya karena jauh dari sempurna. Individu akan merasa lebih baik ketika membandingkan dirinya dengan orang yang kurang ideal daripada dirinya, dan merasa lebih rendah apabila membandingkan dirinya dengan orang yang memiliki tubuh lebih memuaskan daripada dirinya.

### b. Perasaan malu terhadap bentuk tubuh

Keadaan saat seseorang merasa malu saat berada di lingkungan sekitar karena bentuk tubuhnya. Hal ini, disebabkan individu selalu merasa penampilannya menjadi perhatian bagi orang-orang sekitar.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### c. *Body checking*

Suatu keadaan saat seseorang sering melakukan pengecekan bentuk dan ukuran tubuhnya. Seperti, menimbang berat badan dan melihat penampilan didepan cermin secara berulang-ulang.

#### d. Kamufase tubuh

Seseorang menutupi kekurangan pada bentuk tubuhnya untuk menyamar dari kondisi tubuh yang sebenarnya demi menenangkan hati seseorang tersebut.

#### e. Penghindaran aktivitas sosial

Karena merasa tidak puas dengan bentuk tubuh, seseorang akan memilih untuk menghindar dari aktivitas sosial serta menghindari kontak fisik secara langsung dengan orang lain di lingkungan sekitar.

Berdasarkan penjelasan di atas terdapat lima dimensi pada *body dissatisfaction* ini yakni penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh, *body checking*, kamufase tubuh, dan penghindaran aktivitas sosial.

### 3. **Faktor-faktor *Body Dissatisfaction***

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, faktor-faktor yang memengaruhi *body dissatisfaction* antara lain:

#### a. Kognitif dan biologis

Faktor kognisi berperan dalam meningkatkan *body dissatisfaction* dimana kognisi atau keyakinan memegang peranan besar dalam pembentukan *body dissatisfaction* (Rosen dkk., 1995).



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Makinen dkk. (dalam Japil dkk., 2017) bahwa faktor biologis juga berperan terhadap *body dissatisfaction* dan yang paling sering dikaitkan dengan *body dissatisfaction* tersebut adalah BMI atau indeks massa tubuh.

## b. Perbedaan gender

Gunn dan Paikof (dalam Puspitasari & Ambarini, 2017) menyatakan bahwa *body dissatisfaction* lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian Quittkat dkk. (2019) bahwa terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara perempuan dan laki-laki pada evaluasi penampilan dan kepuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, perempuan lebih sering melakukan evaluasi terhadap penampilan dan merasa tidak puas dengan tubuh yang dimiliki dibanding laki-laki. Menurut Olfah dkk. (2023) laki-laki cenderung cuek dan tidak peduli dengan penampilan dan tidak terlihat adanya standar ketampanan.

c. *Self-compassion*

*Self-compassion* mampu menjadi faktor protektif terjadinya *body dissatisfaction* dimana munculnya ketidakpuasan bentuk tubuh dapat dipengaruhi oleh kemampuan untuk menerima dan menyayangi diri sendiri, individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh kurang mampu menerima tubuhnya secara apa adanya dan lebih cenderung ingin merubah bentuk tubuhnya (Andini, 2020).



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi terjadinya *body dissatisfaction* yakni faktor kognitif dan biologis, perbedaan gender, dan *self-compassion*. Pada penelitian ini, peneliti hendak berfokus pada *self-compassion*.

## B. *Self-Compassion*

### 1. Definisi *Self-Compassion*

*Self-compassion* yang disampaikan oleh Neff (2016) ialah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan, ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal ini merupakan pengalaman manusia pada umumnya. Sementara itu, Stuntzner (dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan suatu area yang hadir dalam penelitian untuk meningkatkan fungsi pribadi, mental, serta emosional, dan dimanfaatkan sebagai agen yang berguna dalam mengurangi pikiran-pikiran dan perasaan yang negatif.

*Self-compassion* dipandang sebagai konstruksi penting dalam kesehatan mental (Gilbert, 2014). Secara spesifik, *self-compassion* yang tinggi mampu mengubah hubungan remaja dengan diri sendiri yang berdampak pada cara mengevaluasi diri sendiri dan orang lain, baik secara nyata maupun tidak. Begitu pula dalam cara mengatasi situasi sosial yang sebenarnya atau yang dibayangkan sehingga akan berdampak pada pengalaman dan kecemasan sosial (Gill, 2018).



Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan proses untuk memahami penderitaan, kegagalan, ketidakmampuan diri dengan cara menerima bahwa ketiga hal ini merupakan pengalaman manusia pada umumnya. *Self-compassion* berfungsi untuk mengurangi pikiran-pikiran dan perasaan negatif pada diri individu.

## 2. **Komponen *Self-Compassion***

Menurut Neff (2016) menjelaskan bahwa terdapat 3 komponen dari *self-compassion* ini, diantaranya:

### a. *Self-kindness*

Suatu kemampuan untuk memahami diri saat seseorang merasakan penderitaan di dalam hidupnya. Sehingga, aspek ini mampu menerangkan sejauh mana seseorang dapat memahami, memaknai kegagalannya, dan tidak mengkritik diri atas kejadian menyakitkan yang dialami. *Self-kindness* menekankan kepada kelembutan seseorang, mendukung, dan memahami diri sendiri. *Self-kindness* merupakan kebalikan dari *self-judgement*, yang merupakan sikap kasar karena kekurangan yang dimiliki, cenderung merendahkan diri sendiri, sehingga menimbulkan perasaan yang tidak pernah merasa cukup atau tidak pernah merasa puas terhadap yang dimiliki.

### b. *Common humanity*

Seseorang mampu melihat kegagalan sebagai sesuatu yang wajar dan dialami setiap manusia. Sehingga tidak perlu menyalahkan

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





diri sendiri. Komponen ini memandang pengalaman sebagai sesuatu yang lebih besar daripada memandangnya sebagai pengasingan ataupun pemisahan serta menekankan kepada perasaan terhubung dengan orang lain sebagai suatu hal yang dapat mendukung penerimaan diri sendiri. Kebalikan dari *common humanity* ini ialah *isolation* yang artinya pengasingan. *Isolation* menyebabkan seseorang berpikir *irrational*, sehingga mengakibatkan individu menjadi tidak terhubung lagi dengan lingkungan sekitar dan merasa dirinya sendiri tidak punya siapa-siapa saat menghadapi kegagalan.

c. *Mindfulness*

Kesadaran penuh terhadap situasi saat ini, selanjutnya ia mampu menyeimbangkan pikiran pada saat-saat yang menekan. Maksudnya, seseorang mampu melihat situasi yang terjadi sebenarnya tanpa dilebih-lebihkan dan di kurang-kurangi. *Mindfulness* ini tidak boleh terjebak dalam alur cerita yang berlebihan mengenai aspek negatif dari pengalaman hidup maupun diri sendiri yang disebut juga dengan *over identification* merupakan gambaran tentang seseorang yang merasa seperti tenggelam atau terbawa kepada reaksi emosional yang timbul saat sedang berbuat kesalahan, sehingga memudahkan realitas yang ada.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion*, disusun dari tiga komponen yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta dilindungi undang-undang UIN Suska Riau  
Satel Islamic University of Sultan Sarif Kasim Riau

### C. Kerangka Berfikir

Penelitian ini menggunakan teori *body dissatisfaction* dari Rosen dkk. (1995) dan teori *self-compassion* dari Neff (2016). Penelitian ini ingin melihat hubungan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki sebagai fokus penelitian.

Masa remaja adalah masa transisi, saat individu meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan serba ketergantungan, namun belum pula mampu ke usia yang kuat dan bertanggungjawab baik terhadap dirinya maupun masyarakat. Individu pada masa remaja akan mengalami perubahan fisik yang mulai diperhatikan sebagai dampak dari masa pubertasnya, sehingga hal ini dapat memengaruhi remaja dalam menilai dan membandingkan tubuhnya dengan teman seusianya (Berk, 2012). Perubahan fisik ini menimbulkan respon serta pikiran-pikiran tersendiri bagi individu tersebut, berupa tingkah laku yang memperhatikan perubahan pada bentuk tubuhnya, hingga membangun gambaran tubuh yang ideal (Cash & Szymanski, 1995). Menurut Conger dan Peterson (dalam Panda dkk., 2023) hal tersebut menyebabkan remaja selalu saja merasa tidak puas dan ingin merubah bentuk tubuhnya demi menjadikan dirinya terlihat ideal, menarik, dan mengesankan. Padahal, menurut Hurlock (2017) salah satu tugas perkembangan remaja madya adalah mampu menerima keadaan fisiknya.

Gunn dan Paikof (dalam Puspitasari & Ambarini, 2017) menyatakan bahwa *body dissatisfaction* lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan laki-laki cenderung cuek dan tidak peduli dengan penampilan dan tidak terlihat adanya standar ketampanan



(Olfah dkk., 2023). Namun, menurut Ganeswari dan Wilani (2019) bahwa saat ini remaja laki-laki juga memikirkan bagaimana bentuk tubuhnya di hadapan banyak orang dan mengalami kegelisahan mengenai penampilannya. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang telah dilakukan Pelegrini dan Petroski (2010) bahwa 72,6% remaja laki-laki secara signifikan tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Senada dengan penelitian yang dilakukan Resky dkk. (2021) menunjukkan hasil survei bahwa walaupun 32 dari 50 responden mengatakan bersyukur dan menerima bagian dan bentuk tubuhnya namun terdapat 10 orang merasa tubuhnya tidak menarik dan 3 lainnya merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya,

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh disebut juga dengan *body dissatisfaction*, yang selanjutnya oleh Rosen dkk. (1995) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* merupakan keterpakuan pikiran tentang penilaian yang negatif akan tampilan fisik serta perasaan malu dengan keadaan fisiknya ketika berada di lingkungan sosial. Berdasarkan aspek *body dissatisfaction* menurut Rosen dkk. (1995) yang terdiri dari penilaian negatif terhadap bentuk tubuh yaitu individu yang menilai negatif dan merasa tidak nyaman terhadap tubuhnya karena jauh dari sempurna dan merasa akan lebih baik jika membandingkan dirinya dengan orang lain yang kurang ideal daripada dirinya. Perasaan malu terhadap bentuk tubuh yaitu ketika individu merasa bahwa penampilannya menjadi pusat perhatian bagi orang lain. *Body checking* yakni individu yang sering melakukan pengecekan terhadap bentuk dan ukuran tubuh. Kamouflase tubuh ialah saat individu menyamarkan kondisi tubuh yang sebenarnya agar hatinya lebih merasa tenang. Penghindaran aktivitas sosial yakni individu memilih untuk menghindar dari

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

aktivitas sosial dan menghindari kontak fisik secara langsung dengan lingkungan sekitar.

Menurut Grogan (2006) orientasi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh remaja laki-laki terkait dengan bentuk otot dan maskulin. Hal ini sejalan dengan penelitian Maharani (dalam Ganeswari & Wilani, 2019) yakni bentuk tubuh ideal bagi remaja laki-laki yang berkembang saat ini di Indonesia, ialah bentuk tubuh yang atletis dan proporsional. Bentuk tubuh atletis dan proporsional ialah bentuk tubuh yang kurus namun dengan otot yang tidak berlebihan, sehingga menyebabkan remaja laki-laki akan melakukan apa saja untuk memperoleh tubuh ideal tersebut.

Menurut Dittmar (dalam Kartikasari, 2013) *body dissatisfaction* menyebabkan terganggunya kesehatan fisik dan kesehatan mental individu. Maka, apabila terus dibiarkan akan menyebabkan fisik menjadi tidak sehat, seperti terlalu berlebihan saat melakukan diet, pemakaian narkoba, penyalahgunaan obat, pembedahan kosmetik, dan ekstrim dalam melakukan gerak badan, sedangkan pada kesehatan mental dapat memunculkan efek negatif dan gangguan klinis seperti evaluasi diri yang negatif, depresi, gangguan makan, dan *body dysmorphic disorder* (Kartikasari, 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian Permanasari (2022) bahwa pada laki-laki *body dissatisfaction* memiliki pengaruh negatif yakni depresi dan *eating disorder*.

Adapun cakupan dari keberadaan faktor-faktor *body dissatisfaction* ialah *self-compassion*. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian oleh Andini (2020) bahwa *self-compassion* menjadi faktor proteksi paling berpengaruh terhadap *body*



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

*dissatisfaction*. Menurut Moffitt dkk. (2018) ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat diatasi dengan *self-compassion* yang memberikan pemahaman tentang berat badan, penampilan, dan bentuk tubuh, serta mendorong individu untuk memikirkan kualitas yang positif yang ada pada dirinya. *Self-compassion* menurut Neff (2016) merupakan keadaan dimana individu berbaik hati dan memberikan pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan, ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal ini merupakan pengalaman manusia pada umumnya.

*Self-compassion* pada penelitian ini ialah bagaimana remaja laki-laki dapat berbelas kasih dan menyayangi diri sendiri, tanpa harus mengkritik bentuk tubuh yang dimiliki. Menurut Neff (2016) aspek *self-compassion* terdiri dari *self-kindness* yakni kemampuan remaja laki-laki dalam menerima dan memahami dirinya saat sedang mengalami suatu permasalahan dalam hidupnya. *Common humanity* yakni kemampuan remaja laki-laki untuk melihat kegagalan sebagai suatu hal yang wajar saja terjadi pada semua orang. *Mindfulness* yakni kemampuan remaja laki-laki untuk melihat situasi atau kenyataan yang terjadi sebenarnya tanpa ada yang dilebih-lebihkan.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berfikir tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki.

##### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional untuk melihat hubungan antara variabel X (*self-compassion*) dengan variabel Y (*body dissatisfaction*) pada remaja laki-laki di SMAS IT X. Tujuan dari penelitian korelasional ini menyelidiki sejauh mana keterkaitan variabel satu dengan yang lainnya (Azwar, 2021).

#### B. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019) variabel penelitian ialah suatu atribut atau sifat atau nilai diri dari individu, objek, atau kegiatan dengan variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh penelitian serta kemudian dipelajari dan ditarik kesimpulan. Pada penelitian ini, akan meneliti dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Adapun variabel yang digunakan, ialah :

1. Variabel X : *Self-Compassion*
2. Variabel Y : *Body Dissatisfaction*

#### C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah merumuskan makna variabel menurut karakteristik variabel yang dapat diamati (Azwar, 2021). Adapun definisi operasional dari masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

### 1. Hak cipta milik UIN Suska Riau

#### 1. *Body Dissatisfaction*

*Body dissatisfaction* adalah kondisi dimana remaja laki-laki berpikiran dan menilai negatif terhadap bentuk tubuhnya serta memiliki perasaan malu terhadap keadaan tubuh yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang diinginkan. Pada penelitian ini akan diukur menggunakan skala *body dissatisfaction* yang disusun oleh Anjarwati (2019) yang terdiri dari 28 aitem berdasarkan lima dimensi yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamufase tubuh, dan penghindaran aktivitas sosial. Semakin tinggi skor yang dihasilkan maka semakin tinggi *body dissatisfaction* yang dialami remaja laki-laki. Sebaliknya, apabila skor yang dihasilkan semakin rendah maka tingkat *body dissatisfaction* yang dialami remaja laki-laki juga semakin rendah.

#### 2. *Self-Compassion*

*Self-compassion* ialah memahami bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan diri merupakan pengalaman manusia pada umumnya, sehingga individu dapat lebih berbelas kasih dan menyayangi dirinya sendiri. *Self-compassion* berfungsi untuk mengurangi pikiran-pikiran dan perasaan negatif pada diri individu. Pada penelitian ini akan diukur menggunakan Skala Welas Diri (SWD) yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto dkk. (2020) yang terdiri dari 26 aitem berdasarkan tiga komponen yakni *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Semakin tinggi skor yang dihasilkan, maka semakin

### State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki remaja laki-laki. Sebaliknya, semakin rendah skor yang dihasilkan, maka semakin rendah pula *self-compassion* yang dimiliki remaja laki-laki.

## D. Subjek Penelitian

### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2019), populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. Populasi pada penelitian ini merupakan remaja laki-laki berusia 15-18 tahun di SMAS IT X berjumlah 242 orang. Berdasarkan hasil survei sebelumnya, dapat dilihat bahwa remaja laki-laki di SMAS IT X memiliki karakteristik yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh peneliti, yakni remaja laki-laki yang berusia 15-18 tahun.

**Tabel 3.1**  
Jumlah Remaja Laki-Laki di SMAS IT X Tahun 2023

No	Kelas	Jumlah Populasi
1.	Kelas X	80
2.	Kelas XI	94
3.	Kelas XII	68
<b>Total</b>		<b>242</b>

Berdasarkan tabel 3.1 menunjukkan bahwa jumlah remaja laki-laki pada kelas X sebanyak 80 orang, kelas XI sebanyak 94 orang, dan kelas XII sebanyak 68 orang. Maka, total dari keseluruhan populasi remaja laki-laki di SMAS IT X pada tahun 2023 ialah sebanyak 242 orang.

### 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2019), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini, jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Yamane (dalam



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sugiyono, 2019). Sehingga, dengan demikian maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah berjumlah 151 orang, dengan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1+N(e)^2} \\
 &= \frac{242}{1+242(0,05)^2} \\
 &= \frac{242}{1+242(0,0025)} \\
 &= \frac{242}{1+0,605} \\
 &= \frac{242}{1,605} \\
 &= 151
 \end{aligned}$$

### 3. Teknik Sampling

Berdasarkan jumlah populasi dan sampel di atas, maka teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *probability sampling* yang dalam pengambilan sampelnya menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Alasan pemilihan sampel *proportionate stratified random sampling* karena pengambilan sampel dari populasi yang mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional (Sugiyono, 2019). Berikut merupakan penghitungan sampel yang digunakan dalam penelitian ini:

$$\begin{aligned}
 1. \text{ Kelas X} &= \frac{N_i}{N \times n} \\
 &= \frac{80}{242 \times 151} \\
 &= 50 \\
 2. \text{ Kelas XI} &= \frac{N_i}{N \times n} \\
 &= \frac{94}{242 \times 151} \\
 &= 59 \\
 3. \text{ Kelas XII} &= \frac{N_i}{N \times n} \\
 &= \frac{68}{242 \times 151} \\
 &= 42
 \end{aligned}$$

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan hasil penghitungan di atas diketahui bahwa total sampel pada penelitian ini ialah 151 orang, yaitu kelas X sebanyak 50 orang, kelas XI sebanyak 59 orang, dan kelas XII sebanyak 42 orang dengan jumlah data sampel yang digunakan untuk penelitian, ialah sebagai berikut:

**Tabel 3.2**  
**Jumlah Sampel Penelitian**

No	Kelas	Jumlah	Sampel
1.	Kelas X.1	26	50
2.	Kelas X.2	24	
3.	Kelas XI.1	28	59
4.	Kelas XI.2	31	
5.	Kelas XIIS.1	22	42
6.	Kelas XIIA.2	20	
<b>Total</b>			<b>151</b>

### E. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data. Menurut Azwar (2021) bahwa skala memiliki karakteristik khusus, yang dapat membedakannya hanya pada bentuk instrumen pengumpulan data yang mengacu pada alat ukur. Skala yang digunakan pada penelitian ini ialah *Body Dissatisfaction* dan Skala Welas Diri (SWD).

Skala ini selanjutnya disusun menggunakan skala likert yang memiliki 4 pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Model skala likert ini terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*). *Favorable* adalah yang memuat aspek positif dan mendukung penelitian, dan *unfavorable* adalah pernyataan yang

mengandung aspek negatif dan tidak mendukung aspek penelitian. Selanjutnya, skala akan disebar menggunakan kuesioner, seperti yang berikut ini :

### 1. Skala *Body Dissatisfaction*

Skala *body dissatisfaction* merupakan skala yang berasal dari teori Rosen dkk. (1995) yang disusun oleh Anjarwati (2019) dan memiliki koefisien reliabilitas yang tinggi sebesar 0,914, sehingga layak untuk digunakan. Skala ini, bertujuan untuk melihat *body dissatisfaction* yang dialami remaja laki-laki dengan mengukur 5 dimensi yang terdiri dari 28 aitem yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamufase tubuh, dan penghindaran dari aktivitas sosial. Skala *body dissatisfaction* diukur menggunakan skala likert yang terdiri dari 4 pilihan jawaban yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

**Tabel 3.3**  
*Blue print Skala Body Dissatisfaction*

No	Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah Butir
		F	UF	
1.	Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh	16, 23	15, 27	8
		26, 1	5, 28	
2.	Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial	4, 20	8, 24	7
		6, 12	3	
3.	<i>Body checking</i>	19	13, 17	5
		2	9	
4.	Kamufase tubuh		14, 22	4
		21	11	
5.	Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain	18	7	4
			10, 25	
<b>TOTAL</b>		17	19	<b>28</b>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Skala *Self-Compassion*

*Self-Compassion Scale* (SCS) merupakan skala dari Neff yang di terjemahkan oleh Sugianto dkk. (2020) menjadi Skala Welas Diri (SWD) dan bertujuan untuk mengukur *self-compassion* pada remaja laki-laki. Skala ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,872 sehingga layak untuk digunakan. Pada skala ini, terdapat 3 komponen yang akan diukur pada skala ini, yakni *self kindness vs self judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*, sehingga memperoleh 29 total item sebanyak 26 aitem dengan menggunakan skala likert. Selanjutnya, skala akan di isi dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

**Tabel 3.4**  
*Blue print Self-compassion Scale (SCS)*

No	Komponen	Nomor Aitem		Jumlah Butir
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Self kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26	-	5
2.	<i>Self judgement</i>	-	1, 8, 11, 16, 21	5
3.	<i>Common humanity</i>	3, 7, 10, 15	-	4
4.	<i>Isolation</i>	-	4, 13, 18, 25	4
5.	<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22	-	4
6.	<i>Overidentification</i>	-	2, 6, 20, dan 24	4
<b>Total</b>				<b>26</b>

## F. Uji Coba Alat Ukur

### 1. Uji Coba Alat Ukur

Peneliti melakukan uji coba (*try out*) alat ukur pada kedua skala yang digunakan, yaitu skala *body dissatisfaction* dan skala welas diri. Tujuan melakukan uji coba ini untuk mengetahui kualitas dari alat ukur



baik dari konstensi (reliabilitas) dan keakuratan (validitas) pada populasi yang akan diteliti. Sehingga, saat dilakukan pengambilan data yang sebenarnya dapat menggunakan alat ukur dengan kualitas reliabilitas dan validitas yang baik.

Uji coba alat ukur dilakukan dengan memberikan skala kepada subjek secara *offline* dengan mendatangi SMAS IT X pada Bulan Juli 2023 dengan jumlah subjek sebanyak 35 responden. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan uji validitas, daya diskriminasi aitem, dan reliabilitas untuk melihat kualitas dari kedua alat ukur yang digunakan dengan bantuan *SPSS 25 for windows*.

## 2. Validitas

Uji validitas berfungsi untuk melihat aspek ketepatan dan kecermatan hasil pengukuran. Pengukuran sendiri dilakukan untuk mengetahui seberapa banyak (dalam arti kuantitatif) suatu aspek psikologis terdapat dalam diri seseorang, yang dinyatakan oleh skornya pada instrumen pengukur yang bersangkutan (Azwar, 2012).

Penelitian ini menggunakan validitas isi, yakni penilaian berdasarkan hubungan antara isi dan beberapa pernyataan yang menggambarkan seluruh domain isi. Validitas isi dinilai dengan *expert judgement* (Azwar, 2015). *Expert judgement* yakni meminta pendapat ahli untuk menguji validitas isi dari skala penelitian, dalam hal ini ialah dosen pembimbing dan narasumber.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 3. Daya Diskriminasi Aitem

Daya diskriminasi aitem merupakan teknik yang dilakukan untuk meningkatkan reliabilitas skor yang bertujuan untuk melihat sejauh mana aitem-aitem skala membedakan individu dengan kelompok individu yang tidak memiliki atribut (Azwar, 2021). Selanjutnya, pengujian ini dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi antara distribusi aitem dengan distribusi skor dari skala. Perhitungan tersebut kemudian menghasilkan koefisien korelasi aitem total. Korelasi aitem total ini memiliki batasan yang biasa digunakan saat melakukan penelitian, batasan tersebut diatas 0,30. Ketika aitem mencapai koefisien korelasi minimal 0,30, daya diskriminasi dianggap memuaskan. Namun, apabila jumlah aitem ternyata masih belum mencukupi jumlah aitem yang di inginkan, maka dapat dipertimbangkan untuk menurunkan batas korelasi aitem total menjadi 0,25 sehingga jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2021).

Pengujian indeks daya diskriminasi aitem dilakukan setelah *try out* pada tanggal 28 Juli 2023 di SMAS IT X Duri kepada 35 orang remaja laki-laki dari kelas X s/d XII melalui penyebaran kuesioner secara langsung. Pada pengujian skala *body dissatisfaction* terdapat 25 aitem yang valid, dan 3 aitem yang gugur. Hal ini ditunjukkan dari koefisien korelasi aitem yang berkisar dari 0,267 hingga 0,848. Berikut merupakan *blueprint* hasil uji daya diskriminasi aitem dari *body dissatisfaction*.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Tabel 3.5**  
 Blueprint Skala *Body Dissatisfaction* (Setelah *Try Out*)

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem				Jumlah Aitem Valid
			F		UF		
			Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1.	Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh	Penilaian pada sebagian tubuh	16	23	15, 27	-	7
		Penilaian terhadap sebagian tubuh	26, 1	-	5, 28	-	
2.	Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial	Kurang percaya diri karena tubuh	4, 20	-	8, 24	-	7
		Malu dengan penilaian orang lain	6, 12	-	3	-	
3.	<i>Body checking</i>	Memastikan tidak ada kekurangan pada tubuh	19	-	13, 17	-	5
		Memeriksa bagian yang kurang menarik	2	-	9	-	
4.	Kamufase tubuh	Menyamarkan bentuk tubuh dengan pakaian	-	-	14, 22	-	2
		Menyamarkan bentuk tubuh dengan melakukan perubahan	-	21	-	11	
5.	Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain	Tidak suka beraktivitas bersama orang lain	18	-	7	-	4
		Melakukan segala sesuatu sendiri	-	-	10, 25	-	
<b>TOTAL</b>			10	2	15	1	<b>25</b>

Berdasarkan tabel 3.5 dapat dilihat bahwa skala *body dissatisfaction* memiliki 28 aitem, setelah dilakukan uji coba diskriminasi aitem maka dari 28 aitem *Body Dissatisfaction* terdapat aitem yang gugur sebanyak 3 butir yang tidak mencapai koefisien 0,25. Sehingga aitem yang layak untuk dilanjutkan pada penelitian berjumlah 25 aitem. Hasil penghitungan menggunakan bantuan *SPSS*



25.0 for windows. Adapun *blueprint* skala *body dissatisfaction* yang telah diperbarui untuk penelitian, sebagai berikut:

**Tabel 3.6**  
*Blueprint Skala Body Dissatisfaction (Untuk Penelitian)*

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Butir
			F	UF	
1.	Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh	Penilaian pada sebagian tubuh	15	14, 24	7
		Penilaian terhadap sebagian tubuh	23, 1	5, 25	
2.	Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial	Kurang percaya diri karena tubuh	4, 19	8, 21	7
		Malu dengan penilaian orang lain	6, 11	3	
3.	<i>Body checking</i>	Memastikan tidak ada kekurangan pada tubuh	18	12, 16	5
		Memeriksa bagian yang kurang menarik	2	9	
4.	Kamufase tubuh	Menyamarkan bentuk tubuh dengan pakaian	-	13, 20	2
		Menyamarkan bentuk tubuh dengan melakukan perubahan	-	-	
5.	Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain	Tidak suka beraktivitas bersama orang lain	17	7	4
		Melakukan segala sesuatu sendiri	-	10, 22	
<b>TOTAL</b>			<b>10</b>	<b>15</b>	<b>25</b>

Berdasarkan tabel 3.6 dapat dilihat bahwa skala *self-compassion* memiliki 26 aitem. Setelah dilakukan uji coba daya diskriminasi, terdapat 23 aitem yang valid dan 3 aitem yang gugur. Sehingga, aitem yang dapat digunakan untuk penelitian sebanyak 23 butir. Hal ini ditunjukkan dari koefisien korelasi aitem yang berkisar dari 0,285 hingga 0,625. *Blueprint* hasil uji daya diskriminasi aitem skala *self-compassion* sesudah dilakukan *try out* (uji coba), sebagai berikut:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Tabel 3.7**  
*Blueprint Self-Compassion (Setelah Try Out)*

No	Komponen	Nomor Aitem				Jumlah Aitem Valid
		Favorable		Unfavorable		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1.	<i>Self kindness</i>	5, 12, 23, 19, 26	-	-	-	5
2.	<i>Self judgement</i>	-	-	1, 11, 16, 8, 21	-	5
3.	<i>Common humanity</i>	3, 7, 15	10	-	-	3
4.	<i>Isolation</i>	-	-	4, 13, 18, 25	-	4
5.	<i>Mindfulness</i>	9, 22	14, 17	-	-	2
6.	<i>Overidentification</i>	-	-	2, 6, 20, 24	-	4
<b>TOTAL</b>		10	3	13	0	<b>23</b>

Berdasarkan tabel 3.7 dapat dilihat bahwa skala *self-compassion* memiliki 26 aitem, setelah dilakukan uji coba daya diskriminasi aitem dari 26 terdapat aitem yang gugur sebanyak 3 butir karena tidak mencapai koefisiensi 0,25, sehingga aitem yang dapat digunakan pada penelitian sebanyak 23 butir. Adapun *blueprint* skala *Body Dissatisfaction* yang telah diperbarui untuk penelitian ialah sebagai berikut:

**Tabel 3.8**  
*Blueprint Self-Compassion (Untuk Penelitian)*

No	Komponen	Nomor Aitem		Jumlah Butir
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Self kindness</i>	5, 11, 16, 20, 23	-	5
2.	<i>Self judgement</i>	-	1, 8, 10, 14, 18	5
3.	<i>Common humanity</i>	3, 7, 13	-	3
4.	<i>Isolation</i>	-	4, 12, 15, 22	4
5.	<i>Mindfulness</i>	9, 19	-	2
6.	<i>Overidentification</i>	-	2, 6, 17, 21	4
<b>TOTAL</b>		10	13	<b>23</b>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### 4. Reliabilitas

Reliabilitas merujuk kepada kepercayaan atau konsistensi hasil yang diukur, yang mengandung makna seberapa tinggi ketepatan pengukuran (Azwar, 2013). Uji realibilitas alat ukur pada penelitian ini menggunakan cronbach alpha. Dengan indeks koefisien reliabilitas uji coba sebesar 1,00 atau mendekati yang berarti semakin tinggi realibilitasnya (Azwar, 2021).

Uji reliabilitas alat ukur pada penelitian ini menggunakan *Cronbach Alpha* dengan bantuan *Statistical Product and Service Sollutions (SPSS) 25.0 for windows*. Adapun hasil uji koefisien reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini, sebagai berikut:

**Tabel 3.9**  
Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Skala Penelitian	Koefisien Reliabilitas
<i>Body Dissatisfaction</i>	0.881
<i>Self-Compassion</i>	0.879

Berdasarkan tabel 3.9 dapat diketahui nilai koefisien reliabilitas pada skala *body dissatisfaction* sebesar 0.881 dan untuk skala *self-compassion* ialah 0.879, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua alat ukur dalam penelitian ini dapat dikatakan baik karena memiliki koefisien reliabilitas mendekati angka 1.00.

#### G. Analisis Data

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini ialah Korelasi *Product Moment Pearson* yang berfungsi untuk menguji hubungan antara satu variabel independen yakni *self-compassion* dan satu



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

variabel dependen yakni *body dissatisfaction* (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini, analisis data menggunakan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics 25.0 for windows*.

## H. Prosedur Penelitian

Peneliti kemudian menyusun prosedur penelitian yang terdiri dari beberapa tahapan, diantaranya adalah sebagai berikut:

### 1. Tahapan Pra Penelitian

Tahapan pra penelitian dimulai sejak November 2022. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan observasi terhadap beberapa fenomena dan permasalahan yang terjadi di sekitar peneliti. Hingga pada akhirnya, peneliti mantap memilih *body dissatisfaction* sebagai fenomena yang akan dikaji. Selanjutnya, peneliti melakukan kajian literatur yang berkaitan dengan *body dissatisfaction*, dan kemudian peneliti memutuskan untuk memilih *self-compassion* sebagai variabel bebasnya. Peneliti memilih skala *body dissatisfaction* yang disusun oleh Anjarwati (2019) dan skala welas diri (SWD) yang disusun oleh Sugianto, dkk. (2020) sebagai alat ukur yang akan digunakan dan sudah mendapatkan perizinan melalui balasan e-mail.

Langkah berikutnya, peneliti menentukan tempat untuk penelitian, yakni di SMAS IT X yang selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada 4 orang remaja laki-laki pada tanggal 22 November 2022, untuk melihat apakah fenomena *body dissatisfaction* ini terjadi pada remaja laki-laki di SMA IT X tersebut. Hasil dari wawancara tersebut, 3 diantaranya



mengungkapkan pernah mengalami *body dissatisfaction*. Setelah melakukan wawancara, peneliti menyusun hasil wawancara berupa verbatim dan menambahkan hasil wawancara tersebut pada latar belakang permasalahan dalam penelitian ini.

Selanjutnya peneliti mencoba untuk mencari beberapa alat ukur yang dapat digunakan dalam penelitian. Peneliti kemudian memilih untuk menggunakan alat ukur yang disusun oleh Anjarwati (2019) untuk melihat tingkat *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki. Pada variabel *self-compassion* peneliti menggunakan alat ukur yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto dkk. (2020) yakni Skala Welas Diri (SWD). Kedua alat ukur tersebut telah mendapatkan perizinan melalui balasan e-mail dari yang bersangkutan untuk dapat digunakan dalam penelitian ini.

## 2. Kaji Etik Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengikuti kaji etik penelitian bersama dengan Komisi Etik Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pelaksanaan kaji etik ini dilakukan pada tanggal 23 Juni 2023 secara *offline* di Gedung Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Setelah peneliti dinyatakan lulus kaji etik, peneliti memperoleh surat keterangan kelaikan etik dengan nomor surat 17/KEP-FPP/07/2023.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 3. Tahapan Penelitian

Penelitian akan dimulai dengan *try out* pada Bulan Juli 2023 dengan cara menyebarkan kuesioner berupa angket di SMAS IT X. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan *proportionate stratified random sampling*. *Probability sampling* dilakukan karena pada SMAS IT X, masing-masing populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi responden. Kemudian, *proportionate stratified random sampling* digunakan karena tempat penelitian yang dipilih telah diketahui jumlah populasinya, memiliki strata yakni kelas X, XI, XII, dan dapat dihitung berapa angka proporsionalnya, serta dapat diacak atau dirandom kelas mana saja yang akan diikutsertakan dalam penelitian.

Setelah memperoleh kelas yang akan diikutsertakan dalam penelitian, peneliti melakukan pengambilan data pada Bulan September 2023. Pada tahap awal, peneliti meminta responden untuk membaca *informed consent* terlebih dahulu. Menurut Pasal 20 Kode Etik Himpunan Psikologi Indonesia (2010), bahwa *informed consent* ialah persetujuan dari individu yang akan turut serta untuk menjalani proses di bidang psikologi, seperti penelitian, pendidikan, pelatihan, asesmen, dan intervensi psikologi. Persetujuan tersebut selanjutnya dibuat dalam bentuk tertulis dan ditanda tangani oleh individu yang menjadi responden. Adapun hal-hal yang perlu dicantumkan dalam *informed consent* ialah kesediaan responden untuk dapat mengikuti proses tanpa adanya paksaan; perkiraan waktu yang dibutuhkan; gambaran tentang yang akan dilakukan;



keuntungan dan resiko yang mungkin dialami oleh responden selama proses tersebut; jaminan kerahasiaan selama proses tersebut; dan pihak-pihak yang bertanggungjawab jika terdapat efek samping yang merugikan selama proses tersebut.

Apabila responden telah menyetujui *informed consent* tersebut, responden diarahkan untuk mengisi data demografi, seperti nama/inisial, usia, kelas, nomor *handphone*, berat badan, dan tinggi badan. Selanjutnya, setelah mengisi data demografi, responden diarahkan untuk mengisi skala kuesioner yang telah tersedia pada angket penelitian dengan waktu yang diperlukan selama 20-30 menit. Selama proses pengerjaan hingga akhir, peneliti memiliki kewajiban untuk memegang teguh prinsip kerahasiaan dengan mempertahankan kerahasiaan data klien yang dalam hal ini ialah seorang responden penelitian seperti yang tercantum dalam Pasal 24 Kode Etik (Himpunan Psikologi Indonesia, 2010).

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki di SMAS IT X.

#### B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan untuk ke depannya:

##### 1. Bagi Remaja Laki-Laki SMAS IT X

Sebagian besar remaja laki-laki yang masih kurang puas dengan bentuk tubuhnya dapat meningkatkan *common humanity* dengan mengembangkan cara pandang yang positif terhadap dirinya secara utuh tanpa menyalahkan diri sendiri, sehingga remaja laki-laki mampu menerima tubuhnya dengan kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.

##### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, ditemukan bahwa remaja laki-laki di SMAS IT X yang cenderung mengalami *body dissatisfaction* sangat tinggi ialah remaja yang memiliki indeks massa tubuh obesitas. Sehingga, peneliti menyarankan penelitian selanjutnya membahas tentang bagaimana keterkaitan antara *body dissatisfaction* dengan remaja laki-laki yang memiliki indeks massa tubuh obesitas ( $IMT \geq 30$ ).





## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A. A. G. (2016). *Statistik Dasar Untuk Pendidikan*. Deepublish.
- Ahadzadeh, A. S., Rafik-Galea, S., Alavi, M., & Amini, M. (2018). Relationship Between Body Mass Index, Body Image, and Fear of Negative Evaluation: Moderating Role of Self-Esteem. *Health Psychology Open*, 5(1), 205510291877425. <https://doi.org/10.1177/2055102918774251>
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2014). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Andini, S. F. (2020). Aktivitas dan Pengaruh Sosial Media terhadap Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal. *Analitika*, 12(1), 34–43. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3762>
- Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal Empati*, 8(1), 166–172. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23591>
- Anjarwati, D. (2019). Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Psychological Well-Being Pada Laki-Laki Masa Emerging Adulthood. *Skripsi*
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi-2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi-3* (3rd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berk, L. E. (2012). *Development Through The Lifespan (Dari Prenatal Sampai Masa Remaja, Transisi Menjelang Dewasa) (Vol. 1)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (Second Edition). New York: The Guilford Press.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Cash, T. F., & Szymanski, M. L. (1995). The Development and Validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64(3), 466–477. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6403\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6403_6)
- Ganeswari, A. A. I. G., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan body dysmorphic disorder (BDD) pada remaja akhir laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 67. <https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p07>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Universitas Diponegoro.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6–41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. Y. (2018). Social Anxiety and Self Compassion in Adolescents. *Journal of Adolescence*, 69, (163-174). <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.004>
- Grogan, S. (2006). Body Image and Health: Contemporary Perspectives. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 523–530. <https://doi.org/10.1177/1359105306065013>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Hati, C. I. P., & Soetjningsih, C. H. (2022). *Hubungan Self Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram*. 13(2), 99–114.
- Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). Kode Etik Psikologi Indonesia. In *Kode Etik Psikologi Indonesia* (1st ed., p. 58).
- Hurllock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan* (Kelima). Penerbit Erlangga.
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1). <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Japil, A. R., Mustapha, M., & Eee, G. T. (2017). Body Dissatisfaction Among Male and Female Adolescents. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Sosial*, 1. <https://www.researchgate.net/publication/324586528>
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being Pada Karyawati. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(20). <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1585>



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Lim, J. U., Lee, J. H., Kim, J. S., Hwang, Y. I., Kim, T.-H., Lim, S. Y., Yoo, K. H., Jung, K.-S., Kim, Y. K., & Rhee, C. K. (2017). Comparison of World Health Organization and Asia-Pacific body mass index classifications in COPD patients. *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease, Volume 12*, 2465–2475. <https://doi.org/10.2147/COPD.S141295>
- Maharani, F., & Aviani, Y. I. (2023). Hubungan Self-Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Dewasa Awal Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, 10* (9). <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/index>
- Marshall, C., Lengyel, C., & Utioh, A. (2012). Body Dissatisfaction: Among Middle-aged and Older Women. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research, 73*(2), e241–e241. <https://doi.org/10.3148/73.2.2012.e241>
- Moffitt, R. L., Neumann, D. L., & Williamson, S. P. (2018). Comparing the efficacy of a brief self-esteem and self-compassion intervention for state body dissatisfaction and self-improvement motivation. *Body Image, 27*, 67–76. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.008>
- Mueller, W. (2007). *Youth culture 101*. Youth Specialties: Zondervan.
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness, 7*(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Norfai. (2020). *Manajemen Data Menggunakan SPSS*. Universitas Islam Kalimantan.
- Olfah, Y., Siswati, T., Palestin, B., Azizah, E. N., & Sari, A. K. (2023). Pengukuran Skala Body Image dan Edukasi Kesehatan Stop Body Shamming pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat 1*(2). <http://jurnal.samodrailmu.org/index.php/jop>
- Panda, R., Lestari, D. R., & Santi, E. (2023). Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa 6*(1). <https://journalppnijatengorg/indexphp/jikj>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan) Edisi Kesembilan* (9th ed.). Kencana Media Group.
- Pelegriani, A., & Petroski, E. (2010). The Association Between Body Dissatisfaction and Nutritional Status in Adolescents. *Human Movement, 11*(1). <https://doi.org/10.2478/v10038-010-0001-7>



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- © Hak cipta milik UIN Suska Riau
- Stasiun Islamic university of Sultan Syarif Kasim Riau
- Puspitasari, A. I., & Ambarini, T. K. (2017). Hubungan Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 6 (8). <http://url.unair.ac.id/3cb97dc0>
- Putri, R. A., Fitriyanti, E., & Burhanudin, B. (2021). Layanan informasi berbasis self-compassion untuk mereduksi body dissatisfaction pada siswa perempuan. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(1), 59–66. <https://doi.org/10.30998/ocim.v1i1.4573>
- Quitkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 864. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00864>
- Resky, Hamid, H., & Hamid, A. N. (2021). Hubungan Harga Diri dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswi di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi*, 1(1). <https://doi.org/10.26858/jtm.v1i1.22845>
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(2), 263–269. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.63.2.263>
- Sari, Y. H., Dewi, A. P., & Karim, D. (2022). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Body Image Pada Remaja The Relationship Between Self-Compassion And Body Image In Adolescent's. 2022, 9(2).
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Umami, I. (2019). *Psikologi Remaja*. Idea Press.
- Widana, I. W., & Muliani, P. L. (2020). *Uji Persyaratan Analisis*. Klik Media.

UIN SUSKA RIAU



## LAMPIRAN

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# **LAMPIRAN A**

## **VALIDASI ALAT UKUR**

### ***BODY DISSATISFACTION***

UIN SUSKA RIAU



## LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR *BODY DISSATISFACTION*

### 1. Definisi Operasional

*Body Dissatisfaction* dalam penelitian ini akan diukur menggunakan Skala *Body Dissatisfaction* yang disusun oleh Anjarwati (2019). Alat ukur *body dissatisfaction* didasari oleh lima dimensi yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamufase tubuh, dan penghindaran aktivitas sosial. *Body dissatisfaction* merupakan respon dari 28 aitem yang diberikam, subjek diminta untuk merating setiap aitem mulai dari sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

### 2. Dimensi *Body Dissatisfaction*

Adapun dimensi-dimensi dari *body dissatisfaction* menurut Rosen dkk. (1995) ialah sebagai berikut :

#### a. Penilaian Negatif Terhadap Bentuk Tubuh

Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh ini terjadi baik pada keseluruhan maupun bagian-bagian tertentu saja.

#### b. Perasaan Malu Terhadap Bentuk Tubuh

Keadaan saat seseorang merasa malu saat berada di lingkungan sekitar karena bentuk tubuhnya. Sementara, pada saat tersebut orang lain memperhatikan penampilan fisiknya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Site Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. *Body Checking*

Suatu keadaan dimana seseorang selalu saja melakukan pengecekan bentuk dan ukuran tubuhnya. Seperti, menimbang berat badan dan melihat penampilan didepan cermin secara berulang-ulang.

d. Kamufalse Tubuh

Seseorang menutupi kekurangan pada bentuk tubuhnya untuk menyamar dari kondisi tubuh yang sebenarnya demi menenangkan hati seseorang tersebut.

e. Penghindaran Aktivitas Sosial

Karena merasa tidak puas dengan bentuk tubuh, seseorang akan memilih untuk menghindar dari aktivitas sosial serta menghindari kontak fisik secara langsung dengan orang lain di lingkungan sekitar.

3. Skala yang digunakan : Skala *Body Dissatisfaction*

- Disusun Sendiri
- Terjemahan
- Adaptasi
- Modifikasi
- Skala *Body Dissatisfaction* (Anjarwati, 2019)

4. Jumlah Aitem : 28 aitem.

5. Format Respon

Format respon menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

No.	Pilihan Jawaban	Keterangan
1.	SS	Sangat Sesuai
2.	S	Sesuai
3.	TS	Tidak Sesuai
4.	STS	Sangat Tidak Sesuai





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

### 6. Penilaian Setiap Aitem

Pada bagian ini, saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian dari setiap pernyataan di dalam skala ini. Skala tersebut bertujuan untuk mengetahui dimensi dari *body dissatisfaction* yang meliputi penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamufase tubuh, dan penghindaran aktivitas sosial. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian (aitem) dengan indikator yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Bagi jawaban yang Bapak/Ibu pilih, diharapkan memberikan tanda *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan.

Dimensi	No	Aitem	Pilihan Jawaban		
			R	KR	TR
Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh	16	Saya tidak menyukai bentuk wajah yang saya miliki sekarang	✓		
	23	Timbunan lemak di lengan dan paha saya sangat mengganggu	✓		
	15	Saya merasa bagian-bagian tubuh saya memiliki ukuran yang ideal	✓		
	27	Kenaikan berat badan tidak mengganggu saya	✓		
	26	Menurut saya tubuh saya kurang ideal	✓		
	1	Saya tidak menyukai bentuk tubuh saya sekarang	✓		
	5	Saya puas dengan ukuran tubuh saya saat ini	✓		

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

	28	Menurut saya tubuh saya sekarang adalah yang paling baik	✓		
Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial	4	Saya merasa malu dilihat orang lain karena bentuk tubuh saya kurang bagus	✓		
	20	Saya tidak nyaman dengan tubuh saya saat harus keluar rumah	✓		
	8	Saya merasa percaya diri dengan tubuh saya saat ini	✓		
	24	Saya percaya diri dengan tubuh saya saat keluar rumah	✓		
	6	Saya takut dianggap jelek oleh orang lain karena tubuh saya	✓		
	12	Saya merasa minder jika bertemu dengan orang lain yang lebih ideal dari saya	✓		
	3	Saya tidak peduli dengan pendapat orang lain mengenai tubuh saya	✓		
	Body checking	19	Terkadang saya bertanya kepada orang lain tentang tubuh saya	✓	
13		Saya merasa tidak perlu untuk terlalu memperhatikan penampilan	✓		
17		Saya sudah merasa nyaman dengan tubuh saya saat ini	✓		
2		Saya memperhatikan bagian-bagian tubuh mana yang berubah menjadi kurang menarik	✓		
9		Saya tidak memperdulikan bentuk badan saya sudah ideal atau tidak	✓		
Kamuflase tubuh	14	Saya memakai semua model pakaian yang saya inginkan tanpa harus berfikir harus menutupi bentuk tubuh saya	✓		
	22	Saya merasa nyaman dengan pakaian yang saya pakai walaupun membuat saya terlihat gemuk	✓		

© Hak cipta dimiliki UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain	21	Saya sering memperhatikan dan merawat tubuh agar terlihat lebih menarik	✓		
	11	Saya merasa tidak perlu melakukan perawatan terhadap kulit	✓		
	18	Saya tidak suka berkumpul dengan teman, tetangga, atau keluarga besar karena tidak nyaman dengan keadaan tubuh saya	✓		
	7	Saya sangat senang jika berkumpul dengan banyak orang	✓		
	10	Saya lebih suka melakukan sesuatu Bersama teman daripada berdiam di dalam rumah	✓		
	25	Saya suka jalan-jalan di luar rumah bersama sahabat saya	✓		

Catatan

1. Isi (kesesuaian)

..... *Cukup sesuai* .....

2. Bahasa

..... *Jelas* .....

3. Jumlah Aitem

..... *Cukup memadai* .....

Pekanbaru, Mei 2023

Validator

*[Signature]*  
**Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog**  
 NIP.198604272015032005

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Star Isami University of Sultan Syarif Kasim Riau

## LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

### *BODY DISSATISFACTION*

#### 6. Definisi Operasional

*Body Dissatisfaction* dalam penelitian ini akan diukur menggunakan Skala *Body Dissatisfaction* yang disusun oleh Anjarwati (2019). Alat ukur *body dissatisfaction* didasari oleh lima dimensi yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, dan penghindaran aktivitas sosial. *Body dissatisfaction* merupakan respon dari 28 aitem yang diberikam, subjek diminta untuk merating setiap aitem mulai dari sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

#### 7. Dimensi *Body Dissatisfaction*

Adapun dimensi-dimensi dari *body dissatisfaction* menurut Rosen dkk. (1995) ialah sebagai berikut :

##### a. Penilaian Negatif Terhadap Bentuk Tubuh

Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh ini terjadi baik pada keseluruhan maupun bagian-bagian tertentu saja.

##### b. Perasaan Malu Terhadap Bentuk Tubuh

Keadaan saat seseorang merasa malu saat berada di lingkungan sekitar karena bentuk tubuhnya. Sementara, pada saat tersebut orang lain memperhatikan penampilan fisiknya.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. *Body Checking*

Suatu keadaan dimana seseorang selalu saja melakukan pengecekan bentuk dan ukuran tubuhnya. Seperti, menimbang berat badan dan melihat penampilan didepan cermin secara berulang-ulang.

d. *Kamufalse Tubuh*

Seseorang menutupi kekurangan pada bentuk tubuhnya untuk menyamar dari kondisi tubuh yang sebenarnya demi menenangkan hati seseorang tersebut.

e. *Penghindaran Aktivitas Sosial*

Karena merasa tidak puas dengan bentuk tubuh, seseorang akan memilih untuk menghindar dari aktivitas sosial serta menghindari kontak fisik secara langsung dengan orang lain di lingkungan sekitar.

8. Skala yang digunakan : Skala *Body Dissatisfaction*

f.  Disusun Sendiri

g.  Terjemahan

h.  Adaptasi

i.  Modifikasi

j.  Skala *Body Dissatisfaction* (Anjarwati, 2019)

9. Jumlah Aitem : 28 aitem.

10. Format Respon

Format respon menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

No.	Pilihan Jawaban	Keterangan
1.	SS	Sangat Sesuai
2.	S	Sesuai
3.	TS	Tidak Sesuai
4.	STS	Sangat Tidak Sesuai

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 6. Penilaian Setiap Aitem

Pada bagian ini, saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian dari setiap pernyataan di dalam skala ini. Skala tersebut bertujuan untuk mengetahui dimensi dari *body dissatisfaction* yang meliputi penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, dan penghindaran aktivitas sosial. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian (aitem) dengan indikator yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Bagi jawaban yang Bapak/Ibu pilih, diharapkan memberikan tanda *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan.

Dimensi	No	Aitem	Pilihan Jawaban		
			R	KR	TR
Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh	16	Saya tidak menyukai bentuk wajah yang saya miliki sekarang	✓		
	23	Timbunan lemak di lengan dan paha saya sangat mengganggu	✓		
	15	Saya merasa bagian-bagian tubuh saya memiliki ukuran yang ideal	✓		
	27	Kenaikan berat badan tidak mengganggu saya	✓		
	26	Menurut saya tubuh saya kurang ideal	✓		
	1	Saya tidak menyukai bentuk tubuh saya sekarang	✓		
	5	Saya puas dengan ukuran tubuh saya saat ini	✓		
	28	Menurut saya tubuh saya sekarang adalah yang paling baik	✓		

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial	4	Saya merasa malu dilihat orang lain karena bentuk tubuh saya kurang bagus	✓		
	20	Saya tidak nyaman dengan tubuh saya saat harus keluar rumah	✓		
	8	Saya merasa percaya diri dengan tubuh saya saat ini	✓		
	24	Saya percaya diri dengan tubuh saya saat keluar rumah	✓		
	6	Saya takut dianggap jelek oleh orang lain karena tubuh saya	✓		
	12	Saya merasa minder jika bertemu dengan orang lain yang lebih ideal dari saya	✓		
	3	Saya tidak peduli dengan pendapat orang lain mengenai tubuh saya	✓		
Body checking	19	Terkadang saya bertanya kepada orang lain tentang tubuh saya	✓		
	13	Saya merasa tidak perlu untuk terlalu memperhatikan penampilan	✓		
	17	Saya sudah merasa nyaman dengan tubuh saya saat ini	✓		
	2	Saya memperhatikan bagian-bagian tubuh mana yang berubah menjadi kurang menarik	✓		
	9	Saya tidak memperdulikan bentuk badan saya sudah ideal atau tidak	✓		
Kamuflase tubuh	14	Saya memakai semua model pakaian yang saya inginkan tanpa harus berfikir harus menutupi bentuk tubuh saya	✓		
	22	Saya merasa nyaman dengan pakaian yang saya pakai walaupun membuat saya terlihat gemuk	✓		
	21	Saya sering memperhatikan dan merawat tubuh agar terlihat lebih menarik	✓		
	11	Saya merasa tidak perlu	✓		

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		melakukan perawatan terhadap kulit			
Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain	18	Saya tidak suka berkumpul dengan teman, tetangga, atau keluarga besar karena tidak nyaman dengan keadaan tubuh saya	✓		
	7	Saya sangat senang jika berkumpul dengan banyak orang	✓		
	10	Saya lebih suka melakukan sesuatu Bersama teman daripada berdiam di dalam rumah	✓		
	25	Saya suka jalan-jalan di luar rumah bersama sahabat saya	✓		

## Catatan

1. Isi (kesesuaian)

Sesuai

2. Bahasa

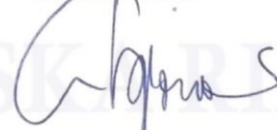
Sesuai

3. Jumlah Aitem

28 oke

26  
Pekanbaru, Juni 2023

Narasumber



**Anggia Kargenti E.M., S.Psi., M.Si.**  
NIP.198103122008012013



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# **LAMPIRAN B**

## **VALIDASI ALAT UKUR**

### ***SELF-COMPASSION***

UIN SUSKA RIAU



## LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

### *SELF-COMPASSION*

#### 1. Definisi Operasional

*Self compassion* pada penelitian ini akan di ukur menggunakan Skala Welas Diri (SWD) yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto dkk. (2020). Skala ini merupakan respon dari 26 aitem yang didasari oleh tiga komponen yakni *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Selanjutnya, subjek akan merating setiap aitem mulai dari sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

#### 2. Komponen *Self-compassion*

Adapun komponen-komponen dari *self-compassion* menurut Neff (2016) ialah sebagai berikut :

##### a. *Self Kindness*

Suatu kemampuan untuk memahami diri saat seseorang merasakan penderitaan di dalam hidupnya. Sehingga, aspek ini mampu menerangkan sejauh mana seseorang dapat memahami, memaknai kegagalannya, dan tidak mengkritik diri atas kejadian menyakitkan yang dialami. *Self kindness* menekankan kepada sikap kelembutan seseorang, mendukung, dan memahami diri sendiri. *Self kindness* merupakan kebalikan dari *self judgement*, yang merupakan sikap kasar karena kekurangan yang dimiliki, cenderung merendahkan diri sendiri, sehingga menimbulkan perasaan yang tidak pernah merasa cukup atau tidak pernah merasa puas terhadap yang dimiliki.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta Milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

#### b. *Common Humanity*

Seseorang mampu melihat kegagalan sebagai sesuatu yang wajar dan dialami setiap manusia. Sehingga tidak perlu menyalahkan diri sendiri. Komponen ini memandang pengalaman sebagai sesuatu yang lebih besar daripada memandangnya sebagai pengasingan ataupun pemisahan serta menekankan kepada perasaan terhubung dengan orang lain sebagai suatu hal yang dapat mendukung penerimaan diri sendiri. Kebalikan dari *common humanity* ini ialah *isolation* yang artinya pengasingan. *Isolation* menyebabkan seseorang berpikir secara *irrational*, sehingga mengakibatkan seseorang menjadi tidak terhubung lagi dengan lingkungan sekitar dan mereka dirinya sendiri tidak punya siapa-siapa saat menghadapi kegagalan.

#### c. *Mindfulness*

Kesadaran penuh terhadap situasi saat ini, selanjutnya ia mampu menyeimbangkan pikiran pada saat-saat yang menekan. Maksudnya, seseorang mampu melihat situasi yang terjadi sebenarnya tanpa dilebih-lebihkan dan di kurang-kurangi. *Mindfulness* tidak boleh terjebak dalam alur cerita yang berlebihan mengenai aspek negatif dari pengalaman hidup maupun diri sendiri yang disebut juga dengan *over identification* merupakan gambaran tentang seseorang yang merasa seperti tenggelam atau terbawa kepada reaksi emosional yang timbul saat sedang berbuat kesalahan, sehingga memudarkan realitas yang ada.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- © Hak cipta milik UIN Suska Riau
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
3. Skala yang digunakan : Skala Welas Diri (SWD)
- Disusun Sendiri
  - Terjemahan
  - Adaptasi
  - Modifikasi
  - Skala Welas Diri (Sugianto dkk, 2020)
4. Jumlah Aitem : 26 aitem
5. Format Respon
- Format respon menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

No.	Pilihan Jawaban	Keterangan
1.	SS	Sangat Sesuai
2.	S	Sesuai
3.	TS	Tidak Sesuai
4.	STS	Sangat Tidak Sesuai

#### 6. Penilaian Setiap Aitem

Pada bagian ini, saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian dari setiap pernyataan di dalam skala ini. Skala tersebut bertujuan untuk mengetahui komponen dari *self-compassion* yang meliputi *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian (aitem) dengan indicator yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Bagi jawaban

Yang Bapak/Ibu pilih, diharapkan memberikan tanda *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan.

Dimensi	No	Aitem	Pilihan Jawaban		
			R	KR	TR
<i>Self Kindness</i>	5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional	✓		
	12	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan	✓		
	19	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan	✓		
	23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya	✓		
	26	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	✓		
<i>Self Judgement</i>	1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya	✓		
	8	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya	✓		
	11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	✓		
	16	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya	✓		
	21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan	✓		
<i>Common Humanity</i>	3	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang	✓		
	7	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang	✓		

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

		mengalami hal yang sama dengan saya.			
	10	Ketika saya merasa merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang	✓		
	15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya	✓		
<i>Isolation</i>	4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia	✓		
	13	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya	✓		
	18	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup	✓		
	25	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut	✓		
<i>Mindfulness</i>	9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil	✓		
	14	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang	✓		
	17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar	✓		
	22	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan	✓		
<i>Over Identification</i>	2	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah	✓		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu	✓		
20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan	✓		
24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut	✓		

## Catatan

1. Isi (kesesuaian)

*cukup sesuai*

2. Bahasa

*Jelas, Dipcha:*

3. Jumlah Aitem

*cukup mewakili*

Pekanbaru, Januari 2023

Validator



Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog  
NIP.198604272015032005

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

### *SELF-COMPASSION*

#### 1. Definisi Operasional

*Self compassion* pada penelitian ini akan di ukur menggunakan Skala Welas Diri (SWD) yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto dkk. (2020). Skala ini merupakan respon dari 26 aitem yang didasari oleh tiga komponen yakni *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Selanjutnya, subjek akan merating setiap aitem mulai dari sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

#### 2. Komponen *Self-compassion*

Adapun komponen-komponen dari *self-compassion* menurut (Neff, 2016) ialah sebagai berikut :

##### a. *Self Kindness*

Suatu kemampuan untuk memahami diri saat seseorang merasakan penderitaan di dalam hidupnya. Sehingga, aspek ini mampu menerangkan sejauh mana seseorang dapat memahami, memaknai kegagalannya, dan tidak mengkritik diri atas kejadian menyakitkan yang dialami. *Self kindness* menekankan kepada sikap kelembutan seseorang, mendukung, dan memahami diri sendiri. *Self kindness* merupakan kebalikan dari *self judgement*, yang merupakan sikap kasar karena kekurangan yang dimiliki, cenderung merendahkan diri sendiri, sehingga menimbulkan perasaan yang tidak pernah merasa cukup atau tidak pernah merasa puas terhadap yang dimiliki.





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

#### b. *Common Humanity*

Seseorang mampu melihat kegagalan sebagai sesuatu yang wajar dan dialami setiap manusia. Sehingga tidak perlu menyalahkan diri sendiri. Komponen ini memandang pengalaman sebagai sesuatu yang lebih besar daripada memandangnya sebagai pengasingan ataupun pemisahan serta menekankan kepada perasaan terhubung dengan orang lain sebagai suatu hal yang dapat mendukung penerimaan diri sendiri. Kebalikan dari *common humanity* ini ialah *isolation* yang artinya pengasingan. *Isolation* menyebabkan seseorang berpikir secara *irrational*, sehingga mengakibatkan seseorang menjadi tidak terhubung lagi dengan lingkungan sekitar dan mereka dirinya sendiri tidak punya siapa-siapa saat menghadapi kegagalan.

#### c. *Mindfulness*

Kesadaran penuh terhadap situasi saat ini, selanjutnya ia mampu menyeimbangkan pikiran pada saat-saat yang menekan. Maksudnya, seseorang mampu melihat situasi yang terjadi sebenarnya tanpa dilebih-lebihkan dan di kurang-kurangi. *Mindfulness* tidak boleh terjebak dalam alur cerita yang berlebihan mengenai aspek negatif dari pengalaman hidup maupun diri sendiri yang disebut juga dengan *over identification* merupakan gambaran tentang seseorang yang merasa seperti tenggelam atau terbawa kepada reaksi emosional yang timbul saat sedang berbuat kesalahan, sehingga memudarkan realitas yang ada.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- © Hak cipta milik UIN Suska Riau
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
3. Skala yang digunakan : Skala Welas Diri (SWD)
- Disusun Sendiri
  - Terjemahan
  - Adaptasi
  - Modifikasi
  - Skala Welas Diri (Sugianto dkk, 2020)
4. Jumlah Aitem : 26 aitem
5. Format Respon
- Format respon menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

No.	Pilihan Jawaban	Keterangan
1.	SS	Sangat Sesuai
2.	S	Sesuai
3.	TS	Tidak Sesuai
4.	STS	Sangat Tidak Sesuai

#### 6. Penilaian Setiap Aitem

Pada bagian ini, saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian dari setiap pernyataan di dalam skala ini. Skala tersebut bertujuan untuk mengetahui komponen dari *self-compassion* yang meliputi *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian (aitem) dengan indicator yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Bagi jawaban



yang Bapak/Ibu pilih, diharapkan memberikan tanda *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan.

Dimensi	No	Aitem	Pilihan Jawaban		
			R	KR	TR
<i>Self Kindness</i>	5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional	✓		
	12	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan	✓		
	19	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan	✓		
	23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya	✓		
	26	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	✓		
<i>Self Judgement</i>	1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya	✓		
	8	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya	✓		
	11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	✓		
	16	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya	✓		
	21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan	✓		
<i>Common Humanity</i>	3	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang	✓		
	7	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan	✓		

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

		saya.			
	10	Ketika saya merasa merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang	✓		
	15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya	✓		
<i>Isolation</i>	4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia	✓		
	13	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya	✓		
	18	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup	✓		
	25	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut	✓		
<i>Mindfulness</i>	9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil	✓		
	14	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang	✓		
	17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar	✓		
	22	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan	✓		
<i>Over Identification</i>	2	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah	✓		
	6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu	✓		



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan	✓		
24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut	✓		

## Catatan

1. Isi (kesesuaian)

Sesuai

2. Bahasa

Sesuai EYD

3. Jumlah Aitem

26 Cukyp ✓

Pekanbaru, <sup>26</sup> Juni 2023

Narasumber

Anggia Kargenti E.M. S.Psi., M.Si.  
NIP.198103122008012013

UIN SUSKA RIAU

# LAMPIRAN C

## VERBATIM WAWANCARA

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Verbatim I

Nama/Inisial Responden : MFA  
 Umur Responden : 15 Tahun  
 Tanggal Wawancara : 22 November 2022  
 Waktu Wawancara : 16.13 WIB  
 Lokasi Wawancara : Teras Mesjid YPIT X  
 Wawancara Ke : 1

Baris	S/P	Hasil Wawancara	Ide Utama
1	P	Assalamu'alaikum Warahmatullahi	Pembukaan
2		Wabarakaatuh, selamat sore..	
3	S	Walaikumussalam, sore kak..	
4	P	Perkenalkan ya sebelumnya, kakak	Perkenalan
5		Hafizhatul 'Afifah tapi kalo yang	
6		udah akrab biasanya panggil Pepah.	
7		Saat ini kakak sedang kuliah di UIN	
8		Suska Riau jurusan Psikologi. Kalo	
9		adek namanya siapa?	
10	S	Saya MFA kak, di SMA sekarang	
11		saya masih kelas 10 kak.	
12	P	Wii masi muda yah, jauh kayaknya	
13		jarak umur kita hahaha. Nahiya,	
14		berapa umurnya sekarang dek?	
15	S	Hahaha emang jauh kayaknya kak. 15	
16		tahun F kak, lahiran 19 Maret 2007.	
17	P	Haa kan iya, jauh jarak umur kita	
18		hahaha. Gimana sekolahnya? Aman	
19		aja?	
20	S	Aman kakk, lancar jaya hahaha.	
21		Cuma kadang ya agak apa jugak sama	
22		tugas tugas sekolah gitu kak. Kadang	
23		capek, tapi kan harus dijalani aja mau	
24		gak mau kan kak.	
25	P	Iyaa benar tu, kakak dulu pas SMA	
26		jugak kekgitu. Capek sendiri, tapi	
27		kalo gak gitu gak bisa tamat dari	

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Baris	S/P	Hasil Wawancara	Ide Utama
28 29 30 31 32		SMA. Hahaha.. F, kakak kan sedang ada penelitian nih tentang ketidakpuasan bentuk tubuh, jadi kakak boleh kan tanya tanya F kan tentang itu?	
33	S	Boleh kak, boleh banget kok kak.	
34 35 36	P	Sebelumnya F pernah dengar atau baca tentang ketidakpuasan bentuk tubuh ini gak?	
37 38 39	S	Kalo teori nya F belum pernah baca sih kak. Tapi pernah dengar aja cerita-cerita orang gitu kak..	
40 41 42 43	P	Oh iya? Itulahn F kakak mau tanya, F pernah gak ya ngerasain kayak ga puas gitu sama bentuk tubuh F sendiri?	
44 45	S	Pernah sih kak, walopun ya ga selalu juga..	Pernah mengalami BD
46 47	P	Wah hiya? Kenapa tuh kalo kaka boleh tau?	
48 49 50	S	Hehe kekmana ya bilangnyanya. Perut ni buncit kak, sama F juga kurang tinggi hahaha gitu lah kak	Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh
51 52 53	P	Ooo, iya? Gimana perasaan F kalo berada di sekitar orang lain yang lebih menurut F?	
54 55 56	S	Jadi ga pede kak, malah jadi kayak <i>insecure</i> gitu. Kenapa ya F gak kayak yang lain..	Perasaan malu terhadap bentuk tubuh
57 58	P	Oalaah.. Selain perut dan tinggi, ada lagi ga faiz ngerasa gak puas nya?	
59 60	S	Gak ada sih kak, itu aja yang kayaknya mengganggu.	
61 62	P	Kalo dari orang lain gitu F pernah ga di ejekin tentang tubuh F?	
63 64 65 66 67 68 69	S	Gak pernah sih kak, Alhamdulillah. Tapi tulah, F aja yang gak pede. Kadang kalo mau keluar rumah tu kak, ulang-ulang F ngaca, cuma buat mastiin buncit F ni nampak kali gak ya. Kalo masi nampak, F pake sweater gitu hahaha.	<i>Body checking</i> dan kamuflese tubuh
70 71 72	P	Alhamdulillah.. hahaha kakak pernah juga dulu tu kekgitu. Nah F, disaat merasa tidak puas dengan bentuk	



©

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Baris	S/P	Hasil Wawancara	Ide Utama
73 74		tubuh F, kira-kira berdampak negatif ga yah terhadap sehari-hari F?	
75 76 77 78	S	Berdampak kak, kadang jadi kayak gak pengen makan aja biar gak buncit lagi. Trus gak mau deket deket sama teman yang tinggi kak.	Penghindaran aktivitas sosial
79 80 81	P	Oalah.. Tapi F gapapa kan kakak tanya tanya tentang ini? Ga mengganggu kan buat F?	
82 83 84	S	Ohh engga kok kak, justru F jadinya lebih enakan bisa cerita ke orang lain gitu apa yang F rasain.	
85 86 87	P	Hahahaha gitu pulak ya. Yang penting F kita harus bersyukur ya dengan apa yang kita miliki sekarang.	
88 89	S	Iya kak, Faiz juga lagi berusaha ni kak. Hahaha Makasi banyak yaa kak.	
90 91 92 93 94	P	Kakak yang harusnya makasih banyak nih sama Faiz udah bersedia kakak tanya tanya. Terimakasih banyak yaa dek. Sehat selalu dan semangat sekolahnya.	
95 96	S	Iya kak, sama sama. Semangat juga kak..	
97 98	P	Makasi dek, Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.	
99	S	Waalaikumussalam kak..	Penutup



## Verbatim II

Nama/Inisial Responden : ZMR  
 Umur Responden : 16 Tahun  
 Tanggal Wawancara : 22 November 2022  
 Waktu Wawancara : 16.22 WIB  
 Lokasi Wawancara : Kenopi Gerbang Utama YPIT X  
 Wawancara Ke : 1

Baris	S/P	Hasil Wawancara	Ide Utama
1	P	Assalamu'alaikum Warahmatullahi	Pembukaan
2		Wabarakaatuh dek..	
3	S	Waalaikumussalam kak..	
4	P	Dek, kaka izin bole tanya-tanya ga?	
5	S	Tentang apa kak?	
6	P	Ini, kakak mau ada penelitian. Jadi	
7		penelitian kaka tentang ketidakpuasan	
8		terhadap bentuk tubuh pada remaja	
9		laki-laki. Mau ga kaka tanya-tanya?	
10		Hehe	
11	S	Oh, iya boleh kak..	
12	P	Alhamdulillah, terimakasih yaa.. tapi	Perkenalan
13		sebelumnya, kenalin nama kaka	
14		Hafizhatul 'Afifah. Biasanya kalo	
15		teman-teman kaka manggilnya Pepah.	
16		Jadi kalo mau panggil pepah juga	
17		boleh kok. Kalo ade Namanya siapa	
18		nih?	
19	S	Ohh Kak Pepah, hehe oke kak. Saya	
20		ZMR kak.. panggil aja Z kak.	
21	P	Okee, Z umurnya berapa nih	
22		sekarang?	
23	S	Alhamdulillah uda 16 tahun kak..	
24	P	Wahh okee Z, nah Z gimana nih	
25		kabarnya hari ini? Sekolahnya lancar?	

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Baris	S/P	Hasil Wawancara	Ide Utama
26 27 28	S	Aman kak, Alhamdulillah aman.. sekolah aman, fisik juga sehat Alhamdulillah.	
29 30 31 32 33	P	Wes, mantap tu. Alhamdulillah. Z, kaka langsung aja yahh.. em Z pernah ga ya denger istilah <i>body</i> <i>dissatisfaction</i> ? Ato ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh?	
34	S	Ooo, pernah kak pernah.	
35 36	P	Oiya? Kalo Z, pernah ngerasain ga gapuas sama bentuk tubuh?	
37 38	S	Alhamdulillah sejauh ini engga sih kak, aman aman aja menurut Z.	Tidak pernah mengalami BD
39 40 41	P	Wihh keren keren. Berarti Z ini selalu menerima bagaimanapun bentuk ato keadaan pada tubuhnya ya?	
42	S	Iya kak, bener banget..	
43 44 45 46 47	P	Nah, kalo denger denger di lingkungan sekitar Z, pernah ga Z denger temen cowo Z yang kadang suka ngerasa ga puas ato ga terima sama bentuk tubuhnya?	
48 49 50	S	Ha kalo itu iya ada kak, banyak juga la beberapa yang Z denger pernah ngalamin	
51 52	P	Ih iya? Temen sekolah Z juga apa gimana?	
53 54	S	Temen sekolah ada, temen-temen main gitu juga ada kak	
55 56 57	P	Mereka emang langsung cerita keresahan nya sama Z ato Z ga sengaja denger gitu Z?	
58 59 60 61	S	Cerita kak, beberapa ada yang langsung cerita gitu sama Z kalo ada beberapa bagian di tubuh mereka yang mereka ga suka.	
62	P	Salah satunya dek?	
63 64 65 66 67	S	Salah satunya ya kayak karna mereka pendek, terus agak sedikit gemuk, ga <i>sixpack</i> , gitu gitu. Malah ada yang sampe ga pede gitu kak, karna beda dari cowo cowo lainnya.	
68	P	Kenapa tu ya dek kira kira?	

©

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Baris	S/P	Hasil Wawancara	Ide Utama
69 70 71 72 73 74 75 76	S	Orang ni karna udah ter apaa gitu ha kak, ter apa namanya tu ya kak. Nggak kayak cowok ideal tu yang tinggi, yang ganteng, yang perutnya kotak-kotak. Padahal kan mau keren gabisa dengan satu tolak ukur aja menurut Z ya kak. Tulah, jadi gak pede lah orangtu garagara itu.	
77 78 79	P	Trus gimana Z ngerespon temen temen Z kalo mereka lagi cerita sedang dalam situasi itu?	
80 81	S	Z lebih suka diam aja sih kak, trus ngalihin topik	
82	P	Kenapa tu? Takut salah ngomong ya?	
83 84 85 86 87	S	Iya kak.. Z juga mikir kan, kalo Z semangat pun takutnya malah makin <i>insecure</i> dia kak. Jadi lebih bagus Z diam aja lagi daripada salah salah.	
88 89 90 91	P	Ha ha ha iya juga sih bener.. Z pertahankan itu besyukur dan nerima dirinya. Orang pilihan Z ni, ga semua orang bisa kayakitu. Mantap lah Z ni	
92	S	Ha ha ha gak juga lah kak	
93 94 95 96	P	Ha ha ha, oke deh Z kayaknya itu dulu aja deh tanya-tanya sore ini. Minta maaf yaa Z jadi lama Z pulang karna kakak tahan ha ha ha.	
97	S	Gapapa kok kak.	
98 99	P	Salam sama yang jemput ya, sampein maaf kakak karna nunggu lama.	
100	S	Gapapa kak.. kak, duluan yaa	
101 102 103	P	Iya Z, makasih banyak yaa. Eh Z, siapa lagi kawannya kira kira yang bisa kakak tanya-tanya?	
104 105 106	S	Sama si A tu aja kak. Dia biasanya lama dijemput tu kak. Yang lagi main basket tu kak. Ha ha ha	
107 108	P	Ohh yaya, Makasi banyak Z. Hati-hati dek	Penutup
109	S	Makasi kak	



### Verbatim III

Nama/Inisial Responden : MA  
 Umur Responden : 15 Tahun  
 Tanggal Wawancara : 22 November 2022  
 Waktu Wawancara : 16.34 WIB  
 Lokasi Wawancara : Lapangan Basket YPIT X  
 Wawancara Ke : 1

Baris	S/P	Hasil Wawancara	Ide Utama
1	P	Hallo, Assalamu'alaikum..	Pembukaan
2	S	Walaikumussalam kak	
3	P	A ya? Bener kan?	
4	S	Iyaa kak..	
5	P	Kaka tadi di kasitau Z Namanya A.	Perkenalan
6		Hmm, perkenalkan yah nama kakak	
7		Hafizhatul 'Afifah. Ato kalo akrabnya	
8		bisa dipanggil Kak Pepah. Kalo A	
9		sendiri nama lengkapnya siapa?	
10	S	MA kak.. bisa dipanggilnya A	
11	P	Oke, A. A sekarang umurnya berapa?	
12	S	15 tahun kak..	
13	P	Ogitu.. A, kaka mau tanya-tanya	
14		sedikit boleh ya?	
15	S	Boleh kak..	
16	P	A pernah ga yah ngerasa ga puas	
17		sama bentuk tubuhnya?	
18	S	Ohh pernah, dulu karna waktu itu diet	Pernah mengalami
19		total tapi gagal terus	BD
20	P	Iyaa dek? Gimana perasaannya waktu	
21		itu?	
22	S	Sakit hati lah kak, karena emang udah	Penghindaran
23		berusaha kali A diet total nya itu kak.	aktivitas sosial
24		Trus kadang bikin malas ketemu	
25		orang-orang gitu loh kak. Karena	

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Baris	S/P	Hasil Wawancara	Ide Utama
26 27		orang lain badannya bagus tapi kita enggak	
28	P	Kok A pengen diet itu kenapa tuh A?	
29 30 31 32 33 34	S	Karna ngerasa besar kali badan A ni kak, kesal jadinya. Pas diet tu, sering kali A bolak-balik cek timbangan, tapi abis itu malah tambah kesal. Kenapa lah gak turun-turun angka nya.	<i>Body checking</i>
35 36	P	Bagian badan yang A ga puas itu bagian mana aja A?	
37 38 39 40 41 42	S	Semua nya sih kak, karena besar badan ni tadi. Jadi sama semuanya ga puas. Kadang ada kepikiran juga pengen kayak orang lain yang badannya bagus, ya minimal ga besar gini lah kak.	Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh
43 44	P	Emang ada yang suka ngejekin karena bentuk tubuh A?	
45 46 47	S	Engga sih kak. Tapi ya kadang ngerasa gak pede aja, malu gitu punya badan besar.	Perasaan malu terhadap bentuk tubuh
48 49	P	Sabar yaa dek.. jadi gimana lah tu A ngatasinnya tuu?	
50 51 52	S	Ya mau ga mau terpaksa juga harus bersyukur, apa lagi liat yang mungkin lebih kurang dari A	
53 54 55 56	P	Iyaa benar. Gapapa yaa A, apapun itu kita emang harus berusaha syukuri. Semangatt yah A, semoga diet nya berhasil.	
57	S	Aamiin makasih kak.	
58 59 60 61	P	Eh kakak yang harusnya makasih, karena uda mau di tanya-tanyain ini. Segitu dulu deh kayanya A, ga banyak banyak kok pertanyaan kakak.	
62	S	Hehe iya kak, sama sama kak.	
63	P	Sehat-sehat yaa dek	
64	S	Ya kak, kakak juga.	
65	P	Makasi yaah.. Assalamu'alaikum..	Penutup
66	S	Walaikumussalam kak..	



### Verbatim IV

Nama/Inisial Responden : YAW  
 Umur Responden : 16 Tahun  
 Tanggal Wawancara : 22 November 2022  
 Waktu Wawancara : 16.56 wib  
 Lokasi Wawancara : Teras Kantin YPIT X  
 Wawancara Ke : 1

Baris	S/P	Hasil Wawancara	Ide Utama
1	P	Dek dek, Assalamualaikum	Pembukaan
2	S	Oiya kak, Waalaikumussalam	
3	P	Dek boleh minta waktunya sebentar	
4		ga?	
5	S	Ohh boleh kak	
6	P	Alhamdulillah.. Perkenalkan, kakak	Perkenalan
7		Hafizhatul 'Afifah. Adek siapa	
8		namanya?	
9	S	YAW kak, bisa dipanggil Y aja kak.	
10	P	Okeee, Y gimana kabarnya? Sehat?	
11		Sekolah aman?	
12	S	Baik Alhamdulillah kak. Sekolah juga	
13		aman aja.	
14	P	Alhamdulillah.. Y, kakak tanya tanya	
15		dikit boleh ya?	
16	S	Tanya apa kak?	
17	P	Kaka lagi ada penelitian tentang	
18		ketidakpuasan bentuk tubuh pada	
19		pria. Yaa gitu gitulah, boleh?	
20	S	Ohh boleh boleh kak	
21	P	Langsung aja kali yaa, Y pernah ga	
22		yah ngerasa kayak gak puas gitu sama	
23		bentuk tubuh Y?	
24	S	Ohh pernah lah kakk.	Pernah mengalami
25			BD

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Baris	S/P	Hasil Wawancara	Ide Utama
26 27	P	Iyaa? Bagian tubuh mana yang buat Y ga puas?	
28 29 30	S	Kayak di tangan kak, kaki, badan juga si kak..	Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh
31	P	Ohiyaa? Kenapa tuh kalo boleh tau?	
32 33 34 35 36 37	S	Ya karna kurus kali kak, kayak ga berisi. Jadi ngerasa kayak anak kurang gizi lah, stunting lah, gitu gitu, jadi pengen pulak kadang Y punya badan yang berisi. Gitu lah kak pokoknya.	Perasaan malu terhadap bentuk tubuh
38 39 40 41	P	Ohh gitu.. sabar yaa dek. Gapapa, semoga segera yaa jadi kayak apa yang Y pengen. Tapi jangan lupa bersyukur.	
42 43 44 45 46 47 48	S	Siap kak.. Y aja kak, jadinya suka pake baju yang besar-besar sama celana yang lebih longgar, biar gak nampak kali kurus ni kak. Tapi rupanya kadang malah lucu pulak jadinya. Tapi tetap aja Y pake yang besar-besar tu kak.	Kamuflase tubuh
49 50	P	Tapi orang-orang gak ada yang ngetawain kan?	
51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62	S	Ha itula kak, syukurnya gak ada. Sempat ada yang ngetawain, he gak tau lah Y kak kekmana malunya, pasti malu kali. Cuma emang ada juga sih kak kayak situasi apa namanya ya, eh payah Y bilang nya. Dia tu kayak Y lebih gak mau aja jalan samping teman yang berisi, berdiri disamping teman yang berisi, duduk sebangku dikelas aja gak mau Y kak kalo sampingnya yang berisi gitu. Nampak kali soalnya kerempeng badan Y tu.	Penghindaran aktivitas sosial
63 64 65	P	Eh ga kerempeng juga la dek hahaha. Yaudahh, gapapa yaa. Intinya kan yang penting tetap sehat. Okee ya?	
66	S	Hehe iya kak. Makasi banyak kak.	
67 68 69	P	Kakak yang Makasi banyak yaa Y udah mau ditanya-tanya. Kayanya segini dulu deh tanya tanya kita yaa	





Baris	S/P	Hasil Wawancara	Ide Utama
70 71		hehe. Maaf yaa Y, jadi lama Y pulang ni.	
72 73	S	Eh gak papa do kak. Ayah Y juga belum sampe.	
74 75	P	Okee Y, kakak duluan yaa. Makasi banyak yaah. Assalamualaikum dek..	Penutup
76 77	S	Iyaa kak, sama sama kak. Waalaikumussalam..	

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# **LAMPIRAN D**

## ***SKALA TRY OUT***

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## SKALA PENELITIAN

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabaraktuh*

Perkenalkan saya Hafizhatul ‘Afifah mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Saat ini saya sedang melakukan penelitian, maka dari itu saya meminta kesediaan saudara kurang lebih 20-30 menit untuk dapat berpartisipasi dengan mengisi kuesioner penelitian ini. Dalam pengisian kuesioner tidak ada jawaban benar atau salah, karena kuesioner hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja sebagai persyaratan mencapai gelar Sarjana Psikologi. Seluruh identitas dan respon jawaban yang saudara berikan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti, sesuai dengan etika dalam sebuah penelitian.

Pertanyaan-pertanyaan dibawah ini bertujuan untuk mengedukasi dan merefleksi diri, tidak bertujuan untuk mengintimidasi saudara. Keikutsertaan saudara dalam pengisian kuesioner ini bersifat sukarela. Saudara dapat mengundurkan diri kapan saja dan tidak ada konsekuensi apapun apabila saudara tidak bersedia.

Apabila setelah pengisian kuesioner ini saudara merasa tidak nyaman dan terdapat perasaan mengganggu lainnya, saya menyediakan layanan konsultasi *online* melalui *WhatsApp* dan saya bersedia membantu saudara jika membutuhkan penanganan psikolog lebih lanjut. Saudara dapat menghubungi nomor HP/WA 081368387825 atas nama Hafizhatul ‘Afifah. Saya mengharapkan kepada saudara, untuk membaca terlebih dahulu petunjuk pengisian sebelum memberikan respon jawaban. Atas Kerjasama dan waktunya dalam mengisi kuesioner penelitian ini, saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya,

Hafizhatul ‘Afifah

## LEMBAR PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, telah membaca pernyataan di atas dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden. Saya menandatangani lembar persetujuan ini tanpa adanya paksaan dari pihak manapun dan saya juga menyadari bahwa penelitian ini tidak menimbulkan kerugian pada saya.

Responden Penelitian

.....

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## IDENTITAS RESPONDEN

Isilah data dibawah ini dengan sebentar-benarnya:

Nama/Inisial :  
 Usia :  
 Jenis Kelamin :  
 Berat Badan :  
 Tinggi Badan :  
 Kelas :  
 No HP :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

..

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini akan disajikan beberapa pernyataan kepada saudara tentang *Body Dissatisfaction* (Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh) dan *Self-Compassion* (Welas Diri). Baca dan pahami dengan seksama setiap pernyataan-pernyataan berikut sesuai dengan keadaan diri saudara dengan cara memberi tanda checklist (✓) pada salah satu dari empat pilihan jawaban. Setiap orang memiliki jawaban yang berbeda dan tidak ada jawaban benar atau salah, untuk itu peneliti berharap kepada saudara/i agar dapat mengisi dengan jujur dan cermat hingga selesai serta tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

SS : Sangat sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak sesuai

STS : Sangat tidak sesuai

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak menyukai bentuk tubuh saya sekarang			✓	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### Skala 1

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak menyukai bentuk tubuh saya sekarang				
2	Saya memperhatikan bagian-bagian tubuh mana yang berubah menjadi kurang menarik				
3	Saya tidak peduli dengan pendapat orang lain mengenai tubuh saya				
4	Saya merasa malu dilihat orang lain karena bentuk tubuh saya kurang bagus				
5	Saya puas dengan ukuran tubuh saya saat ini				
6	Saya takut dianggap jelek oleh orang lain karena tubuh saya				
7	Saya sangat senang jika berkumpul dengan banyak orang				
8	Saya merasa percaya diri dengan tubuh saya saat ini				
9	Saya mengubah potongan rambut agar sesuai dengan bentuk wajah saya saat ini				
10	Saya mencari alasan jika diajak ke acara yang terdapat banyak orang				
11	Saya merasa tidak perlu melakukan perawatan terhadap kulit				

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
12	Saya merasa minder jika bertemu dengan orang lain yang lebih ideal dari saya				
13	Saya tidak merasa malu dengan tubuh saya walaupun saat berkumpul dengan teman-teman				
14	Saya memakai semua model pakaian yang saya inginkan tanpa harus berfikir harus menutupi bentuk tubuh saya				
15	Saya merasa bagian-bagian tubuh saya memiliki ukuran yang ideal				
16	Saya tidak menyukai bentuk wajah yang saya miliki sekarang				
17	Saya sudah merasa nyaman dengan tubuh saya saat ini				
18	Saya tidak suka berkumpul dengan teman, tetangga, atau keluarga besar karena tidak nyaman dengan keadaan tubuh saya				
19	Terkadang saya bertanya kepada orang lain tentang tubuh saya				
20	Saya tidak nyaman dengan tubuh saya saat harus keluar rumah				
21	Saya sering memperhatikan dan merawat tubuh agar terlihat lebih menarik				



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
22	Saya merasa nyaman dengan pakaian yang saya pakai walaupun membuat saya terlihat gemuk				
23	Timbunan lemak di lengan dan paha saya sangat mengganggu				
24	Saya percaya diri dengan tubuh saya saat keluar rumah				
25	Saya suka jalan-jalan di luar rumah bersama sahabat saya				
26	Menurut saya tubuh saya kurang ideal				
27	Kenaikan berat badan tidak mengganggu saya				
28	Menurut saya tubuh saya sekarang adalah yang paling baik				

### Skala 2

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya				
2	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah				
3	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang				
4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia				
5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional				
6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu				
7	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya.				
8	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya				

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil				
10	Ketika saya merasa merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang				
11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				
12	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan				
13	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya				
14	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang				
15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya				
16	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya				



© Hak Cipta milik

UIN Suska

Riau

State Islamic University of

Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar				
18	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup				
19	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan				
20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan				
21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan				
22	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan				
23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya				
24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut				
25	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut				

	Pernyataan	SS	S	TS	STS
No 26	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# **LAMPIRAN E**

## **TABULASI DATA *TRY OUT***

UIN SUSKA RIAU

**TABULASI DATA TRY OUT**  
**BODY DISSATISFACTION**

R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	3	3	3	3	3	2	1	3	1	3	4	2	2	2	3	1	3	1	3	2	4	2	2	2	2	4	1	3
2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3
3	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3
4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3
5	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3
6	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2
7	2	2	1	2	2	3	1	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2
8	4	4	1	4	1	2	2	2	1	1	3	4	1	3	2	2	1	4	4	3	4	1	2	2	4	3	1	1
9	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1	4	1	2	2	2	1
10	2	3	1	2	4	3	1	3	2	2	3	2	3	1	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3
11	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3
12	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3
13	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	3	3	2
14	3	2	2	1	3	1	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	3
15	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3
16	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	2	1	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	3	3
17	3	3	2	3	2	4	1	2	1	1	4	4	1	1	3	3	2	2	3	1	3	4	2	2	1	3	3	3
18	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3
19	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	1	1	2	3	2	3	3	2	3	3	4
20	2	3	3	3	2	3	1	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	1	3	2	4	3	3	2	1	2	2	2
21	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
22	3	4	2	4	3	2	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3
23	3	3	2	2	2	1	1	2	2	4	4	1	1	1	2	1	3	1	3	1	4	1	3	1	1	3	2	3
24	1	3	1	2	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	3	2	3
25	2	3	1	2	2	2	1	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	3	2	2	1	1	2	2	3
26	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2
27	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	3	1	3
28	4	4	3	4	4	2	4	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
29	4	3	3	4	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	1	4	2	3
30	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
31	3	3	3	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	4	2	2	3	1	2	2	2
32	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4
33	4	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	2	2	3	2	4	4	3
34	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	3	3	1	3
35	2	3	3	2	4	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t





**TABULASI DATA TRY OUT**

**SELF-COMPASSION**

<b>R</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
1	2	2	3	2	4	2	3	2	4	4	2	3	2	3	4	2	2	3	3	1	2	3	3	3	1	3
2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2
4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3
5	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3
6	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3
7	3	1	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3
8	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	4	3	4	4	4	3	4
9	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3
10	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
12	3	2	4	2	4	2	4	2	4	4	3	4	2	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	3
13	3	2	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4
14	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3
15	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4
16	2	4	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
17	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	4
18	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3
19	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	4	4	3	4	4	3	3
20	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3
21	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	3	3	3	2	2	3
22	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
23	4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	3	4	4	2	4	3	1	4	4	3	4	4	4
24	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4
25	3	3	2	3	3	2	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4
26	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3
27	2	2	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3
28	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	1	4	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
29	3	3	3	3	3	2	3	1	3	4	1	3	2	4	4	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	4
30	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3
31	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3
32	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4
33	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
34	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
35	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# **LAMPIRAN F**

## **RELIABILITAS DAN DAYA BEDA AITEM**



BDS26	63.89	74.045	.453	.863
BDS27	64.46	74.550	.311	.867
BDS28	63.97	73.264	.454	.863

## B. Percobaan Kedua (Untuk Penelitian)

### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.881	25

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BDS1	55.49	68.198	.512	.874
BDS2	55.26	69.726	.509	.875
BDS3	56.09	69.198	.451	.876
BDS4	55.69	67.810	.520	.874
BDS5	55.57	67.899	.521	.874
BDS6	55.80	69.753	.420	.877
BDS7	56.37	70.358	.334	.879
BDS8	55.83	69.029	.636	.872
BDS9	56.26	72.197	.286	.880
BDS10	55.83	70.734	.292	.881
BDS12	55.71	69.034	.447	.876
BDS13	56.11	66.222	.617	.871
BDS14	56.14	69.067	.457	.876
BDS15	55.63	69.417	.579	.873
BDS16	56.20	69.694	.510	.875
BDS17	55.77	69.593	.507	.875
BDS18	56.31	71.281	.295	.880
BDS19	55.69	71.692	.267	.881
BDS20	56.17	70.029	.500	.875
BDS22	55.97	70.617	.346	.879
BDS24	56.03	66.205	.848	.866
BDS25	56.11	70.339	.299	.881

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BDS26	55.37	70.711	.426	.877
BDS27	55.94	70.820	.322	.879
BDS28	55.46	69.432	.479	.875

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## LAMPIRAN *SELF-COMPASSION*

### A. Percobaan Pertama

#### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.872	26

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SCS1	71.46	53.844	.373	.869
SCS2	71.46	51.961	.472	.866
SCS3	71.23	53.593	.406	.868
SCS4	71.40	54.600	.304	.871
SCS5	71.06	52.291	.592	.863
SCS6	71.66	52.232	.612	.863
SCS7	71.11	52.928	.496	.866
SCS8	71.86	52.126	.489	.866
SCS9	71.09	52.492	.531	.865
SCS10	71.11	55.516	.187	.874
SCS11	71.46	51.373	.531	.864
SCS12	71.06	54.173	.465	.867
SCS13	71.80	51.459	.552	.864
SCS14	71.29	55.269	.276	.871
SCS15	71.03	53.087	.530	.865
SCS16	71.66	53.232	.437	.867
SCS17	71.51	57.139	.018	.876
SCS18	71.69	53.398	.415	.868
SCS19	71.43	54.429	.353	.869
SCS20	71.83	53.146	.310	.873
SCS21	71.49	52.728	.418	.868
SCS22	71.20	54.341	.439	.868
SCS23	71.14	54.303	.453	.867
SCS24	71.00	53.471	.463	.867
SCS25	71.71	51.857	.507	.865
SCS26	71.00	53.706	.491	.866

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## B. Percobaan Ketiga (Untuk Penelitian)

### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.879	23

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SCS1	62.69	50.104	.337	.877
SCS2	62.69	47.987	.473	.874
SCS3	62.46	49.608	.401	.876
SCS4	62.63	50.417	.319	.878
SCS5	62.29	48.445	.575	.871
SCS6	62.89	48.163	.625	.870
SCS7	62.34	48.879	.503	.873
SCS8	63.09	48.316	.472	.874
SCS9	62.31	48.869	.486	.873
SCS11	62.69	47.045	.572	.870
SCS12	62.29	49.975	.490	.874
SCS13	63.03	47.264	.580	.870
SCS15	62.26	49.138	.523	.872
SCS16	62.89	49.281	.429	.875
SCS18	62.91	49.257	.430	.875
SCS19	62.66	50.703	.308	.878
SCS20	63.06	49.408	.285	.881
SCS21	62.71	48.563	.436	.875
SCS22	62.43	50.134	.464	.874
SCS23	62.37	50.123	.475	.874
SCS24	62.23	49.064	.516	.873
SCS25	62.94	47.585	.541	.871
SCS26	62.23	49.770	.478	.874

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# LAMPIRAN G

## SKALA PENELITIAN

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
 Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau

## SKALA PENELITIAN

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*

Perkenalkan saya Hafizhatul ‘Afifah mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Saat ini saya sedang melakukan penelitian, maka dari itu saya meminta kesediaan saudara kurang lebih 20-30 menit untuk dapat berpartisipasi dengan mengisi kuesioner penelitian ini. Dalam pengisian kuesioner tidak ada jawaban benar atau salah, karena kuesioner hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja sebagai persyaratan mencapai gelar Sarjana Psikologi. Seluruh identitas dan respon jawaban yang saudara berikan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti, sesuai dengan etika dalam sebuah penelitian.

Pertanyaan-pertanyaan dibawah ini bertujuan untuk mengedukasi dan merefleksi diri, tidak bertujuan untuk mengintimidasi saudara. Keikutsertaan saudara dalam pengisian kuesioner ini bersifat sukarela. Saudara dapat mengundurkan diri kapan saja dan tidak ada konsekuensi apapun apabila saudara tidak bersedia.

Apabila setelah pengisian kuesioner ini saudara merasa tidak nyaman dan terdapat perasaan mengganggu lainnya, saya menyediakan layanan konsultasi *online* melalui *WhatsApp* dan saya bersedia membantu saudara jika membutuhkan penanganan psikolog lebih lanjut. Saudara dapat menghubungi nomor HP/WA 081368387825 atas nama Hafizhatul ‘Afifah. Saya mengharapkan kepada saudara, untuk membaca terlebih dahulu petunjuk pengisian sebelum memberikan respon jawaban. Atas Kerjasama dan waktunya dalam mengisi kuesioner penelitian ini, saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya,

Hafizhatul ‘Afifah

## LEMBAR PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, telah membaca pernyataan di atas dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden. Saya menandatangani lembar persetujuan ini tanpa adanya paksaan dari pihak manapun dan saya juga menyadari bahwa penelitian ini tidak menimbulkan kerugian pada saya.

Responden Penelitian

.....

UIN SUSKA RIAU

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## IDENTITAS RESPONDEN

Isilah data dibawah ini dengan sebentar-benarnya:

Nama/Inisial :  
 Usia :  
 Jenis Kelamin :  
 Berat Badan :  
 Tinggi Badan :  
 Kelas :  
 No HP :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Iptek milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini akan disajikan beberapa pernyataan kepada saudara tentang *Body Dissatisfaction* (Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh) dan *Self-Compassion* (Welas Diri). Baca dan pahami dengan seksama setiap pernyataan-pernyataan berikut sesuai dengan keadaan diri saudara dengan cara memberi tanda checklist (✓) pada salah satu dari empat pilihan jawaban. Setiap orang memiliki jawaban yang berbeda dan tidak ada jawaban benar atau salah, untuk itu peneliti berharap kepada saudara/i agar dapat mengisi dengan jujur dan cermat hingga selesai serta tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

SS : Sangat sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak sesuai

STS : Sangat tidak sesuai

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak menyukai bentuk tubuh saya sekarang			✓	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### SKALA 1

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak menyukai bentuk tubuh saya sekarang				
2	Saya memperhatikan bagian-bagian tubuh mana yang berubah menjadi kurang menarik				
3	Saya tidak peduli dengan pendapat orang lain mengenai tubuh saya				
4	Saya merasa malu dilihat orang lain karena bentuk tubuh saya kurang bagus				
5	Saya puas dengan ukuran tubuh saya saat ini				
6	Saya takut dianggap jelek oleh orang lain karena tubuh saya				
7	Saya sangat senang jika berkumpul dengan banyak orang				
8	Saya merasa percaya diri dengan tubuh saya saat ini				
9	Saya mengubah potongan rambut agar sesuai dengan bentuk wajah saya saat ini				
10	Saya mencari alasan jika diajak ke acara yang terdapat banyak orang				
11	Saya merasa minder jika bertemu dengan orang lain yang lebih ideal dari saya				
12	Saya tidak merasa malu dengan tubuh saya walaupun saat berkumpul dengan teman-teman				
13	Saya memakai semua model pakaian yang saya inginkan tanpa harus berfikir harus menutupi bentuk tubuh saya				
14	Saya merasa bagian-bagian tubuh saya memiliki ukuran yang ideal				
15	Saya tidak menyukai bentuk wajah yang saya miliki sekarang				
16	Saya sudah merasa nyaman dengan tubuh saya saat ini				
17	Saya tidak suka berkumpul dengan teman, tetangga, atau keluarga besar karena tidak nyaman dengan keadaan tubuh saya				
18	Terkadang saya bertanya kepada orang lain tentang tubuh saya				

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
19	Saya tidak nyaman dengan tubuh saya saat harus keluar rumah				
20	Saya merasa nyaman dengan pakaian yang saya pakai walaupun membuat saya terlihat gemuk				
21	Saya percaya diri dengan tubuh saya saat keluar rumah				
22	Saya suka jalan-jalan di luar rumah bersama sahabat saya				
23	Menurut saya tubuh saya kurang ideal				
24	Kenaikan berat badan tidak mengganggu saya				
25	Menurut saya tubuh saya sekarang adalah yang paling baik				





## SKALA 2

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya				
2	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah				
3	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang				
4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia				
5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional				
6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu				
7	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya.				
8	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya				
9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil				
10	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				
11	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan				
12	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya				
13	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya				

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
14	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya				
15	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup				
16	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan				
17	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan				
18	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan				
19	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan				
20	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya				
21	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut				
22	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut				
23	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				

# LAMPIRAN H

## TABULASI DATA PENELITIAN

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**TABULASI DATA PENELITIAN  
(Identitas Responden)**

NO	R	KELAS		USIA	BB	TB	IMT	KET
1	MFAH	X	X	15th	46	159	18.20	Kurus
2	MRAJ	X1	X	15th	72	168	25.51	Berat Badan Berlebih
3	HK	X1	X	15th	52	165	19.10	Normal
4	MAJW	X1	X	15th	50	173	16.71	Kurus
5	RF	X1	X	15th	50	165	18.37	Kurus
6	AI	X1	X	15th	49	167.5	17.46	Kurus
7	MRA	X1	X	15th	90	180	27.78	Berat Badan Berlebih
8	AP	X1	X	15th	52	165	19.10	Normal
9	R	X1	X	15th	55	172	18.59	Normal
10	ND	X1	X	15th	68	170	23.53	Normal
11	HGA	X1	X	15th	50	172	16.90	Kurus
12	AM	X	X	15th	52	171	17.78	Kurus
13	FM	X1	X	15th	45	170	15.57	Kurus
14	MS	X1	X	15th	55	171	18.81	Normal
15	RG	X1	X	15th	52	170	17.99	Kurus
16	RAP	X1	X	16th	45	170	15.57	Kurus
17	RV	X1	X	15th	41	167	14.70	Kurus
18	DKR	X	X	15th	43	160	16.80	Kurus
19	HA	X1	X	16th	70	170	24.22	Normal
20	MFA	X2	X	15th	43	165	15.79	Kurus
21	AA	X2	X	15th	41	161	15.82	Kurus
22	AP	X2	X	15th	38	159	15.03	Kurus
23	AIF	X2	X	15th	75	167	26.89	Berat Badan Berlebih
24	MAAA	X2	X	16th	60	160	23.44	Normal
25	HBB	X	X	15th	43	170	14.88	Kurus
26	ILM	X2	X	16th	56	170	19.38	Normal
27	SHZ	X	X	15th	67	165	24.61	Normal
28	RR	X	X	15th	60	160	23.44	Normal
29	SMA	X2	X	15th	85	165	31.22	Obesitas
30	RZ	X2	X	15th	63	167	22.59	Normal
31	RAZ	X2	X	15th	45	167	16.14	Kurus
32	NR	X2	X	15th	55	168	19.49	Normal
33	RDH	X2	X	15th	53	172	17.92	Kurus
34	MZI	X	X	15th	105	162	40.01	Obesitas
35	ZNF	X2	X	15th	76	169	26.61	Berat Badan Berlebih
36	MUFH	X2	X	15th	47	160	18.36	Kurus
37	AKM	X2	X	15th	37	160	14.45	Kurus
38	MFH	X2	X	15th	71	167	25.46	Berat Badan Berlebih

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
- Dilarang menyalin, menduplikasi, atau menyebarkan isi penelitian ini kepada pihak lain tanpa izin dari penulis.
  - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

suatu masalah.



NO	R	KELAS		USIA	BB	TB	IMT	KET
39	SYR	X2	X	15th	52	170	17.99	Kurus
40	D	X2	X	15th	45	165	16.53	Kurus
41	M	X	X	16th	62	165	22.77	Normal
42	A	X	X	15th	90	173	30.07	Obesitas
43	BIBOY	X	X	15th	56.5	163	21.27	Normal
44	B	X	X	15th	59	179	18.41	Kurus
45	FDF	X	X	15th	45	160	17.58	Kurus
46	YFA	X	X	15th	66	160	25.78	Berat Badan Berlebih
47	MZ	X1	X	15th	58	164	21.56	Normal
48	IMA	X1	X	15th	59	167	21.16	Normal
49	RSY	X	X	15th	59	162	22.48	Normal
50	SEN	X	X	15th	62	170	21.45	Normal
51	FASE	XI 2	XI	16th	51	159	20.17	Normal
52	RS	XI 2	XI	16th	85	174	28.08	Berat Badan Berlebih
53	EVOS	XI 2	XI	16th	65	178	20.52	Normal
54	JIMS	XI 2	XI	16th	95	178	29.98	Berat Badan Berlebih
55	DMS	XI 2	XI	16th	72	180	22.22	Normal
56	ARR	XI 2	XI	16th	65	168	23.03	Normal
57	HGK	XI 2	XI	16th	60	165	22.04	Normal
58	NDH	XI	XI	16th	69	170	23.88	Normal
59	RIZ	XI 2	XI	16th	52	174	17.18	Kurus
60	NSP	XI	XI	17th	55	163	20.70	Normal
61	UCK	XI 2	XI	16th	72	170	24.91	Normal
62	AJ	XI 2	XI	16th	98	181	29.91	Berat Badan Berlebih
63	IFM	XI 2	XI	17th	51	170	17.65	Kurus
64	IM	XI 2	XI	16th	45	159	17.80	Kurus
65	AZR	XI 2	XI	16th	61	170	21.11	Normal
66	A	XI 2	XI	16th	72	176	23.24	Normal
67	MFL	XI	XI	17th	71	175	23.18	Normal
68	Z	XI 2	XI	16th	58	167	20.80	Normal
69	ZEN	XI	XI	17th	58	173	19.38	Normal
70	STR	XI 2	XI	16th	59	175	19.27	Normal
71	H	XI 2	XI	16th	58	166	21.05	Normal
72	MBG	XI	XI	15th	54	160	21.09	Normal
73	AZ	XI 2	XI	16th	60	171	20.52	Normal
74	RZ	XI 2	XI	16th	55	166	19.96	Normal
75	MJ	XI 2	XI	16th	57	168	20.20	Normal
76	ZMR	XI 1	XI	16th	47	164	17.47	Kurus
77	ZIO	XI 1	XI	16th	60	164	22.31	Normal
78	GHF	XI 1	XI	16th	70	160	27.34	Berat Badan Berlebih

- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip, mengutip, atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.  
2. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip, mengarang, menyalin, atau menjiplak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.  
3. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
4. Dilarang menyalin, mengutip, atau menjiplak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.  
5. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

NO	R	KELAS		USIA	BB	TB	IMT	KET
79	AGG	XI 1	XI	16th	51	160	19.92	Normal
80	RDJ	XI 1	XI	16th	54	164	20.08	Normal
81	MH	XI 1	XI	16th	43	167	15.42	Kurus
82	YAW	XI 1	XI	17th	55	165	20.20	Normal
83	FFR	XI 1	XI	15th	80	165	29.38	Berat Badan Berlebih
84	PAL	XI 1	XI	16th	65	165	23.88	Normal
85	DHN	XI	XI	16th	90	184	26.58	Berat Badan Berlebih
86	AD	XI 1	XI	16th	51	171	17.44	Kurus
87	DN	XI	XI	17th	65	164	24.17	Normal
88	DF	XI 2	XI	16th	73	170	25.26	Berat Badan Berlebih
89	MRA	XI	XI	16th	55	171	18.81	Normal
90	FRR	XI 1	XI	16th	60	178	18.94	Normal
91	ABB	XI 2	XI	16th	50	165	18.37	Kurus
92	ASA	XI 1	XI	16th	50	165	18.37	Kurus
93	FRD	XI 2	XI	16th	42	165	15.43	Kurus
94	SHA	XI 1	XI	16th	62	180	19.14	Normal
95	JACK	XI	XI	16th	55	175	17.96	Kurus
96	A	XI 1	XI	16th	56	175	18.29	Kurus
97	MARCK	XI 1	XI	16th	46	170	15.92	Kurus
98	MLS	XI 1	XI	16th	46	165	16.90	Kurus
99	AMI	XI 1	XI	17th	50	160	19.53	Normal
100	RFA	XI 1	XI	16th	48	166	17.42	Kurus
101	WQA	XI 1	XI	16th	46.5	167	16.67	Kurus
102	MFA	XI 1	XI	16th	67	167	24.02	Normal
103	MRF	XI 1	XI	16th	60	165	22.04	Normal
104	DFM	XI 1	XI	16th	68	164	25.28	Berat Badan Berlebih
105	V	XI 1	XI	17th	65	175	21.22	Normal
106	FS	XI	XI	16th	62	175	20.24	Normal
107	MR	XI 1	XI	16th	49	168	17.36	Kurus
108	HM	XI 1	XI	16th	58	166	21.05	Normal
109	NF	XI 1	XI	17th	65	174	21.47	Normal
110	AR	XIIS1	XII	17th	60.4	177	19.28	Normal
111	RAR	XIIS1	XII	17th	52	170	17.99	Kurus
112	PO	XIIS1	XII	17th	51	172	17.24	Kurus
113	A	XIIS1	XII	17th	97	196	25.25	Berat Badan Berlebih
114	VA	XII	XII	17th	58	74	105.92	Obesitas
115	RR	XIIS1	XII	17th	98	168	34.72	Obesitas
116	RHN	XIIS1	XII	17th	63	169	22.06	Normal
117	AGN	XIIS1	XII	18th	50	175	16.33	Kurus
118	IB	XIIS1	XII	18th	53	170	18.34	Kurus



## TABULASI DATA PENELITIAN

### *BODY DISSATISFACTION*

R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	JML BDS
1	2	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	63
2	4	3	3	4	3	4	1	3	2	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	2	4	4	4	81
3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	61
4	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	54
5	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	57
6	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	4	3	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	3	61
7	3	2	1	1	2	1	1	2	2	4	2	1	1	1	2	2	1	3	1	1	1	1	3	3	3	45
8	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	53
9	2	3	2	2	2	2	1	2	1	4	2	2	3	2	2	2	1	2	1	3	2	1	2	3	3	52
10	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	59
11	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	57
12	2	4	2	2	2	4	1	1	2	2	3	3	3	3	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	50
13	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	51
14	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	58
15	2	4	3	2	1	2	2	2	2	3	2	1	3	1	2	1	1	3	1	3	1	2	2	2	1	49
16	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	49
17	3	2	3	3	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	57
18	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	47
19	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	3	55
20	3	2	1	2	3	2	2	2	1	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	55
21	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	55

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun



R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	JML BDS
22	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	1	3	2	3	2	2	3	2	3	60
23	3	3	1	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3	57
24	2	3	2	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	63
25	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	3	2	3	2	2	3	1	3	61
26	4	3	3	3	1	3	3	3	1	3	4	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	1	4	2	3	63
27	2	2	2	2	4	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	3	57
28	2	4	2	2	2	2	3	2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	3	2	1	49
29	2	3	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	2	3	2	2	3	4	3	62
30	1	2	4	3	2	3	2	3	2	4	2	2	4	4	2	3	2	3	1	3	2	1	4	2	3	64
31	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	1	3	58
32	1	2	4	3	2	3	2	3	2	4	2	2	4	4	2	3	2	3	1	3	2	1	4	2	3	64
33	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	1	2	1	1	1	2	2	2	3	2	3	55
34	4	3	4	4	4	4	1	3	2	3	4	2	4	3	4	4	2	3	3	3	3	1	4	1	4	77
35	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	4	3	3	66
36	2	3	2	2	3	2	3	3	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	62
37	3	3	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	4	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	53
38	4	4	1	2	2	4	1	1	1	3	4	1	1	3	1	3	2	4	2	1	1	1	4	4	3	58
39	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	66
40	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	62
41	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	46
42	3	2	2	2	4	1	1	3	3	3	2	2	3	2	2	3	1	1	1	3	2	1	4	4	3	58
43	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	57
44	3	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	52
45	3	2	1	2	1	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	53

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t



R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	JML BDS
46	2	3	2	2	3	3	1	2	1	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	2	2	3	4	3	62
47	4	3	2	3	1	4	1	1	3	2	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	55
48	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	61
49	1	2	2	2	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	4	65
50	1	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	4	1	3	3	3	3	2	3	4	3	1	4	3	2	58
51	2	3	1	2	3	2	4	2	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	1	2	2	3	1	1	2	54
52	2	2	1	2	2	2	1	1	3	3	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	49
53	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	2	2	4	2	53
54	4	4	2	4	3	3	1	3	3	1	2	2	4	3	1	4	3	2	3	4	3	2	4	3	4	72
55	1	3	2	2	1	4	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	2	3	1	42
56	2	3	3	3	3	2	3	3	4	1	3	2	4	4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	70
57	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	49
58	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	52
59	2	4	2	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	65
60	3	3	3	3	4	2	1	3	2	4	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	59
61	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	56
62	4	4	4	4	3	4	1	3	1	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	84
63	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	3	1	3	2	4	1	2	2	58
64	3	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	1	1	3	2	2	53
65	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	60
66	1	3	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	3	49
67	3	3	1	3	3	1	4	2	3	1	4	1	4	3	3	4	1	1	1	4	1	4	4	4	2	65
68	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	54
69	2	3	1	1	2	1	3	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	4	1	3	1	2	2	43

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	JML BDS
70	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	3	1	4	1	1	3	2	3	3	2	3	3	2	49
71	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	58
72	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	1	3	59
73	4	4	3	2	4	2	3	4	4	4	3	4	3	2	1	2	3	1	4	4	4	3	4	2	2	76
74	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	4	67
75	2	2	2	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	64
76	3	3	1	2	3	2	1	2	1	4	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	1	3	2	2	54
77	3	1	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	45
78	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	4	3	62
79	4	4	3	3	4	3	1	3	1	3	3	2	2	1	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	2	62
80	2	2	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	34
81	1	1	1	1	1	2	1	2	2	3	1	1	3	2	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	44
82	3	2	1	3	3	3	1	2	2	3	1	2	2	2	1	2	1	3	3	2	1	1	3	2	3	52
83	3	3	2	1	3	2	1	2	1	3	3	2	2	3	2	3	1	3	2	3	1	2	3	2	3	56
84	3	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	4	3	3	53
85	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	61
86	2	4	3	4	4	3	2	3	1	3	4	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	1	3	70
87	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	52
88	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	66
89	3	3	2	2	3	3	1	2	2	3	1	1	2	2	2	3	1	1	1	2	2	1	3	1	2	49
90	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	55
91	2	1	3	1	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	55
92	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	4	1	2	1	1	2	50
93	2	3	1	2	3	2	1	3	2	2	2	2	1	3	1	3	1	2	1	3	2	2	2	2	1	49

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t





R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	JML BDS
94	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	52
95	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	56
96	3	3	1	3	2	3	1	2	2	4	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	1	1	2	1	2	49
97	3	3	2	3	3	4	1	1	1	2	4	1	1	2	2	2	3	2	3	1	1	1	3	1	1	51
98	3	2	2	2	2	3	1	2	3	3	3	1	3	2	3	2	1	3	2	3	2	2	3	3	3	59
99	3	4	2	2	3	3	1	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	1	3	3	3	67
100	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	60
101	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	58
102	4	4	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	1	3	4	1	3	2	3	2	4	1	4	69
103	2	2	4	1	2	1	3	2	3	3	1	4	4	3	1	3	2	3	2	4	2	4	3	2	2	63
104	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	52
105	3	3	4	3	3	2	1	2	1	3	3	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	58
106	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	3	2	2	58
107	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	1	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	61
108	2	2	2	3	1	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	52
109	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	1	2	3	2	2	2	2	3	2	59
110	4	3	3	1	2	3	3	4	2	2	4	3	3	2	4	2	3	3	4	3	4	2	4	2	3	73
111	1	3	2	2	4	1	3	3	3	3	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	51
112	4	4	3	4	4	4	2	3	2	1	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	1	4	81
113	4	2	2	3	4	4	2	3	1	2	4	4	3	2	3	3	3	4	4	2	2	3	4	3	4	75
114	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	67
115	2	3	4	4	4	4	3	4	4	1	2	2	3	3	1	4	2	3	3	2	3	3	4	3	3	74
116	3	3	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	3	1	2	2	3	2	2	3	3	3	55
117	4	2	3	3	1	2	1	1	2	3	3	1	1	2	2	2	2	4	3	3	1	2	3	2	1	54

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	JML BDS
118	3	2	2	3	3	3	4	1	1	1	4	2	1	3	4	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	59
119	2	2	2	2	1	2	4	1	2	1	3	3	3	2	4	1	4	3	2	3	2	3	2	2	2	58
120	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	55
121	4	3	1	3	3	3	1	3	2	3	4	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	64
122	2	3	2	3	3	2	1	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	60
123	2	3	3	2	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	3	57
124	3	4	2	3	2	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	4	1	2	1	3	2	52
125	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	57
126	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	66
127	4	3	2	4	3	3	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	4	2	1	2	1	4	1	4	65
128	1	3	3	2	1	3	2	1	2	2	3	1	2	1	1	1	1	3	1	4	1	2	1	4	2	48
129	3	3	1	2	3	3	1	2	3	3	2	1	1	2	3	3	1	3	2	2	2	1	2	2	3	54
130	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	60
131	3	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	60
132	1	3	2	3	2	4	2	2	3	2	3	2	4	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	58
133	3	2	2	3	4	2	2	2	1	2	3	3	1	1	2	3	3	3	2	1	2	1	2	1	4	55
134	1	2	3	3	1	2	1	1	3	2	3	1	2	2	3	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	45
135	4	4	2	4	2	4	1	2	1	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	3	1	3	58
136	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	4	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	64
137	4	3	3	3	4	4	2	4	2	2	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	4	3	4	75
138	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	1	2	2	3	2	1	3	2	3	64
139	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	3	2	3	1	1	3	2	3	53
140	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	1	3	1	3	2	4	3	1	3	2	3	58
141	4	3	2	4	1	3	1	2	4	2	4	1	3	3	4	1	1	3	4	4	2	2	3	1	3	65

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	JML BDS
142	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	62
143	3	3	3	3	3	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	3	1	3	63
144	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	62
145	4	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	2	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	64
146	3	4	2	3	3	4	2	1	2	3	3	1	2	1	3	3	4	3	4	2	2	2	4	2	2	65
147	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	68
148	2	2	2	1	2	2	2	2	4	1	2	2	2	3	3	3	1	1	3	3	1	2	2	2	1	51
149	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	59
150	3	3	3	3	1	3	1	2	3	1	3	3	4	3	1	3	1	2	1	3	1	2	3	2	2	57
151	2	2	2	2	2	3	1	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	4	3	2	58

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t



## TABULASI DATA PENELITIAN

### SELF-COMPASSION

R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	JML SCS
1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	3	61
2	3	1	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	67
4	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	55
5	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	64
6	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	62
7	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	74
8	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	67
9	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	71
10	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	3	4	3	3	60
11	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	59
12	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	67
13	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	65
14	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	59
15	2	1	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	68
16	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2	3	72
17	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	63
18	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	1	2	3	3	3	2	3	66
19	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	65
20	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	3	2	3	1	2	4	2	2	2	2	3	3	3	57
21	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	1	2	1	2	4	3	3	3	3	61
22	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	1	4	2	2	1	2	3	3	3	4	2	3	69

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t



R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	JML SCS
23	3	2	3	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	2	1	4	2	1	3	3	3	2	4	61
24	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	59
25	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	63
26	2	2	3	2	4	2	3	2	4	3	4	1	3	1	1	3	1	2	3	3	3	1	3	56
27	3	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	49
28	1	4	2	1	4	1	2	3	4	3	3	1	1	1	1	4	3	4	3	4	3	1	4	58
29	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	1	4	2	1	3	3	3	3	4	3	3	3	69
30	2	3	3	2	4	3	4	1	1	4	2	2	4	2	1	3	2	2	2	2	4	4	4	61
31	3	3	4	3	4	2	4	2	4	4	4	2	4	2	2	4	2	4	3	3	3	1	4	71
32	2	3	3	2	4	3	4	1	1	4	2	2	4	2	1	3	2	2	2	2	4	4	4	61
33	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	67
34	2	1	4	1	4	3	1	2	3	2	1	1	2	1	1	3	3	1	2	3	2	1	4	48
35	3	3	2	4	3	4	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	65
36	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	55
37	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	68
38	2	1	3	2	2	1	3	1	4	2	3	1	4	3	2	3	2	1	4	3	2	1	3	53
39	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	49
40	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	69
41	3	3	3	2	1	4	4	1	3	3	3	2	2	2	1	2	4	2	1	2	2	1	1	52
42	4	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	57
43	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	61
44	2	3	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	62
45	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	66
46	2	3	4	1	2	1	3	4	4	1	3	4	2	2	4	3	3	4	2	2	2	2	3	61
47	3	3	3	2	1	4	4	1	3	2	3	4	1	2	4	4	1	3	2	3	3	1	1	58

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t





R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	JML SCS
48	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	61
49	3	2	3	2	3	2	3	1	2	4	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	56
50	3	3	3	2	4	3	4	2	4	3	4	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	69
51	2	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
52	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	2	4	77
53	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	72
54	1	1	2	1	4	1	2	2	3	1	2	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	2	1	54
55	2	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	69
56	2	2	3	2	3	4	3	1	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	3	1	3	2	1	51
57	4	4	3	3	4	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	67
58	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	65
59	3	3	3	2	4	4	4	1	1	1	4	3	4	2	1	2	1	2	4	4	4	1	4	62
60	2	2	3	1	3	1	4	2	4	2	3	3	4	2	4	3	1	1	2	3	2	1	4	57
61	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	63
62	1	4	4	1	4	3	4	1	4	4	4	1	4	1	1	4	1	1	4	4	4	4	3	66
63	3	3	3	3	2	2	3	3	4	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	65
64	3	3	3	2	3	3	3	1	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	62
65	3	2	4	3	4	2	1	1	4	1	3	1	3	3	2	4	1	1	4	4	1	1	3	56
66	2	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	71
67	3	1	1	1	4	1	1	1	4	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	4	1	4	43
68	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	60
69	4	4	3	3	3	4	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	63
70	1	2	4	3	1	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	2	3	3	3	4	2	3	68
71	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	64
72	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	1	3	2	3	3	3	2	1	3	4	63

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t



R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	JML SCS
73	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	4	4	3	71
74	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	1	3	3	3	3	4	4	3	4	3	76
75	2	2	2	2	3	2	4	4	4	2	2	2	3	2	2	2	3	4	2	2	4	3	4	62
76	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	63
77	3	3	2	3	4	3	4	1	3	3	3	1	4	2	2	3	3	2	3	4	4	2	4	66
78	3	3	3	3	3	2	4	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	64
79	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	65
80	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	1	2	2	2	2	2	3	1	3	56
81	2	3	3	2	4	2	3	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	2	71
82	2	2	4	2	4	2	2	2	4	4	3	1	4	2	3	1	1	3	2	4	3	2	4	61
83	1	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	62
84	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	2	3	2	2	4	1	1	4	4	2	2	3	59
85	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
86	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	1	3	1	3	4	2	1	1	3	52
87	3	4	3	3	4	4	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	73
88	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	78
89	2	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
90	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	68
91	3	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	76
92	4	4	1	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	68
93	1	4	2	4	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	68
94	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
95	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	58
96	3	3	3	3	3	3	4	1	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	1	4	4	69
97	3	2	3	2	4	1	4	2	4	2	4	1	4	1	1	4	2	2	4	2	3	1	4	60



R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	JML SCS
98	3	3	3	3	3	2	4	1	1	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	2	1	3	55
99	3	2	3	2	3	2	4	2	4	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	61
100	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	61
101	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	63
102	2	2	2	2	4	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	3	1	3	4	3	1	2	4	58
103	4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
104	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	68
105	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	2	2	3	65
106	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	60
107	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	63
108	1	2	2	1	4	1	3	2	4	2	2	1	3	1	2	2	1	1	3	3	1	2	4	48
109	4	4	2	2	4	2	3	2	3	3	3	2	4	2	4	4	2	2	3	2	2	2	3	64
110	3	2	3	3	2	1	3	2	3	2	4	2	3	1	3	2	1	1	3	3	3	2	3	55
111	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	63
112	1	2	3	1	3	1	3	1	4	3	3	2	3	1	1	2	1	3	3	3	2	1	4	51
113	3	2	2	1	4	1	4	1	4	1	2	1	3	2	1	2	1	2	2	2	2	1	3	47
114	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	2	3	63
115	2	1	2	2	4	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	4	2	3	3	2	2	2	2	54
116	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	68
117	3	3	4	2	3	3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	4	2	1	4	3	2	3	4	61
118	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	60
119	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	63
120	2	2	4	3	4	3	4	1	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	61
121	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	61
122	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	63



R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	JML SCS
123	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	64
124	3	4	2	3	2	4	3	4	3	3	3	1	3	2	3	2	3	4	1	2	3	4	1	63
125	4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
126	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	54
127	2	1	3	1	4	1	4	3	4	3	4	1	4	2	2	3	2	3	3	3	2	1	3	59
128	2	3	3	4	4	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	63
129	3	3	3	2	3	2	4	1	4	2	2	3	3	2	3	2	2	4	3	4	4	3	4	66
130	2	2	3	2	4	2	4	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	2	1	4	62
131	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	69
132	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	4	2	4	2	3	56
133	3	2	3	1	4	3	4	3	4	3	4	1	4	1	2	4	1	2	4	2	4	2	3	64
134	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	69
135	3	3	3	1	4	2	4	2	4	3	4	1	3	3	1	3	2	3	3	4	4	2	4	66
136	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	3	3	2	3	56
137	2	2	3	2	2	2	2	3	4	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	46
138	3	4	2	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	64
139	2	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	63
140	3	4	3	3	4	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	71
141	4	2	4	3	4	4	4	1	4	3	3	1	4	2	1	2	2	2	4	4	4	2	4	68
142	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
143	3	4	2	4	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	65
144	3	2	4	2	3	1	3	2	4	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	65
145	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	62
146	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	4	2	1	3	51

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	JML SCS
147	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	60
148	1	2	3	1	3	1	2	1	3	1	2	4	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	52
149	2	3	1	1	2	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	57
150	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	3	1	3	1	2	2	2	1	2	2	45
151	2	1	4	1	3	4	3	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	53

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic U

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t



# LAMPIRAN I

## DATA DEMOGRAFI

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## DATA DEMOGRAFI

### 1. JENIS KELAMIN

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	151	100.0	100.0	100.0

### 2. USIA

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15th	47	31.1	31.1	31.1
	16th	55	36.4	36.4	67.5
	17th	44	29.1	29.1	96.7
	18th	5	3.3	3.3	100.0
	Total	151	100.0	100.0	

### 3. KELAS

		Kelas			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	X	50	33.1	33.1	33.1
	XI	59	39.1	39.1	72.2
	XII	42	27.8	27.8	100.0
	Total	151	100.0	100.0	

### 4. INDEKS MASSA TUBUH (IMT)

		Indeks Massa Tubuh			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurus	49	32.5	32.5	32.5
	Normal	79	52.3	52.3	84.8
	Berat Badan Berlebih	16	10.6	10.6	95.4
	Obesitas	7	4.6	4.6	100.0
	Total	151	100.0	100.0	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# LAMPIRAN J

## UJI ASUMSI

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## UJI NORMALITAS

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		151
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.37181386
Most Extreme Differences	Absolute	.061
	Positive	.048
	Negative	-.061
Test Statistic		.061
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

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

## UJI LINEARITAS

### ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Body Dissatisfaction Self-Compassion	Between Groups	(Combined)	3359.625	31	108.375	2.093	.002
		Linearity	1370.388	1	1370.388	26.463	.000
		Deviation from Linearity	1989.237	30	66.308	1.280	.176
	Within Groups		6162.309	119	51.784		
	Total		9521.934	150			

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## UJI HIPOTESIS TEKNIK KORELASI *PEARSON*

### Correlations

		Body Dissatisfaction	Self-Compassion
Body Dissatisfaction	Pearson Correlation	1	-.379**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	151	151
Self-Compassion	Pearson Correlation	-.379**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	151	151

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

## KOEFSISIEN DETERMINASI

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.379 <sup>a</sup>	.144	.138	7.397

a. Predictors: (Constant), Self-Compassion

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# **LAMPIRAN K**

## **KATEGORISASI DATA PENELITIAN**

UIN SUSKA RIAU

### KATEGORISASI DATA VARIABEL *BODY DISSATSIFACTION*

		Body Dissatisfaction			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Sangat Rendah	8	5.3	5.3	5.3
	Rendah	40	26.5	26.5	31.8
	Sedang	64	42.4	42.4	74.2
	Tinggi	29	19.2	19.2	93.4
	Sangat Tinggi	10	6.6	6.6	100.0
	Total	151	100.0	100.0	

### KATEGORISASI DATA VARIABEL *SELF-COMPASSION*

		Self-Compassion			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Sangat Rendah	12	7.9	7.9	7.9
	Rendah	26	17.2	17.2	25.2
	Sedang	65	43.0	43.0	68.2
	Tinggi	42	27.8	27.8	96.0
	Sangat Tinggi	6	4.0	4.0	100.0
	Total	151	100.0	100.0	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# LAMPIRAN L

## ANALISIS TAMBAHAN

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**UJI INDEKS MASSA TUBUH (IMT)  
TERHADAP BODY DISSATISFACTION**

**SUMBANGAN EFEKTIF**

**Correlations**

	Body Dissatisfaction	Self-Kindness	Common Humanity	Mindfulness
Body Dissatisfaction	Pearson Correlation	1	-.266**	-.329**
	Sig. (2-tailed)		.001	.000
	Sum of Squares and Cross-products	9521.934	-946.265	-1193.093
	Covariance	63.480	-6.308	-7.954
	N	151	151	151
Self-Kindness	Pearson Correlation	-.266**	1	.491**
	Sig. (2-tailed)	.001		.000
	Sum of Squares and Cross-products	-946.265	1324.940	604.629
	Covariance	-6.308	8.833	4.031
	N	151	151	151
Common Humanity	Pearson Correlation	-.362**	.491**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	-1193.093	604.629	1143.470
	Covariance	-7.954	4.031	7.623
	N	151	151	151
Mindfulness	Pearson Correlation	-.329**	.583**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	-938.503	620.987	568.695
	Covariance	-6.257	4.140	3.791
	N	151	151	151

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

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.393 <sup>a</sup>	.154	.137	7.401

a. Predictors: (Constant), Mindfulness, Common Humanity, Self-Kindness

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

 ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1470.921	3	490.307	8.952	.000 <sup>b</sup>
	Residual	8051.012	147	54.769		
	Total	9521.934	150			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), Mindfulness, Common Humanity, Self-Kindness

 Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	84.004	5.775		14.545	.000
	Self-Kindness	-.148	.257	-.055	-.576	.566
	Common Humanity	-.707	.275	-.245	-2.568	.011
	Mindfulness	-.520	.341	-.156	-1.523	.130

a. Dependent Variable: Y

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# **LAMPIRAN M**

## **SURAT KETERANGAN KELAIKAN ETIK**

UIN SUSKA RIAU





1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN**  
 كلية علوم الزراعة و الحيوان  
**KOMISI ETIK PENELITIAN**  
 Jl. H.R. Soebrantas No. 155 Km 18 Simpang Baru Panam Pekanbaru

Nomor/Number : 17 /KEP-FPP/ 07 /2023

**KETERANGAN KELAIKAN ETIK**  
**ETHICAL CLEARANCE**

Komisi Etik Penelitian Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dalam upaya melindungi hak azasi dan kesejahteraan subjek penelitian, telah mengkaji dengan teliti proposal/protokol penelitian yang berjudul:

*Ethical Committee for Research of Faculty of Agriculture and Animal Science, State Isamic University of Sultan Syarif Kasim Riau, with regards of the protection of human rights and welfare and/or animal welfare in research, has carefully reviewed the proposal entitled:*

Hubungan Self-Compassion dengan Body Dissatisfaction pada Remaja Laki-Laki di SMAS IT X

*The Relationship Between Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Male Adolescents at SMAS IT X*

Peneliti Utama : Hafizhatul 'Afifah  
 Principal Researcher

Anggota Peneliti : -  
 Member of The Researcher

Nama Institusi : Fakultas Pertanian dan Peternakan  
 Name of Institution Faculty of Agriculture and Animal Science

dan telah menyetujui proposal/protokol penelitian tersebut di atas.  
*and approved the above mentioned research proposal/protocol.*

Pekanbaru, 20 Juli 2023

Ketua,

Chairman  
  
 drh. Rahmi Febriyanti, M.Sc  
 NIP. 19840208 200912 2 002

# LAMPIRAN N

## SURAT IZIN PRA RISET

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
 كلية علم النفس  
**FACULTY OF PSYCHOLOGY**

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

Nomor : B-1064E/Un.04/F.VI/PP.00.9/07/2023  
 Sifat : Biasa  
 Lampiran : -  
 Hal : Mohon Izin Pra Riset

Pekanbaru, 20 Juli 2023

Kepada Yth.  
 SMAS IT Mutiara Duri  
 Duri

Assalamu'alaikum wr. wb.  
 Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Hafizhatul 'afifah  
 NIM : 11960124748  
 Jurusan : Psikologi S1  
 Semester : VIII (Delapan)

akan melakukan pra riset di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

*"Hubungan Self-compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Remaja Laki-laki Di Smas It X".*

untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin riset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Kuasa Dekan,



Dr. H. Zuriatul Khairi, M. Ag., M. Si  
 NIP. 19651028 198903 1 005

# LAMPIRAN 0

## SURAT IZIN *TRY OUT*

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



: B-1093E/Un.04/F.VI/PP.00.9/07/2023  
: Biasa  
: -  
: Mohon Izin Try Out Penelitian

Pekanbaru, 24 Juli 2023

Kepada Yth.  
Kepala SMAS IT Mutiara Duri  
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.  
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa:

Nama : Hafizhatul 'afifah  
NIM : 11960124748  
Jurusan : Psikologi S1  
Semester : VIII (Delapan)

akan melakukan *try out* penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian/ skripsi / tesis, yaitu:

*"Hubungan Self-compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Remaja Laki-laki Di Smas It X"*.

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin *try out* kepada yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan laporan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum wr wb,  
Dekan,

Dr. Kusnadi, M.Pd

NIP. 19671212 199503 1 001



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PEMERINTAH PROVINSI RIAU  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMA SWASTA ISLAM TERPADU MUTIARA**

Alamat : Kompleks PT Pertamina Hulu Rokan Sebang - Duri  
Kec. Pinggir Kab. Bengkalis Prop Riau  
E-mail : sma@ypitmutiara.sch.id

Kode Pos : 28784  
Telp : 0765 - 823292  
NSS : 3020902138001  
NPSN : 10400877



Akreditasi : A

Nomor : 421/Adm-Skh/2023/020

Pinggir, 26 Juli 2023

Lampiran : -

Hal : Pemberian Izin Try Out Penelitian

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau  
di Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*

Sehubungan dengan surat yang Bapak kirimkan pada tanggal 24 Juli 2023, nomor B-1093E/Un.04/F.VI/PP.00.9/07/2023 perihal perizinan tempat Try Out penelitian:

Nama : Hafizhatul 'Afifah  
NIM : 11960124748  
Jurusan : Psikologi  
Semester : VIII (Delapan)

Guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsi:

**Hubungan Self-Compassion dengan Body Dissatisfaction pada Remaja Laki-Laki di SMAS IT X**

Dengan ini kami sampaikan:

1. Mengizinkan kepada nama yang tersebut diatas melaksanakan Try Out Penelitian di SMAS Islam Terpadu Mutiara Duri
2. Izin melakukan Try Out Penelitian diberikan semata-mata untuk keperluan Akademik
3. Waktu Try Out Penelitian dilaksanakan pada Hari Jum'at, 28 Juli 2023, dimulai pukul 08.30 WIB

Demikianlah Surat Izin Try Out ini kami buat, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



*Assalamu'alaikum*  
Kepala SMA IT Mutiara

Hj. Gusni Eliza



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PEMERINTAH PROVINSI RIAU  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMA SWASTA ISLAM TERPADU MUTIARA**



Alamat : Kompleks PT Pertamina Hulu Rokan Sebang – Duri  
Kec. Pinggir Kab. Bengkalis Prop Riau  
E-mail : sma@ypitmutiara.sch.id

Kode Pos : 28784  
Telp : 0765 - 823292  
NSS : 3020902138001  
NPSN : 10400877

Akreditasi : A

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421/Adm-Skh/2023/025

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMAS Islam Terpadu Mutiara Duri Kecamatan Pinggir Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau menerangkan bahwa:

Nama : Hafizhatul 'Afifah  
NIM : 11960124748  
Jurusan/Semester : Psikologi / VIII (Delapan)  
Fakultas : Psikologi  
Asal Perguruan Tinggi : UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Telah melakukan try out penelitian dengan judul Skripsi "*Hubungan Self-Compassion dengan Body Dissatisfaction pada Remaja Laki-Laki di SMAS IT X*".di SMAS Islam Terpadu Mutiara Duri pada tanggal 28 Juli 2023.

Demikianlah surat keterangan ini kami berikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pinggir, 31 Juli 2023  
Kepala SMAS IT Mutiara  
  
Dra. Hj. Gusni Eliza



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# LAMPIRAN P

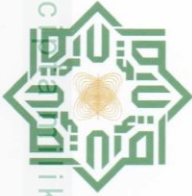
## SURAT IZIN RISET

UIN SUSKA RIAU





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang



UIN SUSKA RIAU

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
 كلية علم النفس  
**FACULTY OF PSYCHOLOGY**

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail:[fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

Nomor : B-1137E/Un.04/F.VI/PP.00.9/08/2023  
 Sifat : Biasa  
 Lampiran : -  
 Hal : Mohon Izin Riset

Pekanbaru, 04 Agustus 2023

Kepada Yth.  
 Kepala SMAS IT Mutiara Duri  
 Duri

Assalamu'alaikum wr. wb.  
 Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Hafizhatul 'afifah  
 NIM : 11960124748  
 Jurusan : Psikologi S1  
 Semester : VIII (Delapan)

akan melakukan riset penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

*"Hubungan Self-compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Remaja Laki-laki Di Smas It X"*

untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin riset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan laporan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.  
 Dekan



*[Signature]*  
 Dr. Kusnadi, M.Pd  
 NIP. 19671212 199503 1 001

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PEMERINTAH PROVINSI RIAU  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMA SWASTA ISLAM TERPADU MUTIARA**

Alamat : Kompleks PT Pertamina Hulu Rokan  
Sebanga – Duri  
Kec. Pinggir Kab. Bengkalis Prop Riau  
E-mail : sma@ypitmutiara.sch.id

Kode Pos : 28784  
Telp : 0765 - 823292  
NSS : 3020902138001  
NPSN : 10400877



Akreditasi : A

Nomor : 421/Adm-Skh/2023/149  
Lampiran : -  
Hal : Pemberian Izin Riset

Pinggir, 4 September 2023

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau  
di Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*

Sehubungan dengan surat yang Bapak kirimkan pada tanggal 4 Agustus 2023, nomor B-1137E/Un.04/F.VI/PP.00.9/08/2023 perihal perizinan tempat riset:

Nama : Hafizhatul 'Afifah  
NIM : 11960124748  
Jurusan : Psikologi  
Semester : VIII (Delapan)

Guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsi:

**Hubungan Self-Compassion dengan Body Dissatisfaction pada Remaja Laki-Laki di SMAS IT X**

Dengan ini kami sampaikan:

1. Mengizinkan kepada nama yang tersebut diatas melaksanakan Riset di SMAS Islam Terpadu Mutiara Duri
2. Izin melakukan Riset diberikan semata-mata untuk keperluan Akademik
3. Waktu Riset dilaksanakan pada 6-8 September 2023, dimulai pukul 08.30 WIB

Demikianlah Surat Balasan ini kami buat, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Wassalamu'alaikum  
pada SMAS IT Mutiara

Dra. Hj. Gusni Eliza

PEMERINTAH PROVINSI RIAU  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMA SWASTA ISLAM TERPADU MUTIARA**

Alamat : Kompleks PT Pertamina Hulu Rokan  
Sebanga – Duri  
Kec. Pinggir Kab. Bengkalis Prop Riau  
E-mail : sma@ypitmutiara.sch.id

Kode Pos : 28784  
Telp : 0765 - 823292  
NSS : 3020902138001  
NPSN : 10400877



Akreditasi : A

**SURAT KETERANGAN**

No : 421/Adm-Skh/2023/162

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMAS Islam Terpadu Mutiara Duri Kecamatan Pinggir Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau menerangkan bahwa:

Nama : Hafizhatul 'Afifah  
NIM : 11960124748  
Jurusan/Semester : Psikologi / VIII (Delapan)  
Fakultas : Psikologi  
Asal Perguruan Tinggi : UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Telah melakukan penelitian dengan judul Skripsi "*Hubungan Self-Compassion dengan Body Dissatisfaction pada Remaja Laki-Laki di SMAS IT X*". di SMAS Islam Terpadu Mutiara Duri pada tanggal 6-8 September 2023.

Demikianlah surat keterangan ini kami berikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pinggir, 12 September 2023  
Kepala SMAS IT Mutiara



Dra. Hj. Gusni Eliza