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

PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA PUTRI

SKRIPSI

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat Untuk Mendapatkan

Gelar Sarjana Psikologi (S1)

UIN SUSKA RIAU

Oleh :

ALVIN ARDIANSYAH
11860111494

UIN SUSKA RIAU

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM

PEKANBARU

2024

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 PENGESAHAN

PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION*

PADA REMAJA PUTRI

UIN SUSKA RIAU

Disusun oleh:

ALVIN ARDIANSYAH
11860114705

SKRIPSI

Telah Diterima Dan Disetujui Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, 24 Juli 2024

Pembimbing,

Anggia Kargenti E.M, S.Psi, M.Si
NIP. 19810312 200801 2 013

UIN SUSKA RIAU

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi yang ditulis oleh :

Nama Mahasiswa	: ALVIN ARDIANSYAH
NIM	: 11860111494
Judul Skripsi	: Peran Self-Compassion Terhadap Body Dissatisfaction pada Remaja Putri

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi. Diuji pada :

Hari / Tanggal	: Rabu / 17 July 2024
Bertepatan dengan	: 11 Muharram 1446

TIM PENGUJI

Ketua,

(.....) **Ricca Angreini Munthe, M.A**
NIP. 198508192019032010

Sekretaris,

(.....) **Anggia Kargenti Evanurul Marettih, M.Si**
NIP. 198103122008012013

Penguji I,

(.....) **Indah Puji Ratnani, M.A**
NIP. 197611052007012022

Penguji II,

(.....) **Dr. Lisya Chairani, M.A., Psikolog**
NIP. 197912072006042001

Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.

UIN SUSKA RIAU

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : ALVIN ARDIANSYAH
NIM : 11860111494
Tempat/Tgl. Lahir : PEKANBARU, 13 OKTOBER 2000
Fakultas/Pascasarjana : PSIKOLOGI
Prodi : PSIKOLOGI
Judul Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya*:
PERAN SELF-COMPASSION TERHADAP BODY DISSATISFACTION PADA REMAJA PUTRI.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya 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. Apa bila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/(Karya Ilmiah lainnya)* saya tersebut, maka saya besedia menerima sanksi sesua peraturan perundang-undangan.

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

Pekanbaru, 22 Juli 2024
Membuat pernyataan

ALVIN ARDIANSYAH
NIM : 11860111494

pilih salah satu sasuai jenis karya tulis

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang menggunakan seluruh atau sebagian 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

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

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya skripsi dan karya ini saya persembahkan kepada :

Diri saya sendiri yang telah berjuang hingga akhir dan kepada orang tua saya yang telah memberikan dukungan dengan penuh ketulusan

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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

MOTTO

"Apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalannya menemukanmu."

(Ali bin Abi Thalib)

"Jalanin hidup ini dengan apa adanya, yang terpenting selalu usaha dan berdoa."

(Alvin Ardiansyah)

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

(QS Al Baqarah 286)

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.

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

KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Warahmatulahi Wabarakatuh.

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur peneliti aturkan atas kehadiran Allah SWT yang telah menganugerahkan rahmat serta inayah-Nya, yang karena-Nya, peneliti diberikan kekuatan dan kesabaran dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul "Peran *Self Compassion* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja Putri" guna memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Kemudian shalawat serta salam kepada Rasulullah SAW yang telah membawa kita umatnya, dari zaman kebodohan menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini, semoga kita mendapatkan syafa'atnya di akhirat kelak. Aamiin.

Dengan segala kerendahan hati, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, petunjuk, dan bimbingan selama peneliti menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Hairunas Rajab, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau beserta jajarannya. Terima kasih telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk berkuliah di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
2. Bapak Dr. Kusnadi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Bapak Dr. H. Zuriatul Khairi,

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

M.Ag., M.Si, Ibu Dr. Vivik Shofiah, M.Si, dan Ibu Dr. Yuslenita Muda, S.Si., M.Se selaku Wakil Dekan I. II, dan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Terima kasih telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk berkuliah serta mewadahi peneliti dalam menimba ilmu selama di fakultas psikologi.

3. Ibu Dr. Sri Wahyuni, S.Psi., MA., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Prodi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Terima kasih karena sudah memberikan wadah, fasilitas, dan informasi seputar akademik selama berkuliah.
4. Ibu Desma Husni, S.Pd., S.Psi., M.A selaku penasehat akademik. Penulis ucapkan terima kasih karena telah memberikan banyak bimbingan, arahan dan nasehat kepada penulis selama menjadi mahasiswa penasehat akademik ibu.
5. Ibu Anggia Kargenti E.M, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Peneliti ucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada Ibu atas ilmu, waktu, motivasi, dan nasehat yang Ibu berikan selama membimbing peneliti dari Teknik Penyusunan Proposal (TPP) hingga skripsi ini selesai.
6. Ibu Indah Puji Ratnani, M.A selaku dosen penguji satu. Terima kasih atas masukan kritik dan saran membangunnya dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Ibu Dr. Lisya Chairani, M.A., Psikolog selaku dosen penguji dua. Terima kasih atas masukan kritik dan saran membangunnya dalam penyelesaian skripsi 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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

c. Ibu Ricca Angreini Munthe, M.A Selaku Ketua Sidang. Terima kasih atas masukan kritik dan saran membangunnya dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh Dosen di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada peneliti. Semoga apa yang telah diberikan dapat menjadi bekal untuk kehidupan peneliti dan sebagai ladang amal jariyah bagi Bapak dan Ibu Dosen.
10. Seluruh Staff dan Pegawai yang telah membantu peneliti dalam mengurus segala administrasi dan referensi yang diperlukan selama perkuliahan dan penyusunan skripsi.
11. Teristimewa, terima kasih sebesar-besarnya untuk orang tua, ibu Nurmailis dan bapak M. Syukur yang senantiasa mendoakan, memotivasi, memberi nasehat, dan mendukung selama menjalani proses perkuliahan hingga saat ini.
12. Seluruh keluarga besar peneliti yang selalu senantiasa memberikan dukungan kepada peneliti.
13. Seluruh keluarga Besar Psikologi 18 terkhusus di KDK, Hanif, Harry, Indri, Nurul Arifin, Tama, Faiz, Raja, Faras, Zaki, Mathori, Angga, Rio, Andi, Yaya, Kevin, Azka, Adit, dan Ikhlash, yang tidak henti-hentinya memberikan saya motivasi disetiap diskusi.
14. Terima kasih untuk sahabat seperjuangan penulis yaitu Iliyanda, Kak Ucy dan Dwi selalu menerima keluh kesah, memberikan saran, nasehat, dukungan dan bantuan selama 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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

15. Terima kasih untuk Gustia Arzana Putri yang selalu menerima keluh kesah, memberikan motivasi, dan selalu mendampingi peneliti hingga selesai.
16. Serta seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu dan memberikan dukungan penulis yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Semoga segala kebaikan yang diberikan mendapat keberkahan dan Pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Dengan kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembacanya.

Pekanbaru, April 2024

Peneliti

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
UIN SUSKA RIAU

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
LEMBAR PENGESAHAN ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI iii
LEMBAR PERNYATAAN PLAGIAT iv
PERSEMBAHAN v
MOTTO vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
ABSTRAK xvi
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 8
D. Manfaat Penelitian 8
E. Keaslian Penelitian 8

BAB II PEMBAHASAN 11
A. *Body Dissatisfaction* 11
1. Pengertian *Body Dissatisfaction* 11
2. Aspek-Aspek *Body Dissatisfaction* 11
3. Faktor-Faktor *Body Dissatisfaction* 13
B. *Self-Compassion* 14
1. Pengertian *Self-Compassion* 14
2. Dimensi *Self-Compassion* 15
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self-Compassion* 17
C. Kerangka Berpikir 21
D. Hipotesis 27

BAB III. Metode Penelitian 28
A. Desain Penelitian 28
B. Indentifikasi Variabel 28
C. Defenisi Operasional 28
D. Populasi dan Sampel Penelitian 29
E. Teknik Pengambilan Sampel 31
F. Teknik Pengumpulan Data 31
G. Teknik Pengolahan Data 34
H. Analisis Data 39

BAB IV. Hasil Penelitian dan Pembahasan 40
A. Pelaksanaan Penelitian 40
B. Hasil Penelitian 41
C. Analisis Tambahan 48

D. Pembahasan 57

BAB V. Kesimpulan dan Saran 66
A. Kesimpulan 66
B. Saran 66

DAFTAR PUSTAKA 68
LAMPIRAN 73

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
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.

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

DAFTAR TABEL

Tabel. 3. 1 Jumlah Populasi Peneliti 30
Tabel. 3. 2 *Blueprint* Skala *Body Dissatisfaction* untuk Uji Coba 32
Tabel. 3. 3 *Blueprint* Skala *Self-Compassion* untuk Uji Coba.....34
Tabel. 3. 4 *Blueprint* Skala *Body Dissatisfaction* setelah Uji Coba.....36
Tabel. 3. 5 *Blueprint* Skala *Body Dissatisfaction* untuk Penelitian 37
Tabel. 3. 6 *Blueprint* Skala *Self-Compassion* setelah Uji Coba.....37
Tabel. 3. 7 *Blueprint* Skala *Self-Compassion* Penelitian.....38
Tabel. 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas.....39
Tabel. 4. 1 Data Demografi.....41
Tabel. 4. 2 Uji Normalitas.....43
Tabel. 4. 3 Anova.....46
Tabel. 4. 4 Hasil Persamaan Regresi Linier Sederhana 47
Tabel. 4. 5 Norma Kategorisasi.....49
Tabel. 4. 6 Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel *Self-Compassion* 49
Tabel. 4. 7 Kategorisasi *Self-Compassion* 50
Tabel. 4. 8 Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel *Body Dissatisfaction* 50
Tabel. 4. 9 Kategorisasi *Body Dissatisfaction* 51
Tabel. 4. 10 Gambaran Hipotetik dan Empirik kategori *Self-Compassion* pada Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori Normal.....52
Tabel. 4. 11 Kategorisasi *Self-Compassion* pada Indeks Massa Tubuh (IMT) Kategori Normal 52
Tabel. 4. 12 Gambaran Hipotetik dan Empirik kategori *Self-Compassion* pada Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori Gemuk 53
Tabel. 4. 13 Kategorisasi *Self-Compassion* pada Indeks Massa Tubuh (IMT) Kategori Gemuk.....53
Tabel. 4. 14 Gambaran Hipotetik dan Empirik kategori *Body Dissatisfaction* pada Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori Normal.....54
Tabel. 4. 15 Kategorisasi *Body Dissatisfaction* pada Indeks Massa Tubuh (IMT) Kategori Normal 54
Tabel. 4. 16 Gambaran Hipotetik dan Empirik kategori *Body Dissatisfaction* pada Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori Gemuk 55
Tabel. 4. 17 Kategorisasi *Body Dissatisfaction* pada Indeks Massa Tubuh (IMT) Kategori Gemuk.....55
Tabel. 4. 18 Analisis Berdasarkan Aspek *Self-Compassion* 56

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

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Uji Liniaritas 44
Gambar 4. 2 Uji Heteroskedastisitas 45

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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Pra Riset	73
Lampiran B	Validasi Alat Ukur	77
Lampiran C	Skala *Try Out*	116
Lampiran D	Tabulasi Data *Try Out*	125
Lampiran E	Uji Validitas dan Reliabilitas	132
Lampiran F	Skala Penelitian	137
Lampiran G	Tabulasi Data Penelitian	144
Lampiran H	Uji Asumsi	155
Lampiran I	Uji Hipotesis	158
Lampiran J	Analisis Tambahan	160
Lampiran K	Surat Keterangan Penelitian	165

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

PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA PUTRI

Alvin Ardiansyah
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif kasim Riau
alvinardian290420@gmail.com

ABSTRAK

Penampilan fisik sangat penting terutama bagi perempuan. Pada masa remaja, perempuan banyak mengalami perubahan bentuk tubuh seperti tumbuhnya jerawat, dan naiknya berat badan, yang membuat remaja putri akan merasa tidak puas dengan tubuh yang dimilikinya atau disebut dengan *body dissatisfaction*. Faktor yang dapat memengaruhi *body dissatisfaction* adalah dengan memiliki *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja putri. Sampel penelitian adalah remaja putri berusia 13 tahun - 18 tahun dengan usia rata-rata 16,72 tahun berjumlah 127 orang. Alat ukur dalam penelitian adalah skala *self-compassion* dari teori Neff dengan koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0{,}862$ dan skala *body dissatisfaction* dari teori Rosen dan Reiter dengan koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0{,}772$. Berdasarkan analisis regresi sederhana dengan bantuan *JASP versi 14*, ditemukan nilai $F= 30{,}056$, $R^2= 0{,}194$, dan taraf signifikansi $p= 0{,}001$ ($p<0{,}05$) yang berarti *self-compassion* berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* pada remaja putri. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *body dissatisfaction* pada remaja putri, sebaliknya semakin rendah *self-compassion*, semakin tinggi *body dissatisfaction* pada remaja putri. Dengan demikian, *self-compassion* adalah hal penting yang harus dimiliki agar individu tidak mengembangkan *body dissatisfaction* yang tinggi.

Kata Kunci: *self-compassion*, *body dissatisfaction*, remaja putri

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

THE ROLE OF SELF-COMPASSION IN BODY DISSATISFACTION IN ADOLESCENT WOMEN

Alvin Ardiansyah
Faculty of Psychology Universitas Islam Negeri Sultan Syarif kasim Riau
alvinardian290420@gmail.com

ABSTRACT

Physical appearance is very important, especially for women. During adolescence, women experience many changes in body shape, such as the growth of acne and weight gain, which makes young women feel dissatisfied with their bodies or what is called body dissatisfaction. A factor that can influence body dissatisfaction is having self-compassion. This research aims to determine the role of self-compassion on body dissatisfaction in young women. The research sample was female teenagers aged 13 - 18 years with an average age of 16.72 years, totaling 127 people. The measuring instruments in the research are the self-compassion scale from Neff's theory with a reliability coefficient of α = 0.862 and the body dissatisfaction scale from Rosen and Reiter's theory with a reliability coefficient of α = 0.772. Based on simple regression analysis with the help of JASP version 14, the F value was found: 30.056, R2: 0.194, and the significance level was p: 0.001 (p<0.05), which means that self-compassion has an effect on body dissatisfaction in young women. The higher the self-compassion, the lower the body dissatisfaction in young women, conversely the lower the self-compassion, the higher the body dissatisfaction in young women. Thus, self-compassion is an important thing that must be possessed so that individuals do not develop high levels of body dissatisfaction.

Keywords: self-compassion, body dissatisfaction, adolescent women

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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penampilan dan bentuk fisik merupakan hal penting bagi manusia, terutama bagi perempuan. Mencari pekerjaan, mencari calon pendamping hidup, dan membangun kehidupan rumah tangga membutuhkan daya tarik fisik (Suseno, 2014). Suseno menjelaskan bahwa, individu percaya bahwa tubuh yang sempurna dan berbentuk menarik mengarah pada kehidupan cinta yang lebih baik dan membuatnya lebih mudah untuk membangun hubungan romantis karena peran daya tarik fisik dalam hubungan romantis selalu cukup penting dan utama. Sehingga, individu berusaha untuk mencapai standar tubuh ideal yang diinginkan (Pratiwi, 2016).

Peneliti melakukan survei awal tentang kepuasan bentuk tubuh pada 20 remaja putri pada bulan April 2022 di Kelurahan Muara Fajar Timur. Peneliti menanyakan tentang apakah subjek mencintai dirinya?, apakah subjek puas dengan bentuk tubuhnya?, bagian tubuh mana yang paling disukai?, apakah ada yang ingin dirubah dari tubuhnya?, dan apakah standar cantik menurutnya?. Dari survei awal tersebut didapatkan bahwa dari 20 orang, 9 orang (45%) mencintai dirinya, dan sebanyak 11 orang (55%) kurang puas dengan bentuk tubuhnya karena mereka memiliki tubuh yang kurang ideal. Berdasarkan survei tersebut bagian tubuh yang paling disukai adalah bibir, mata, tangan, pinggul, rambut dan wajah dan bagian yang tidak disukai adalah wajah, badan atau perut. Remaja yang

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

tidak puas dengan bentuk tubuhnya sebanyak 11 orang ingin mengubah bentuk dirinya karena memiliki badan yang tidak sesuai dengan keinginanya. Menurut remaja putri standar kecantikan adalah memiliki wajah yang bersih, memiliki badan yang bersih, putih, tinggi dan langsing, sementera mereka merasa tidak memenuhi standar tersebut.

Menurut kompas.com (2016) sebanyak 89% wanita tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Wanita lebih cenderung memiliki citra diri yang negatif karena wanita suka membandingkan tubuhnya dengan orang lain. Berat badan, dan bentuk tubuh yang berbeda dari bentuk ideal yang di harapkan. Ketidakpuasan dengan bentuk tubuhnya dikenal dengan istilah *body dissatisfaction* (Maimunah & Yohana, 2021).

Body dissatisfaction adalah ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Ketika seseorang sadar ada perbedaan atau kekurangan antara fisik tubuhnya yang sekarang dengan fisik tubuh ideal yang diinginkannya, ia mulai merasakan ketidakpuasan fisik (Tariq & Ijaz, 2015). *Body dissatisfaction* adalah tidak puasnya seseorang terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Seperti memiliki badan gendut, memiliki hidung yang pesek, memilki kulit hitam, mempunyai badan yang pendek, dan seterusnya.

Penelitian Octaviano, dkk (2021) pada siswi kelas X & XI pada Sekolah Menengah Atas dan Sekolah Menengah Kejuruan swasta di Kota Samarinda menunjukkan data bahwa dari 141 subyek 93 siswi (66,0%) mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh, dan sebanyak 48 siswi (34,0%) tidak mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh. Berdasarkan

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.

data tersebut dapat dilihat bahwa banyak remaja putri yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Data ini sangat memprihatinkan, karena lebih dari 50% remaja putri tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki.

Thomson dkk (dalam Prima & Sari, 2013) mengatakan *body dissatisfaction* lebih sering terjadi pada remaja putri dibandingkan remaja putra. Biasanya remaja putri kurang puas dengan tubuh yang dimilikinya dibandingkan remaja laki-laki ketika saat pubertas. Ketika wanita memasuki purbertas wanita akan bertambah gemuk sehingga membuat semakin jauh tubuhnya dengan kata ideal, sedangkan laki-laki lebih puas karena saat pubertas laki-laki mengalami peningkatan otot. Hal ini yang menyebabkan lebih banyaknya remaja putri mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Menurut Ananta (2016), ciri-ciri *body dissatisfaction* dapat dilihat dari ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk fisik yang dimiliki. Remaja yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya memiliki penilaian yang negatif terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, selain itu, remaja yang tidak puas merasa malu dengan kondisi tubuhnya. Kebanyakan dari remaja putri merasa kurang percaya diri ketika terlihat tidak langsing, dikomentari karena terlalu gemuk, kurang tinggi dan memakai baju yang terlalu ketat dan longgar. Sehingga pada sebagian remaja putri mengalami ketidakpuasan dengan bentuk tubuhnya karena remaja putri memiliki tubuh yang tidak sesuai dengan keinginannya.

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.

Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, acap kali membuat remaja putri melakukan banyak hal untuk memiliki citra tubuh yang ideal. Menurut Wal (2011), dari 2.409 remaja putri menghadapi masalah perilaku makan, 46,6% sengaja tidak makan, 16% cepat menurunkan berat badan, 12,9% menjalani diet ketat dengan membatasi satu atau lebih jenis makanan, 8,9% menggunakan pil diet, 6,6% merokok untuk menurunkan berat badan, dan 6,6% muntah paksa. Dari penjelasan ini didapatkan data bahwa kebanyakan remaja putri menghadapi permasalahan dalam perilaku makan dikarenakan ketidakpuasan terhadap bentuk dirinya. Selanjutnya Ribeiro-Silva dkk. (2017) mengatakan bahwa ketidakpuasan terhadap fisik dapat mengarahkan seseorang untuk melakukan diet. Jika dilihat dari kedua penelitian maka dapat disimpulkan bahwa salah satu indikasi *body dissatisfaction* adalah perilaku diet yang tinggi.

Body dissatisfaction atau ketidakpuasan terhadap fisik berdampak pada kesehatan mental (Purnamasari, 2019) ketika seseorang mengalami permasalahan *body disatisfaction* yang parah akan mengakibatkan munculnya permasalahan dan gangguan psikologis yang berat seperti depresi, *body dysmorphic*, anorexia dan bulimia. Hal ini tentu akan sangat memprihatinkan. Jika individu sudah mengembangkan gangguan psikologis yang berat maka dibutuhkan penanganan dan pengobatan dari para ahli. Maka hal itu tidak dapat diabaikan namun dapat dicegah melalui gejala-gejala yang timbul.

© 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.

Gejala *body dissatisfication* meliputi afektif, kognitif, dan perilaku (Quittkat, dkk, 2019). Unsur afektif ini menjelaskan tentang emosi dan perasaan seseorang tentang penampilan dan bentuk fisiknya. Seseorang dengan *body dissatisfaction* akan mengalami emosi negatif tentang bentuk tubuhnya seperti ketidakpuasan, rasa malu, cemas, dan depresi. Selanjutnya adalah unsur kognitif, yang berkaitan dengan pemikiran individu tentang penampilan tubuhnya. Pada unsur ini, fakta terkait gambaran tubuh disimpan pada bentuk pola pikir/persepsi. Informasi tadi berupa pengetahuan mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri yang dipercaya positif atau negatif dari lingkungan sosialnya. Unsur terakhir menurut perilaku, yang ini timbul sebagai akibat dari unsur kognitif dan afektif. Unsur ini serius dalam menghindari situasi yang mengakibatkan individu mengalami ketidaknyamanan tentang penampilan fisik. Dengan demikian orang yang memiliki *body dissatisfaction* memiliki perasaan tidak menyenangkan, tidak puas terhadap tubuhnya, memiliki persepsi yang cenderung negatif terhadap tubuh dan penampilan tubuhnya sehingga menghidar dari aktivitas sosial yang berkaitan dengan penampilan.

Albertson, dkk (2014) mengatakan *body dissatisfaction* merupakan penyebab utama penderitaan pada wanita dari segala usia, sehingga dibutuhkan faktor-faktor kemampuan untuk meringankan penderitaan ini. Upaya yang dapat dilaksanakan untuk meredakan penderitaan tersebut adalah dengan memiliki dan meningkatkan *self-compassion* (Albertson, dkk, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Albertson, dkk (2014)

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.

menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat menjadi faktor penting untuk mengurangi persepsi negatif terkait penampilan dan bentuk tubuh.

Self-compassion berfungsi untuk menumbuhkan *self-kindness* dan perasaan kasih sayang terhadap diri sendiri dan juga tubuh, Dan kemampuan untuk menghadapi ancaman dan stresor lingkungan (salah satunya adalah tekanan dari luar) dengan cara yang tidak menghakimi (Ferreira, dkk, 2013). *Self-compassion* cenderung membuat orang menerima fisik apa adanya dan menghindari perilaku perubahan fisik (Rodgers, dkk, 2017). *Self-compassion* mendukung orang menyesuaikan pikiran dan perasaan mereka untuk merangkul citra tubuh mereka dan mencegah mereka membuat penilaian. Ini juga mendukung orang mengurangi frekuensi membandingkan penampilan mereka dengan orang lain (Rodgers, dkk, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Fajrin (2021) ditemukan bahwa *self-compassion* berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki. Hal ini membuktikan jika remaja laki-laki memiliki *self compasion* nya tinggi maka *body dissatisfaction* nya rendah, sebaliknya jika remaja laki-laki memiliki *self compassion* nya rendah, maka *body dissatisfaction* nya tinggi. Penelitian Theodora (2019) dan Hasanah & hidayati (2016) mengatakan bahwa tidak hanya pada laki-laki saja, bahwa *self-compassion* juga berperan untuk memengaruhi untuk mengurangi *body dissatisfaction* pada perempuan. Oleh karena itu peneliti menetapkan subjeknya remaja putri, dan ditambah pada saat masa remaja, remaja putri memasuki masa

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.

pubertas, yang mana remaja putri banyak mengalami perubah bentuk tubuh.

Menurut Hidayati (2015), orang yang penyayang diri tercermin dalam perilaku mengakui diri sendiri, baik kelebihan maupun kekurangannya. Selain itu, kita dapat menerima kesalahan dan kegagalan seperti biasa yang dialami orang lain dan menyadari hubungan antara semuanya. Begitu pula pendapat Neff bahwa orang yang penyayang bisa lebih nyaman dalam kehidupan sosial. Individu dapat merangkul diri sendiri, membangun diri, dan meningkatkan kecerdasan emosionalnya. *Self-compassion* yang tinggi memicu keterampilan koping emosional yang lebih baik ketika orang menjadi lebih sadar akan emosi mereka (Neff, 2012). Orang dengan *self-compassion* yang rendah cenderung mengkhawatirkan kekurangannya dan tidak dapat memahami kekurangan manusia (Neff, 2012). Individu yang membuat penilaian buruk tentang kekurangan fisik mereka didorong oleh ketidakpuasan dengan situasi mereka. Ketidakpuasan yang dialami oleh seorang individu menyebabkan ketidakpuasan fisik yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang peran *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja putri.

UIN SUSKA RIAU

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan diteliti adalah apakah ada peran *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja putri.

© 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.

C. Tujuan Peneliian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada peran *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja putri?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan akan bermanfaat untuk menambah bahan kajian dan mengembangkan khazanah ilmu pengetahuan khususnya tentang psikologi positif, psikologi perkembangan tentang keterkaitan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction*.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi pembaca

      Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi kepada pembaca mengenai peran *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri.

   b. Bagi remaja putri

      Memberikan wawasan bagi remaja putri untuk mencintai dan menerima diri sendiri dengan meningkatkan *self-compassion*.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini didasarkan pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang memiliki karakteristik yang relatif sama dari segi tema penelitian, meskipun berbeda dalam kriteria subjek yang

diambil. Penelitian yang akan dilakukan berjudul *Self-Compassion* pada *Body Disatisfication* pada Remaja Putri. Di bawah ini adalah beberapa penelitian yang berkaitan dengan topik penelitian yang sedang dilakukan:

1. Penelitian berjudul pengaruh *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki (Fajrin, 2021), Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki. Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama membahas tentang *self compassion* dan *body dissatisfaction* sebagai variabel terikat dan variabel bebasnya, sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada subjeknya, Trisetia menggunakan subjek remaja laki-laki, sedangkan peneliti menggunakan subjek remaja putri.
2. Penelitian berjudul hubungan *self-compassion* dan *body dissatisfaction* pada *sales promotion girl (SPG)* (Theodora, 2019). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikat antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada *sales promotion girl (SPG)*. Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama membahas tentang *self compassion* dan *body dissatisfaction* sebagai variabel terikat dan variabel bebasnya, sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada subjeknya, Priskila Theodora menggunakan subjek *sales promotion girl* (SPG), sedangkan peneliti menggunakan subjek remaja putri.

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

3. Penelitian selanjutnya yang berjudul hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada wanita *menopause* (Kumalasari, 2016). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada wanita menopause. Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama membahas tentang *self compassion* dan *body dissatisfaction* sebagai variabel terikat dan variabel bebasnya, sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada subjeknya, Maya Kumalasari menggunakan subjek wanita *menopause*, sedangkan peneliti menggunakan subjek remaja putri.

Berdasarkan penjelasan diatas, telah ada penelitian sebelumnya tentang *self-compassion* dan *body dissatisfaction*, namun masih berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Dengan cara ini, tema penelitian yang dilakukan oleh peneliti benar-benar orisinal. Keunikan penelitian ini adalah peneliti mencari peran *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja putri.

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

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

BAB II

PEMBAHASAN

A. *Body Dissatisfaction*

1. Pengertian *Body Dissatisfaction*

Rosen dan Reiter (dalam Safarina & Makmuroh, 2015), mengatakan ketidakpuasan fisik adalah kegigihan mental dalam penilaian negatif tentang penampilan fisik di lingkungan sosial. Grogan (2008) menyebutkan ketidakpuasan fisik sebagai pikiran dan perasaan negatif tentang tubuh manusia. Tokoh selanjutnya, Niide, dkk (2011) mengatakan ketidakpuasan fisik adalah perbedaan antara tubuh yang dikenali saat ini dan ukuran dan bentuk ideal seseorang, maka ketika perbedaan tersebut makin besar, akan membuat perasaan tidak puas semakin besar juga.

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan konsep ketidakpuasan tubuh adalah penilaian negatif seseorang terhadap bentuk fisiknya, karena bentuk fisik yang dimiliki tidak dirasakan sesuai dengan bentuk fisik yang diharapkan.

2. Aspek-Aspek *Body Dissatisfaction*

Menurut Rosen dan Reiter (1996) menjelaskan aspek-aspek *body dissatisfaction* antara lain:

a. Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh. Banyak perempuan yang merasa tidak nyaman dengan bentuk fisik yang dimilikinya & mempunyai tubuh yang jauh berdasarkan ideal, seseorang akan

merasa lebih baik membandingkan dirinya menggunakan orang yang dipercaya mempunyai tubuh yg kurang ideal dari dirinya.

b. Perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial. Orang yang tidak puas secara fisik merasa malu ketika bertemu orang lain. Ini karena rasanya orang lain senantiasa melihat penampilan mereka.

c. *Body checking*. Seseorang yang menghadapi *body dissatisfaction* sering kali memeriksa kondisi tubuhnya, seperti mengukur berat badan dan melihat penampilan tubuhnya di depan cermin.

d. Kamuflase tubuh. Seseorang yang menghadapi ketidakpuasan tubuh acap kali menutupkan bentuk tubuhnya dari kondisi yang semestinya. Ini dilakukannya untuk menenangkan hati.

e. Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Pada biasanya seseorang yang menghadapi ketidakpuasan terhadap bentuk fisik seringkali merasa malas untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang berhubungan dengan orang lain.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek ketidakpuasan bentuk tubuh adalah individu menilai dan merespons negatif bentuk tubuhnya, individu merasa malu dengan bentuk tubuhnya ketika berada dalam lingkungan sosial, individu sering memeriksa atau mengecek kondisi fisiknya, individu sering menyamar bentuk tubuh mereka dari keadaan mereka. Bahkan, individu seringkali merasa malas

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

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

untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang berhubungan dengan orang lain.

3. Faktor-Faktor *Body Dissatisfaction*

Menurut Hui dan Brown (2013) faktor-faktor yang memengaruhi *body dissatisfaction* antara lain:

a. Mencemaskan kedekatan

Timbulnya ketidakpuasan fisik terhadap individu dikaitkan dengan penolakan oleh orang-orang terdekatnya karena kondisi fisiknya. Penelitian sebelumnya telah menjelaskan bahwa wanita cenderung sangat takut dengan perubahan fisik karena lebih mengutamakan penampilan. Ketika tubuh wanita berubah, dia menjadi takut orang terdekatnya tidak bisa mendekatinya.

b. Perbedaan individu

Perbedaan individu berhubungan dengan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Terlalu memperhatikan perubahan fisik akan dapat meningkatkan risiko ketidakpuasan tubuh

c. Perbedaan budaya

Dimana jika suatu budaya memiliki suatu standar kecantikan tersendiri, maka erat kaitannya dengan ketidakpuasan fisik.

d. Perbedaan gender

Laki-laki dan perempuan memiliki sikap yang berbeda terhadap ketidakpuasan tubuh. Remaja putri dan perempuan

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

dewasa cenderung memiliki risiko ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini dikarenakan wanita lebih memperhatikan penampilannya karena faktor eksternal dan internal.

Penelitian Albertson, dkk (2014) menemukan bahwa *self-compassion* merupakan faktor penting yang dapat mengurangi persepsi negatif terkait penampilan dan bentuk tubuh. Adanya *self compassion* dapat mengurangi *body dissatisfaction* pada individu. Sejalan dengan Albertson, dkk. Theodora (2019) dan Fajrin (2021) juga menemukan bahwa *self-compassion* adalah faktor yang memengaruhi *body dissatisfaction*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *self-compassion* memiliki peran dalam memengaruhi *body dissatisfaction.*

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor yang memengaruhi *body dissatisfaction*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. *Self compassion* merupakan faktor internal yang bersumber dari dalam diri individu.

B. *Self-Compassion*

1. Pengertian *Self-Compassion*

Neff (2018) mendefinisikan *self-compassion* sebagai mencintai dan bersikap baik kepada diri sendiri dalam menghadapi kesulitan, kemunduran, dan kesalahan, tidak bersikap keras atau kritis terhadap berbagai kelemahan dan kekurangan, dan memahami bahwa pengalaman

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.

tersebut menimpa orang lain juga. Menurut Stuntzner (2014), *self-compassion* telah muncul dalam penelitian sebagai cara untuk meningkatkan fungsi pribadi, mental dan emosional, dan sebagai cara yang berguna untuk mengurangi pikiran dan emosi negatif. Selain itu, *self-compassion* adalah bagaimana seseorang dapat bertahan, memahami, dan melihat makna kesulitan sebagai sesuatu yang positif (Hasanah dan Hidayati, 2016).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan pengertian dari *self compassion* adalah sikap individu yang menyayangi diri sendiri dan memahami kesulitan yang dihadapi yang berguna untuk mengurangi perasaan dan pikiran negatif, sehingga mampu melihat permasalahan sebagai suatu yang positif.

2. Dimensi *Self Compassion*

Menurut Neff (2003) terdapat enam dimensi *self-compassion*, yaitu:

a. *Self-Kindness*

Kecenderungan individu bersikap baik, memahami situasi, dan menghindari diri dari melebih-lebihkan kekurangan atau kesalahan yang telah diperbuat.

b. *Self-Judgement*

Rasa rendah diri dan kritik diri yang berlebihan dalam mengalami kesulitan.

c. *Common humanity*

© 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.

Rasa percaya bahwa setiap orang mempunyai masalah, pernah melakukan kesalahan, merasa tidak mampu melakukan banyak hal, dan mengakui bahwa tantangan, kegagalan, dan kesulitan adalah normal dan alami. Seorang yang memiliki *common humanity* dapat menatap kelemahan sebagai orang yang tidak sempurna secara keseluruhan dan menerimanya sebagai sebuah kewajaran.

d. *Isolation*

Perasaan malu atas kesulitan yang dialaminya, dan merasa hanya bertanggung jawab atas segala kesulitan yang muncul.

e. *Mindfulness*

Kesadaran utuh dalam menjaga keseimbangan cara pandang agar tidak ada satupun yang diabaikan dalam aspek perawatan diri dibandingkan dengan mengkritik diri sendiri secara berlebihan. Selain itu menerima keadaan apa adanya sehingga tidak dapat diidentikkan dengan pikiran atau perasaan negatif.

f. *Over-Identification*

Reaksi yang terlalu negatif saat menghadapi kegagalan atau masalah, terlalu fokus pada kekurangan sendiri dan menyebabkan kecemasan dan bahkan depresi.

Disimpulkan bahwa keenam aspek ini sebetulnya saling berlawanan, jika individu memiliki *self kindness* maka ia akan cenderung untuk tidak melakukan *self judgement*. Jika individu memiliki *common humanity* maka ia akan cenderung untuk tidak melakukan *isolation*. Jika individu

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

mindfulness maka ia akan cenderung untuk tidak melakukan *over-identification*.

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self-Compassion*

Menurut Neff, (2003) (dalam Karinda, 2020) *self-compassion* dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor yang memengaruhi, yaitu:

a. Jenis kelamin

Neff (2003) mengatakan, perempuan sering merasakan depresi dan kecemasan yang lebih kompleks daripada laki-laki karena mereka memiliki pikiran yang jauh lebih luas daripada laki-laki. Perbedaan gender dipengaruhi oleh lokasi dan peran budaya, tetapi satu penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat rasa sayang diri yang sedikit lebih rendah daripada laki-laki. Hal ini terjadi karena perempuan lebih banyak memikirkan kejadian negatif di masa lalu. Akibatnya, perempuan lebih mungkin menderita depresi dan kecemasan daripada laki-laki.

b. Budaya

Studi yang dilaksanakan di Amerika Serikat, Taiwan dan Thailand menunjukkan bahwa latar belakang budaya yang berbeda memiliki tingkat *self compassion* yang berbeda pula. Markus dan Kitayama (1991) (dalam Neff, Pisitsungkagarn, Hsieh, 2008) mengatakan bahwa orang Asia dengan budaya *kolektivis* condong memiliki konsep diri yang saling bergantung. Sedangkan budaya

barat lebih *individualistis* dan mandiri, yang menekankan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, dan identitas individu dalam berperilaku. *Self-compassion* menekankan rasa kemanusiaan yang sama dan hubungan dengan orang lain, masuk akal untuk menganggap *self-compassion* lebih tepat dalam budaya yang menekankan saling ketergantungan daripada kemandirian. Hal ini menunjukkan bahwa negara-negara Asia lebih kritis terhadap diri sendiri karena memiliki budaya kelompok dan bergantung pada orang lain, namun masyarakat dengan budaya Asia lebih *self-critical* dibandingkan dengan budaya Barat, sehingga derajat *self-compassion* pada budaya Asia tidak lebih tidak lebih tinggi dari budaya Barat.

Individualisme yang dimaknai secara bebas berarti masyarakat yang kurang mengikat antar individu. Setiap individu hanya peduli pada dirinya dan keluarganya, seperti keluarga inti dan kerabat. *Kolektivisme* mengacu pada masyarakat di mana individu pada masa bayi atau lahir sangat terintegrasi, dikelompokkan, dan orang-orang saling melindungi sepanjang hidup mereka.

Baik individualis maupun groupisme memiliki karakteristiknya masing-masing. Orang yang sangat individualistis memiliki karakteristik yang dimotivasi oleh preferensi diri sendiri, seperti berfokus pada kebutuhan dan hak mereka, memprioritaskan tujuan mereka, dan analisis rasional tentang hubungan dengan orang lain

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.

© 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.

(Triandis, 1994, dalam Kacen & Lee, 2000). Orang individualis juga dicirikan dengan berbicara berdasarkan pendapatnya sendiri, yang merupakan ciri orang jujur dan memiliki rasa saling ketergantungan yang rendah. Berbeda dengan sifat *groupism*, seringkali dilatar belakangi oleh norma dan kewajiban yang diberlakukan oleh kelompok dan mengutamakan tujuan kelompok (Kacen & Lee, 2000). Salah satu ciri budaya *kolektivis* adalah bahwa harmoni dan konflik antar anggota sedapat mungkin dihindari.

c. Usia

Ada beberapa penelitian yang dilakukan oleh Neff & Vonk, (2009) bahwa *self-compassion* secara relevan berhubungan dengan usia. Hubungan ini dikaji oleh Neff dengan teori tahap perkembangan Erikson, yang menjelaskan bahwa individu akan mencapai tingkat *self-compassion* yang tinggi ketika telah mencapai tahap integritas karena mereka lebih dapat menerima diri mereka sendiri secara lebih positif.

d. Kepribadian

Yang juga memengaruhi keberadaan *self compassion* pada seseorang adalah kepribadian dengan salah satu dimensi *The Big Five Personality* yang digunakan untuk menggambarkannya. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh *NEOFFI*, ditemukan bahwa *self compassion* memiliki hubungan dengan dimensi

© 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.

neuroticism, *agreebleness*, *extroversion*, dan *conscientiousness* dari kepribadian lima besar. *Extraversion* memiliki motivasi yang tinggi dalam bersosialisasi, menjalin hubungan dengan orang lain dan menjadi dominan di lingkungannya. Dalam kepribadian *extraversion*, seseorang mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru sehingga akan terbuka dengan dunia luar dan lebih menerima dirinya sendiri. *Agreeablesness* berorientasi sosial sehingga dapat membantu mereka untuk bersikap baik pada diri sendiri dan melihat pengalaman negatif sebagai pengalaman yang dialami oleh semua manusia (Missilliana, 2014). Integritas menjelaskan perbedaan antara pengaturan diri individu dan disiplin diri. Integritas menggambarkan berpikir sebelum bertindak dan mengendalikan lingkungan sosial anda sehingga anda dapat mengendalikan diri saat memecahkan masalah.

e. Peran Orang tua

Neff & McGeehee, (2009), mengatakan Orang dengan tingkat *self-compassion* yang rendah lebih cenderung memiliki orang tua yang kritis daripada orang dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi, berasal dari latar belakang disfungsional, dan cenderung menunjukkan kecemasan. Mereka menemukan bahwa orang tua yang selalu kritis terhadap orang tua mereka sebagai anak-anak menjadi lebih kritis terhadap diri mereka sendiri sebagai orang dewasa. Pola perilaku orang tua yang sering

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.

mengkritik diri sendiri ketika menghadapi kemunduran atau kesulitan akan menjadi contoh bagi mereka yang mengalami frustrasi dan menunjukkan tingkat *self-compassion* yang rendah.

C. Kerangka Berfikir

Remaja dikenal dalam bahasa Inggris *adolescence* yang berarti tumbuh menjadi dewasa (Hurlock, 2006). Santrock (2003) mendefinisikan remaja sebagai tahap pertumbuhan antara masa kanak-kanak menuju dewasa, termasuk perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Sigmund Freud dan Erik Erikson (Santrock, 2007) mengungkapkan bahwa remaja putra dan remaja putri dikategorikan berlandaskan jenis kelamin. Gender merupakan aspek sosial budaya dan psikologis dari keberadaan individu sebagai laki-laki dan perempuan.

Hurlock (2006) menyebutkan bahwa remaja merupakan individu yang berusia 13-16 tahun yang dianggap remaja awal. Remaja dalam rentang usia 17-18 tahun dianggap remaja akhir. Menurut Papalia (2008) masa remaja dimulai dalam usia 11-12 tahun hingga akhir masa remaja awal yaitu dua puluhan. Monk, dkk (2004) mengatakan bahwa masa remaja dunia terjadi antara usia 12-21 tahun menggunakan pembagian 12-15 tahun sebagai remaja awal, 15-18 tahun sebagai remaja tengah, & 18-21 tahun sebagai remaja akhir. Peneliti menetapkan rentan usia 13-18 tahun dikarenakan hasil *preliminary study* dengan menggunakan kuisoner yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa pada usia ini banyak remaja

© 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.

putri yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh. Pada usia ini remaja putri masuk ke dalam masa pubertas yang mengalami banyak perubahan bentuk tubuh, seperti munculnya jerawat, naiknya berat badan, pertumbuhan dan kematangan alat reproduksi.

Penelitian ini menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu cara paling umum digunakan untuk memperkirakan apakah seseorang kelebihan berat badan atau mungkin mengalami masalah kesehatan (Wiranata & Inayah, 2020). Hasil penelitian Rosidawati, dkk (2019) menunjukan bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki IMT normal memiliki *body image* yang negatif dikarenakan siswa menganggap bahwa ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya dan juga tidak percaya diri karena siswa merasa ada teman sebayanya yang lebih kurus dari ukuran badan yang dimilikinya, sehingga timbul perasaan tidak puas terhadap *body image* siswa tersebut. Jadi *body image* negatif adalah penilaian negatif terhadap bentuk tubuh yang merupakan salah satu aspek dari *body dissatisfaction* menurut Rosen & Reiter (1996).

Gross (dalam Santrock, 2003) menyatakan bahwa remaja putri lebih cenderung tidak puas daripada remaja putra. Remaja putri dipandang sebagai seseorang yang memiliki kepribadian pasif, cenderung dilindungi, mengagumi idola pribadi, tertarik pada hal-hal emosional tertentu, dan berusaha mengikuti dan menyenangkan orang lain. Dengan demikian remaja putri dianggap paling rentan mengalami *body dissatisfaction*.

© 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.

Menurut Rosen & Reiter (1996), remaja putri mengalami *body dissatisfaction* disebabkan beberapa hal yaitu, pertama, remaja putri mudah menilai dan menanggapi secara negatif bentuk tubuh yang dimilikinya seperti suka membandingkan bentuk tubuh dengan orang lain. Kedua, remaja putri sering merasa malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial seperti merasa malu ketika bertemu dengan orang lain karena merasa orang lain memperhatikan tampilannya. Ketiga, remaja putri seringkali mengecek dan memeriksa kondisi fisiknya, seperti mengukur berat badan dan melihat bentuk fisiknya melalui cermin. Keempat, remaja putri seringkali menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya seperti menggunakan *body lotion* agar kulit terlihat lebih putih sejalan dengan Areev (2021) dilansir dari kumparan.com mengemukakan salah satu pengguna instagram mengatakan bahwa instagram membuat wanita merasa tubuhnya kurang ideal sehingga mengedit foto atau video agar terlihat sempurna.

Selanjutnya kelima, remaja putri yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuhnya menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain seperti tidak mau berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan bertemu dengan orang ramai, sejalan dengan penelitian Magfiratullah (2020) menyatakan bahwa remaja putri yang mengalami *body dissatisfaction* akan merasa tidak percaya diri, merasa tidak menarik, merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya secara spesifik, membandingkan dirinya dengan teman sebaya, melakukan diet agar mampu memiliki

© 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.

bentuk tubuh yang diimpikan dan menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Berdasarkan paparan dari hasil penelitian maka peneliti berasumsi jika hal ini terus menerus dialami maka akan memengaruhi kesehatan mental yang dimiliki oleh remaja putri.

Menerut Albertson, dkk (2014) *self compassion* memiliki peran penting yang dapat berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* yang rendah. Dengan kata lain *self-compassion* dapat menurunkan *body dissatisfaction* individu. *Self-compassion* meningkatkan kemampuan individu dalam mengatur emosi, membentuk citra diri yang positif, keterampilan memecahkan masalah, dan ikatan dengan orang lain, sehingga dapat memengaruhi *body dissatisfaction*. Selain itu *self compassion* juga dapat meningkatkan kapasitas remaja putri untuk menilai kondisi fisik mereka dengan lebih baik. Sehingga remaja putri yang memiliki *self compassion* tidak akan berorientasi pada ketidakpuasan tentang tidak sempurnanya tubuh yang dimiliki. Remaja yang memiliki *self-compassion* merasa percaya diri dan yakin akan kemampuan lain yang dapat membuat dirinya berharga selain hanya mengeluhkan kondisi fisiknya. Dengan demikian remaja putri yang memiliki *self compassion* dapat menerima bentuk tubuh yang dimilikinya dan menghargai dirinya sendiri, karena mereka percaya diri dengan apa yang dimiliki.

Sebuah konsep mengenai kemampuan remaja putri dalam menerima kekurangan tanpa mengkritik serta membandingkan dirinya dengan orang lain dapat digunakan sebagai salah satu bentuk evaluasi yang bersifat

positif. Konsep inilah yang dinamakan dengan *self compassion*. *Self compassion* merupakan suatu keadaan dimana individu memiliki perasaan kasih sayang terhadap dirinya sendiri yang berkaitan dengan penilaian atau evaluasi secara sehat tentang diri yang seutuhnya tanpa membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain (Kumalasari, 2016).

Neff (2018) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan sikap mencintai dan baik terhadap diri sendiri dalam menghadapi kesulitan, kegagalan, kesalahan, sikap tidak kasar dan tidak menghakimi terhadap berbagai kelemahan dan kekurangan, dan pengalaman sendiri, juga terjadi pada orang lain. Remaja putri juga harus terbuka terhadap pikiran dan perasaan tentang kekurangan dan kegagalan mereka agar mereka dapat merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri.

Self-Compassion membantu remaja untuk menghindari pemikiran negatif pada saat mencari solusi atas ketidaksesuaian yang terjadi, serta tidak melebih-lebihkannya yang justru akan membuat remaja semakin terlarut dalam masalah (Wahyuni & Arsita, 2019). Berdasarkan dimensi *self-compassion* dari Neff (2003). Remaja putri yang memiliki *self-compassion* yang tinggi idealnya memiliki derajat tertinggi dalam tiga komponen, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Dengan kata lain ketika remaja putri memiliki *self compassion* yang tinggi dapat meningkatkan sikap positif untuk mencintai diri sendiri. Selain itu, remaja dengan *self-compassion* yang tinggi melihat bahwa kelemahan atau ketidaksempurnaan merupakan hal yang biasa, dan memberikan perhatian

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

yang jelas dan seimbang pada ketidaksempurnaan diri untuk mengetahui apa yang terjadi. Remaja putri yang memiliki sikap dan perilaku *self-compassion* yang tinggi akan mengurangi *body dissatisfaction*. Remaja putri tidak khawatir dengan penampilan tubuh nya tetapi mengakui apapun kondisi fisiknya, sehingga tidak ada hal untuk berpikir negatif tentang kekurangan yang dimiliki. Remaja putri juga sepenuhnya menyadari kondisinya saat ini. Remaja putri merasa lebih nyaman menerima diri sendiri dalam kehidupan sosial.

Sebaliknya, jika seorang remaja putri memiliki *self-compassion* yang rendah, akan memiliki *self-judgement, isolation,* dan *over-identification* (Neff, 2003). Remaja putri yang memiliki *self compassion* yang rendah akan mengembangkan sikap kritis terhadap diri sendiri sehingga mereka menilai diri sendiri secara negatif terhadap kelemahan yang dimilikinya, akan tenggelam dalam pemikiran bahwa dia adalah satu-satunya yang tidak sempurna, dan akan melihat pengalaman remaja putri terlalu banyak sehingga mereka terlalu menekankan aspek negatif. Sikap dan perilaku seperti ini yang memunculkan terjadinya *body dissatisfaction*. Remaja putri mengkhawatirkan kekurangan sehingga remaja putri mengkritik dan menilai dirinya sendiri atas kekurangan fisiknya. Remaja putri tidak dapat memahami ketidaksempurnaan karena terlalu mementingkan aspek negatif.

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

© 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.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang memiliki peran penting dalam memengaruhi *body dissatisfaction*.

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah *self-compassion* berpengaruh pada *body dissatisfaction* remaja putri, bahwa semakin tinggi *self-compassion*, semakin rendah *body dissatisfaction* pada remaja putri, sebaliknya semakin rendah *self-compassion*, semakin tinggi *body dissatisfaction* pada remaja putri.

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

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang dipakai peneliti dalam penelitian ini adalah metode penelitian korelasional kuantitatif. Menurut (Azwar, 2010), studi korelasi bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variabilitas satu variabel terkait dengan variabilitas satu atau lebih variabel lainnya, berdasarkan koefisien korelasi.

B. Identifikasi Variabel

Variabel-variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah:

1. Variabel Bebas: *Self-Compassion*
2. Variabel Terikat: *Body Dissatisfaction*

C. Definisi Operasional

1. *Body Dissatisfaction*

   Body dissatisfaction adalah penilaian yang negatif pada remaja putri terhadap bentuk tubuh yang dimiliki sehingga menimbulkan rasa malu dan tidak nyaman, menutupi bentuk tubuh dan menghindari aktivitas sosia. *Body dissatisfaction* diukur berdasarkan 5 dimensi dari Rosen & Reiter yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, penghindaran aktivitas sosial

dan kontak fisik dengan orang lain. Tingginya skor yang dihasilkan menunjukkan tingginya skor *body dissatisfaction* pada remaja putri, begitu pun sebaliknya.

2. *Self-Compassion*

Self-compassion adalah sikap remaja putri yang welas asih pada diri sendiri, menerima kekurangan yang terjadi dengan penuh kesadaran, sehingga dapat melihat masalah secara positif. *Self-compassion* diukur berdasarkan dimensi dari Neff (2003) yaitu *Self-Kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*. Tingginya skor yang dihasilkan menunjukkan tingginya skor *self-compassion* pada remaja putri, begitu pun sebaliknya.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Wahyuni (2011) menyatakan bahwa populasi adalah semua subjek dengan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan peneliti sebagai subjek penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri berusia 13-18 tahun di RW & RT kelurahan Muara Fajar Timur.

.

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

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

Tabel . 3. 1 Jumlah Populasi Peneliti
(didapatkan dari kelurahan Muara Fajar timur tahun 2023)

RW	RT	Jumlah	Total
1	1	8	34
	2	7	
	3	12	
	4	7	
2	1	5	21
	2	3	
	3	6	
	4	7	
3	1	8	31
	2	6	
	3	8	
	4	9	
4	1	5	17
	2	2	
	3	8	
	4	2	
5	1	9	27
	2	10	
	3	8	
6	1	6	24
	2	4	
	3	9	
	4	5	
7	1	9	18
	2	4	
	3	5	
8	1	2	20
	2	8	
	3	10	
Total			192

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2014), dalam menentukan besarnya sampel yaitu menggunakan tabel Krejcie & Morgan. Krejcie & Morgan dalam melakukan perhitungan ukuran sampel didasarkan atas kesalahan 5%. Jadi sampel yang diperoleh itu mempunyai kepercayaan 95% terhadap populasi. Maka pengambilan jumlah

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

sampel mengacu berdasarkan pada tabel Krejcie & Morgan, yaitu dengan jumlah populasi antara 190 sampai 199 maka sampel yang digunakan sebanyak 127. Sehingga dalam penelitian ini dengan jumlah populasi sebanyak 192 remaja putri maka sampel yang akan diambil sebanyak 127 remaja putri. Pengambilan sampel berdasarkan tabel Krejcie & Morgan.

E. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel yang dipakai dalam penelitian ini diperoleh dari populasi yang ada dengan menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan pemilihan unit sampling berdasarkan pertimbangan tertentu dengan tujuan untuk mendapatkan unit sampling dengan karakteristik yang diinginkan. Kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: Remaja yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) 18,5-24,9 (normal) dan 25-29,9 (gemuk) dengan cara membagi berat badan (dalam kilogram) dengan tinggi badan (dalam meter kuadrat).

$$\text{Rumus IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi Badan (m)})^2}$$

UIN SUSKA RIAU

F. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini memakai alat skala dengan model skala Likert. Skala Likert digunakan oleh peneliti untuk mengukur persepsi atau sikap seseorang. Skala ini menanyakan beberapa pertanyaan kepada responden untuk menilai sikap atau perilaku yang diinginkan oleh peneliti.

© 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.

Responden kemudian diminta untuk memberikan pilihan tanggapan atau tanggapan terhadap skala ukur yang diberikan (Sukardi, 2008). Peneliti menggunakan dua skala yaitu skala *body dissatisfaction* dan skala *self-compassion* dengan rincian sebagai berikut:

1. Skala *body dissatisfaction*

Skala *body dissatisfaction* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari skala yang disusun oleh Sari (2010) yang memiliki reliabilitas alpha 0,860. Skala terdiri atas aitem-aitem yang mencakup berdasarkan aspek-aspek dari Rosen dan Reiter yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Berikut adalah susunan aitem skala *body dissatisfaction*.

Tabel . 3. 2
***Blueprint* Skala *Body Dissatisfaction* untuk Uji Coba**

No	Dimensi	Aitem		
		F	UF	Jumlah
1	Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh	1, 23	14	3
2	Perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial	4	9, 17, 24	4
3	*Bodychecking*	2, 11, 13, 21	5, 6, 10, 12, 18	9
4	Kamuflase tubuh	8, 16, 22	7	4
5	Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain	3, 15, 20	19	4
	Total			24

Jumlah aitem dalam *body dissatisfaction* adalah 24 aitem, terdiri dari 13 aitem *favorable* dan 11 aitem *unfavorable*. Skala *body*

© 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.

dissatisfaction ini terdiri dari 4 pilihan jawaban yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Peringkat aitem *favorable* bergerak dari skor 4 (sangat sesuai), 3 (sesuai), 2 (tidak sesuai), 1 (sangat tidak sesuai). Sedangkan penilaian aitem *unfavorable* bergerak dari skor 1 (sangat sesuai), 2 (sesuai), 3 (tidak sesuai), 4 (sangat tidak sesuai). Tingkat ketidakpuasan tubuh ditentukan oleh skor yang diperoleh kemudian dikategorikan menjadi 2, yaitu: rendah dan tinggi.

2. Skala *Self Compassion*

Skala *self compassion* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari Muttaqin, dkk (2020) yang memiliki reliabilitas alpha 0,89. Skala terdiri atas aitem-aitem yang mencakup 6 dimensi *self compassion* menurut Neff (2003), yaitu *self-kidness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*.

Jumlah aitem dalam *self compassion* adalah 26 aitem, terdiri dari 13 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*. Skala *self compassion* ini terdiri dari 4 pilihan jawaban yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Peringkat aitem *favorable* bergerak dari skor 4 (sangat sesuai), 3 (sesuai), 2 (tidak sesuai), 1 (sangat tidak sesuai). Sedangkan penilaian aitem *unfavorable* bergerak dari skor 1 (sangat sesuai), 2 (sesuai), 3 (tidak sesuai), 4 (sangat tidak sesuai). Tingkat *self compassion* ditentukan

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

oleh skor yang diperoleh kemudian dikategorikan menjadi 2, yaitu: rendah dan tinggi. Berikut adalah susunan item skala *self compassion*.

Tabel . 3. 3
***Blueprint* skala *Self-Compassion* untuk Uji Coba**

No	Aspek	Aitem		
		F	UF	Jumlah
1	*Self-kidness*	5, 12, 19, 23, 26		5
2	*Self-judgement*		1, 8, 11, 16, 21	5
3	*Common humanity*	3, 7, 10, 15		4
4	*Isolation*		4, 13, 18, 25	4
5	*Mindfulness*	9, 14, 17, 22		4
6	*Over-identification*		2, 6, 20, 24	4
	Total			26

F = Favorabel
UF = Unfavorable

G. Teknik Pengolahan Data

1. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur harus dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan penelitian. Uji coba alat ukur juga dilakukan untuk menguji kelayakan skala yang direncanakan dengan menguji validitas, reliabilitas, dan daya beda. Alat ukur yang diuji coba yaitu skala *body dissatisfaction* dan *skala self-compassion*

Uji coba dilakasanakan pada tanggal 03 Maret 2023, uji coba dengan menyebarkan 60 skala kepada remaja putri yang sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini di Kelurahan Muara Fajar Timur.

2. Validitas

Validitas mempunyai aspek terpenting dalam menilai kualitas suatu tes sebagai alat ukur. Konsep validitas mengacu pada kelayakan, kepentingan, dan kegunaan suatu kesimpulan tertentu yang ditarik

© 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.

berdasarkan evaluasi hasil tes yang relevan. Uji validasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah validasi isi. Validitas isi menunjukkan sejauh mana aitem instrumen mencakup seluruh wilayah isi yang akan diukur (Azwar, 2012).

3. Daya Beda Aitem

Daya pembeda suatu aitem melihat suatu item dapat membedakan sejauh mana suatu aitem dapat membedakan antara individu atau kelompok yang memiliki atau tidak memiliki atribut yang diukur. Indeks identifikasi aitem merupakan ukuran kecocokan atau konsistensi antara fungsi item dan fungsi skala keseluruhan, yang dikenal dengan konsistensi aitem secara keseluruhan (Azwar, 2012).

Azwar (2012) juga menyatakan bahwa kriteria pemilihan aitem didasarkan pada korelasi total item dan biasanya menggunakan batas r_{ix} 0,30. Semua aitem dengan koefisien korelasi diskriminan 0,30 atau lebih tinggi dianggap memuaskan, sedangkan aitem dengan nilai ri (x – i) kurang dari 0,30 dapat diartikan sebagai aitem berdaya rendah. Jika jumlah aitem dengan pangkat 0,30 atau lebih melebihi jumlah aitem yang digunakan sebagai ukuran, peneliti dapat memilih aitem dengan indeks diskriminasi tertinggi. Di sisi lain, jika jumlah skor kelulusan masih terlalu rendah, peneliti dapat mempertimbangkan untuk mengurangi kriteria *cutoff* sedikit dari 0,30 menjadi 0,25 (Azwar, 2012).

Dalam penelitian ini daya diskriminasi aitem yang digunakan

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

dalam penelitian ini adalah koefisiennya ≥ 0,25. Untuk melihat daya diskriminasi masing-masing aitem, peneliti menggunakan bantuan aplikasi *JASP 0.14.0 for Windows*. Setelah dilakukan uji coba hasil perhitungan skala *body dissatisfaction* memiliki aitem sebanyak 24 aitem. Terdapat 16 aitem yang memenuhi koefisien dan 8 aitem yang gugur yang tidak memenuhi koefisien ≥ 0,25. Peneliti menggunakan 16 aitem untuk mengukur *body dissatisfaction* pada penelitian ini. Daya diskriminasi pada skala *body dissatisfaction* bergerak dari 0,251-0,562. Berikut ini *blueprint* skala *body dissatisfaction* setelah dilakukan uji coba pada tabel 3.4

Tabel. 3. 4
***Blueprint* Skala *Body Dissatisfaction* setelah Uji Coba**

No	Dimensi	Aitem					
		Valid			Gugur		
		F	UF	Jumlah	F	UF	Jumlah
1	Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh	1, 23	14	3			0
2	Perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial	4	17	2		9, 24	2
3	*Bodychecking*	11, 13, 21	5, 6, 10, 12, 18	8	2		1
4	Kamuflase tubuh	16	7	2	8, 22		2
5	Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain	20		1	3, 15	19	3
	Total	8	8	16	5	3	8

Berdasarkan hasil uji coba yang telah dilakukan, telah di dapatkan aitem yang valid dan gugur maka peneliti menyusun kembali *blueprint* baru skala *body dissatisfaction* yang akan digunakan untuk penelitian dengan penomoran yang baru. *Blueprint* skala *body dissatisfaction* tersebut dapat dilihat pada tabel 3.5

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

Tabel. 3. 5
***Blueprint* Skala *Body Dissatisfaction* untuk Penelitian**

No	Dimensi	Aitem		
		F	UF	Jumlah
1	Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh	1, 16	10	3
2	Perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial	2	12	2
3	*Bodychecking*	7, 9, 15	3, 4, 6, 8, 13	8
4	Kamuflase tubuh	11	5	2
5	Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain	14		1
	Total			16

Selanjutnya hasil perhitungan skala *self-compassion* memiliki aitem sebanyak 26 aitem. Terdapat 21 aitem yang memenuhi koefisien dan 5 aitem yang gugur yang tidak memenuhi koefisien ≥ 0,25. Peneliti menggunakan 21 aitem untuk mengukur *self-compassion* pada penelitian ini. Daya diskriminasi pada skala *self-compassion* bergerak dari 0,253-0,820. Berikut ini *blueprint* skala *self-compassion* setelah dilakukan uji coba emosi pada tabel :

Tabel. 3. 6
***Blueprint* Skala *Self-Compassion* setelah Uji Coba**

No	Dimensi	Aitem					
		Valid			Gugur		
		F	UF	Jumlah	F	UF	Jumlah
1	*Self-kidness*	5, 12, 19, 23		4	26		0
2	*Self-judgement*		1, 8, 11, 16, 21	5			2
3	*Common humanity*	3, 10		2	7, 15		1
4	*Isolation*		4, 13, 18, 25	4			2
5	*Mindfulness*	9, 14, 22		3	17		3
6	*Over-identification*		2, 6, 20	3		24	
	Total	9	12	21	5	3	8

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

Berdasarkan hasil uji coba yang telah dilakukan, telah di dapatkan aitem yang valid dan gugur maka peneliti menyusun kembali *blueprint* baru skala *self-compassion* yang akan digunakan untuk penelitian dengan penomoran yang baru. *Blueprint* skala *self-compassion* tersebut dapat dilihat pada tabel 3.8.

Tabel. 3. 7
***Blueprint* Skala *Self-Compassion* untuk Penelitian**

No	Dimensi	Aitem		
		F	UF	Jumlah
1	*Self-kidness*	5, 11, 16, 20		4
2	*Self-judgement*		1, 7, 10, 14, 18	5
3	*Common humanity*	3, 9		2
4	*Isolation*		4, 12, 15, 21	4
5	*Mindfulness*	8, 13, 19		3
6	*Over-identification*		2, 6, 17	3
	Total			21

4. Reliabilitas

Reliabilitas untuk mengetahui sejauh mana suatu alat ukur dapat memberikan hasil yang konsisten dan dapat diandalkan (Azwar, 2012). Faktor reliabilitas berkisar antara 0,00 hingga 1,00. Semakin tinggi faktor reliabilitas, semakin tinggi reliabilitas, dan sebaliknya. (Azvar, 2012). Perhitungan reliabilitas dihitung memakai dukungan perhitungan program *JASP 0.14.0 for Windows*.

Berdasarkan hasil uji coba reliabilitas data uji coba diperoleh koefisien reliabilitas (α) dari setiap variabel penelitian adalah sebagai berikut :

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

Tabel. 3. 8
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Aitem	Croncach's Alpha
Body Dissatisfaction	16	0,773
Self-Compassion	21	0,863

Dengan nilai koefisien reliabilitas (α) yang didapatkan pada kedua skala penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa skala *body dissatisfaction* dan *self-compassion* valid dan reliabel untuk digunakan pada penelitian selanjutnya

H. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini merupakan teknik hubungan regresi sederhana. Regresi sederhana merupakan regresi linier yang didasarkan dalam interaksi fungsional atau kausal antara satu variabel bebas menggunakan satu variabel terikat (Sugiyono, 2011). Dalam hal ini *Self-Compassion* (VB) dan *Body Dissatisfaction* (VT). Analisis data dilakukan dengan dukungan *JASP 0.14.0 for Windows*.

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

BAB V

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Self-compassion berperan terhadap *body dissatisfaction* pada remaja putri, semakin tinggi *self-compassion* yang dimilliki maka akan semakin rendah *body dissatisfaction* pada remaja putri, sebaliknya semakin rendah *self-compassion*, semakin tinggi *body dissatisfaction* pada remaja putri.

B. Saran

1. **Bagi Remaja Putri**

   Bagi remaja putri disarankan untuk menurunkan *body dissatisfaction* dengan memperkuat dan mengembangkan *self-compassion* secara keseluruhan, yaitu dengan meningkatkan kemampuan untuk memahami situasi, dan menghindari diri dari melebih-lebihkan kekurangan atau kesalahan yang telah diperbuat, memperkuat rasa percaya bahwa setiap orang mempunyai masalah, pernah melakukan kesalahan, merasa tidak mampu melakukan banyak hal, dan mengakui bahwa tantangan, kegagalan, dan kesulitan adalah normal dan alami, dan melatih diri untuk dapat menerima keadaan apa adanya agar tidak mengembangkan pikiran atau perasaan negatif terhadap apa yang sudah dimiliki.

2. **Bagi Pembaca**

   Penelitian ini memberi pemahaman dan pengetahuan tentang *self-*

compassion penting untuk dimiliki oleh individu agar tidak terpengaruh oleh stigma tentang kecantikan yang berlaku di lingkungan masyarakat sehingga dapat mengatasi berkembangnya *body dissatisfaction*.

3. Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan menambahkan faktor-faktor lainnya yang dapat berkontribusi menurunkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti jenis kelamin, budaya, usia, kepribadian, dan peran orang tua. Lalu, untuk peneliti lain dapat mengukur langsung berat badan dan tinggi badan, sehingga IMT yang didapatkan sesuai dengan kondisi saat itu.

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

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

DAFTAR PUSTAKA

Adi, S. L. (2018). Pengaruh *Self-Compassion* pada *Body Dissatisfaction* di Kalangan Remaja Perempuan. *Skripsi*. Psikologi, FPSI. Universitas Sanata Dharma: Yogyakarta.

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, 1-8. doi: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. *Journal Mindfullness*, 1(1), 1-11. DOI: 10.1007/s12671-014-0277-3

Ananta, Aliffia. (2016). Penurunan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Dalam Masa Emerging Adulthood Dengan Gratitude Intervention. Jurnal Psikologi Indonesia. Vol. 5, No. 2, Hal. 160-166. DOI:10.30996/persona.v5i02.733

Areev, M. (2021). Dampak buruk media sosial. https://kumparan.com/muhammadareev/dampak-buruk-media-sosial-1wB1hYhkAev. Diakses pada 3 Januari 2024.

Azwar, S. (2010). *Validitas dan Realibitas*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian* . Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Fajrin, T. F. (2021). Pengaruh Self Compassion terhadap Body Dissatisfaction pada Remaja Laki-Laki. *Skripsi*. Psikologi, FPP. Universitas Negeri Jakarta: Jakarta

Fan, Q., Li, Y., Gao, Y., Nazari, N., & Griffiths, M. D. (2022). Self-Compassion Moderates the Association Between Body Dissatisfaction and Suicidal Ideation in Adolescents: A Cross-Sectional Study. International Journal of Mental Health and Addiction. doi:https://doi.org/10.1007/s11469-021-00727-4

Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-Compassion In The Face of Shame and Body Image Dissatisfaction: Implications For Eating Disorders. *Eating Behaviors*, 14(2), 207–210. DOI: 10.1016/j.eatbeh.2013.01.005

Gannis. E P, S. (2010). Perbedaan Ketidakpuasaan Terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau dari Strategi Koping pada Remaja Wanita di SMA Negeri 2 Ngawi. *Skripsi*. Psikoligi. FK. Universitas Sebelas Maret: Surakarta. DOI: https://doi.org/10.13057/wacana.v2i2.51

Ghozali, Imam. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460-476

Grogan, S. (2008). *Body image. Understanding Body Dissatisfactionin Men, Women and Children*. London and New York: Rout Edge.

Hartono, J. (2008). Metodelogi Penelitian Sistem Informasi. Yogyakarta: CV

Hasanah, F. A., & Hidayati, F. (2016). Hubungan Antara Self-Compassion dengan Lienasi Pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka), *Jurnal Empati*. 5(4), 750-756. https://doi.org/10.14710/empati.2016.15414

Hidayati, D., S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154. DOI: https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136

Hui, M & Brown, J. (2013). Factors that Influence Body Dissatisfaction: Comparisons across Culture and Gender. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 1(23), 312–329. DOI: 10.1080/10911359.2013.763710

Hurlock, B. E. (2007). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Kacen, J. J., & J. A. Lee. (2000). The Influence of Culture On Consumer Impulsive Buying Behaviour. *Journal of Consumer Psychology*, 12(2), 163-176. https://doi.org/10.1207/S15327663JCP1202_08

Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252. https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288

Kompas.com. (2016). 89 Persen Wanita Tidak Puas dengan Bentuk Tubuh Sendiri.https://lifestyle.kompas.com/read/2016/08/17/193500920/89.Persen.Wanita.Tidak.Puas.dengan.Bentuk.Tubuh.Sendiri

Kumalasari, M. (2016). Hubungan Antara Self Compassion dengan Body Dissatisfaction pada Wanita Menopause. *Skripsi*. Psikologi, FPSB. Universitas Islam Indonesia: Yogyakarta.

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
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.

Maimunah, S & Yohana, W. S. (2021). Hubungan Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Perempuan di Kota Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 224-233. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41197

Magfiratullah, D. (2020). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Body Dissatisfaction pada Siswa di SMK Negeri 6 Makassar. *Skripsi*. Bimbingan Konseling. FIP. Universitas Negeri Makassar: Makassar.

Missiliana, R. (2014). *Self-Compassion dan Compassion For Others pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uk.Maranatha*. Laporan Penelitian.

Monk, F. J. (2004). *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.

Muttaqin, D., dkk. (2020). Properti Psikometri Self-Compassion Scale versi Indonesia: Struktur Faktor, Reliabilitas, dan Validitas Kriteria. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. 9(2), 189-208. DOI: https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3944

Neff, K. (2018). Self-Compassion. http://self-compassion.org/the-threeelements-of-self-compassion-2/ di unduh pada tanggal 17 Oktober 2021.

Neff, K. D. (2012). *The Science of Self-Compassion*. New York: Guilford Press.

Neff, K. D. (2003). Development and validation of A Scale To Measure Self-Compassion. *self and identity*, 2, 223-250. DOI: 10.1080/15298860390209035

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Neff, K & McGehee, P. (2009). *Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*. Psychological Press.

Neff, K., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-Compassion and Self-Construal In The United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285. https://doi.org/10.1177/0022022108314544

Niide, T.K., Davis, J., Tse, A. M., Derauf, C., Harrigan, R. C., & Yates, A. (2011). Body Ideals and Body Dissatisfaction Among A Community Sample of Ethnically Diverse Adolescents On Kauai, Hawai. Hawaii *Journal of Medicine & Public Health*, 3(1), 1-7. PMCID: PMC4922645

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

Octaviano, Z., Annisa, N., & Reny, N. (2021). Body Image Negatif Berhubungan Dengan Rendahnya Aktifitas Fisik Pada Remaja Putri Wilayah Puskesmas Pasundan Kota Samarinda. *JKPH*, 6(1), 36-48. DOI: https://doi.org/10.37362/jkph.v6i1.371

Papalia, D.E., Old, S.W., dan Feldman, R.D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Predana MediaGrup.

Pratiwi, S. (2016). Hubungan antara Perfeksionisme dan Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh pada Masa Dewasa Awal. Universitas Sanata Dharma.

Prima, E. & Sari, P.E. (2013). Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 17-30. DOI: https://doi.org/10.14421/jpsi.2013.%25x

Purnamasari, L. (2019). Hubungan Antara Self Esteem dan Social Comparison Dengan Body Dissatisfication Pada Remaja Putri Pengguna Media Sosial Instagram di Surabaya. *Other thesis*, Untag Surabaya.

Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Dusing, 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), 1-12. DOI: 10.3389/fpsyt.2019.00864

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. DOI: **https://doi.org/10.1002/cpp.702**

Ribeiro-Silva, R. C., Fiaccone, R. L., Conceic¸ão-Machado, M. E. P., Ruiz, A. S., Barreto, M. L., &Santana, M. L. P. (2017). Body Image Dissatisfaction and Dietary Patterns According To Nutritional Status In Adolescents. *Jornal de Pediatria*, 1-7. DOI: 10.1016/j.jped.2017.05.005

Rodgers, R. F., Franko, D. L., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., Lowy, A. S. (2017). Body Image In Emerging Adults: The Protective Tole of Self-Compassion. *Body Image*, 22, 148–155. DOI: 10.1016/j.bodyim.2017.07.003

Rosen, J. C. & Reiter, J. (1996). Development of The Body Dismorphic Disorder Examination. *Pergamon*, 34 (9), 755-766. DOI: 10.1016/0005-7967(96)00024-1

Rosidawati, R., Pudjiati, P., & Prayetni, P. (2019). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan Body Image Pada Siswa SMA PGRI Jakarta Timur. *JKEP*, *4*(2), 114-124. https://doi.org/10.32668/jkep.v4i2.283

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

Safarina, R., & Makmuroh, S. R. (2015). Hubungan Antara Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife di Bandung. *Prosiding Psikologi*, 1(2), 535-542. DOI: http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.1407

Santrock, J. W. (2003). *Adolescene: Perkembangan Remaja Edisi ke-6*. Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2007*). Remaja Edisi 11*. Jakarta: Erlangga.

Sarjono, H., & Julianita, W. (2011). *Spss vs lisrel: Sebuah pengantar, aplikasi untuk riset*. Jakarta: Salemba Empat.

Stuntzner, S. (2014). Compassion and Self-compassion: Exploration of Utility as Potential Components of the Rehabilitation Counseling Profession. *Journal of Applied Rehabilittion Counseling*, 45(10), 37-44. DOI: 10.1891/0047-2220.45.1.37

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi, (2008).*Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.

Suseno, A. O., & Dewi, K. S. (2014). Hubungan antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Intensi Melakukan Perawatan Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Empati*,3(3), 20–31. DOI: https://doi.org/10.14710/empati.2014.7535

Tariq, M & Ijaz, T. (2015) Development of Body Dissatisfaction Scale For University Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 30(2), 305-322. https://www.proquest.com/docview/1780135719

Wahyuni, Y. (2011). *Dasar-dasar Statistik Deskriptif*.Jakarta: Nuha Medika.

Wahyuni, E & Arsita, T. (2019). Gambaran Self-Compassion Siswa di SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 125-135.

Wal, J. S. V. (2011). Unhealthy Weight Control Behaviors Among Adolescents. *Journal of Health Psychology*, 17(1), 110-120. DOI: 10.1177/1359105311409787

Wiranata, Y., & Inayah, I. (2020). Perbandingan Penghitungan Massa Tubuh Dengan Menggunakan Metode Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr, Soetomo*, 6(1), 43-52. DOI: 10.29241/jmk.v6i1.280

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.

LAMPIRAN A

(Pra Riset)

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, p
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

No	Nama	Usia	Asal sekolah	Apakah kamu mencintai dirimu? Mengapa?	Apakah kamu puas dengan bentuk tubuh mu? Mengapa?	Bagian tubuh mana yang paling kamu sukai? Mengapa?	Apakah ada yang ingin kamu rubah dari tubuhmu? Mengapa?	Apa standar cantik menurut kamu?
1	Tri oktaviani	18	SMAN 6 pekanbaru	Tidak? Karena Saya gendut	Tidak karena badan saya gendut	Bibir karena bibir saya kecil	Badan karena saya terlalu gendut	Kurus Tinggi langsing
2	Imelda febry hartati	17 tahun	Man 1 Pekanbaru	Karna yang mengerti diri saya, saya sendiri	iyaa,karna bentuk selflove diri saya	bagian tulang selangka,karna saya suka	Tidak ada	Stanndar kecantikan menurut saya ketika kita merasa insecure dan bisa merubah yg kta insecure kn
3	Adelia	15	Man 1 pekanbaru	Iyah,karna saya bangga dngn apa yg saya miliki	Kurang sih,tpi yg gpp krna itu semua Allah yg ngasih jdi harus puas	Tangan	Tidak	Putih,langsing
4	Nur	16	Man 1 Pekanbaru	Karena diri sendiri itu lebih penting harus bener bener di aja apa lagi perempuan	Puas sekali karena apa yang di kasih sama Allah SWT harus bersyukur	Semuanya,,, karena tubuh itu ada suatu tubuh yang penting dalam sebuah tubuh Manusia	Tidak ada, karena tubuh tidak boleh di ubah di dalam ajaran agama Islam barang siapa yang mengubah yh Iyah akan berdosa karena tidak bersyukur apa yang di kasih sama Allah SWT	Putih, bersih
5	Zulvanur Vadila	17	SMKN 1 Pekanbaru	Tidak, karena saya pendek	Tidak saya kurang puas	Wajah ,karena fokus utama saat melihat	Tinggi, karena saya pendek	Mempunyai badan yg bersih ,tinggi,dll
6	Anggi Anggraini	18 Tahun	SMA N 1 Pekanbaru	Iyaa,karna bagaimana kita bisa mencintai orang lain kalo kita tidak bisa mencintai diri	Iyaa,karna harus bersyukur yang telah diberikan kepada Allah. Dan manusia adalah makhluk yang	Mata,karna ukuran mata yang kecil walaupun minus:)	Tidak ada,karna tidak ada yang harus di rubah yang telah diciptakan oleh Allah SWT.	Memiliki wajah yang bersih

				kita sendiri:)	paling sempurna diciptakan Alla swt.			
7	Clara Nazwa Sari	15 Tahun	SMAN 3 Pekanbaru	Iyah,karna saya bangga	Kurang,tpi yah mau gimana lgi ini yg dikasih Allah jadi syukuri saja	Tangan	Tidak ada	Langsing,putih
8	Ayu Ningsih	13 tahun	SMP 19 Pekanbaru	Karna belum tentu semua orang bisa seperti saya,jadi cintai dirimu agak orang bisa mencintai mu juga	Yah saya puas karna tidak terlalu gendut tidak terlalu kurus	Pendek,karna cewek imut itu pendek	Tidak ada, perbanyak bersyukur	Cantikk
9	Tiara Aulia Putri	14	mtsn 2 pekanbaru	Iya karena saya merasa tubuh saya sudah sempurna	Sangat puas karena saya bersyukur dengan tubuh saya	Bibir karena tebal	Tidak ada karena sudh sempurna	Memiliki badan langsing
10	Putri Ulandari	16	SMK 7 Pekanbaru	Saya sangat mencintai diri saya	Saya sangat puas dengan tubuh saya	muka	Tidak, karena sudah bagus	Putih
11	Adinda	17 tahun	Smk 7 pekanbaru	Kurang, karena tubuh saya tidak bagus	Kurang, karena tubuh saya tidak bagus	Mata	Iya, karena tubuh saya tidak sesuai dengan keinginan saya	Tinggi dan langsing
12	Indah Febrian Handayani	15 tahun	Smp 29 Pekanbaru	Ya walaupun tubuh saya gemuk	Kurang, karna saya tidak langsing	Bibir, karenaa tebal	Mungkin iya karena saya kurang langsing	Memiliki badan yang langsing
13	Ica	18 tahun	SMAN 13 Pekanbaru	Menurut saya sih lumayan mencintai lah	Kuraang sih karena tidak sesuai harapan	Tangan saya yang mulus	Iya, karena kurang sesuai dengan harapan saya	Tinggi dan putih
14	Yusriani Atifa	16	Man 1 Pekanbaru	Saya kurang mencintai diri saya	Nggk puas	Nggak ada yg saya sukai	Sangat ingin merubah tubuh saya	Wajah cantik, bersih dan putih

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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, p
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

15	Selfina	18	SMK N 7 Pekanbaru	Tidak. Karena badan saya terlalu kurus, hitam, jerawatan. Sehingga saya sering di ledek sama teman teman saya	Tidak puas, karena saya terlalu kurus	Bagian pinggul karena lumayan bagus	Ada. Saya ingin merubah diri agar lebih berisi, putih,mulus	Putih, bersih dan mulus
16	Putri purnama	17 tahun	Man 1 pekanbaru	Tidak. Karena saya merasa diri saya tidak berguna	Tidak. Karena saya gemuk	Muka. Karena saya merasa cantik	Ada. Karena biar terlihst bagus	Langsing
17	Ayu Triana putri	17	MAN 1 Pekanbaru	Tidak, karena saya merasa gendut, jelek	Tidak puas, karena muka saya berjerawat dan perut saya juga buncit. Sehingga membuat saya insecure dengan teman teman saya yg lain	Tidak ada sama sekali.	Saya ingin merubah bentuk tubuh saya agar terlihat langsing, bagus, bersih dan memiliki kulit wajah yang sehat	Langsing, putih, tinggi, bodygoalss, cantikk
18	Najwa Safitri	14 tahun	SMP 6 PEKANBARU	Iya saya mencintai diri saya	Iya saya puas dengan bentuk tubuh saya	Saya paling suka mata karena cantik	Tidak, saya merasa sudah cukup puas dengan tubuh saya seperti sekarang	Mempunyai tubuh yang bagus
19	Chairani	18 tahun	SMA 13 PEKANBARU	Kadang-kadang saya kurang mencintai diri saya	Jujur, nggak puas sih. masih banyak yang pengen saya ubah	Rambut karena rambut saya halus	ya, banyak sih	Langsing dan bersih
20	Aqidatul Izzah	17	Sman 13 pekanbaru	Susah sih buat sayang sama diri sendiri, soalnya sering ngerasa kurang	Nggak puas. Masih banyak yang pengen diperbaiki.	Mungkin cuma mata, soalnya banyak yang bilang bagus	ada dan banyak sih	Menurut saya mempunyai wajah yang bersih dan badan yang langsing

© Hakcipta milik UIN Susa Riau
State Islamic Univ
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, p
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

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.

LAMPIRAN B

(Validasi Alat Ukur)

UIN SUSKA RIAU

UIN SUSKA RIAU

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

Body Dissatisfaction

1. Definisi Operasional

Body dissatisfaction merupakan penilaian subjektif yang negatif yang dimiliki remaja putri terhadap bentuk tubuh, sehingga timbul rasa malu dengan kondisi fisik yang dimiliki. Aspek yang diukur berdasarkan Aspek Rosen dan Reiter adalah:

1) Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh.
2) Perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial.
3) *Body checking*.
4) Kamuflase tubuh.
5) Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh	1. Saya memiliki tubuh yang kurang ideal 2. Saya merasa minder dengan berat badan saya saat ini	1. Saya puas dengan berat badan saya saat ini	3
2.	Perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial	1. Saya minder bila bertemu dengan teman-teman yang bertubuh langsing	1. Saya cuek saja jika orang lain yang memperhatikan bentuk tubuh saya 2. Tubuh saya tidak ideal, tetapi saya bangga memilikinya 3. Ketika saya berkumpul dengan teman-teman perempuan saya, saya merasa	4

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
UIN SUSKA RIAU

UIN SUSKA RIAU

			bentuk tubuh saya biasa-biasa saja	
3.	*Body checking*	1. Menurut saya luluran di akhir pekan dirasa perlu untuk mengembalikan kesegaran kulit saya 2. Saya merasa tidak yakin bila belum bercermin beberapa kali sebelum berangkat ke sekolah 3. Saat di sekolah, saya sering bertanya pada teman saya tentang penampilan saya 4. Penting bagi saya untuk membersihkan komedo setiap dua hari sekali	1. Tidak terlalu penting bagi saya untuk menimbang berat badan saya setelah makan 2. Saya tidak peduli apakah bentuk tubuh saya se ideal dengan model yang ada di majalah dan televisi, atau tidak 3. Saya malas memperhatikan timbunan lemak yang ada di beberapa bagian tubuh saya 4. Perut yang membuncit dan banyak lipatan, bukan masalah bagi saya 5. Tanpa cermin, sisir, bedak, atau parfum di tas, saya akan tetap merasa percaya diri berada di tempat umum	9
4.	Kamuflase tubuh	1. Saya belum merasa nyaman jika belum menggunakan aksesoris tambahan yang menunjang penampilan saya 2. Saat memilih pakaian, saya memperhatikan di bagian pinggang,	1. Saya dapat memakai semua model pakaian yang saya inginkan tanpa mengalami kesukaran untuk menutupi kekurangan yang ada pada	4

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

UIN SUSKA RIAU

		agar terlihat ideal 3. Saya merasa kurang percaya diri apabila harus memakai baju tanpa lengan	tubuh saya	
	Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain	1. Ketika mendapat undangan ulang tahun dari teman, saya akan memikirkan alasan agar saya tidak datang 2. Saya malas melakukan aktivitas sosial di lingkungan rumah saya, karena saya merasa kurang nyaman dengan keadaan tubuh saya 3. Saya merasa kurang nyaman bila bepergian bersama teman-teman perempuan yang memiliki tubuh dan wajah yang lebih ideal	1. Saya akan tetap menghadiri undangan pertemuan-pertemuan di lingkungan pertemanan saya, meski tubuh saya tidak dapat dikatakan ideal	4
	Total	13	11	24

2. Skala yang digunakan :

a. Buat sendiri [ ]

b. Terjemahan [ ]

c. Adaptasi [√]

3. Jumlah Aitem :

Aitem dalam skala ini berjumlah 24 aitem yang diadaptasi dari Gannis Eka Pramita Sari dengan realiabilitas alpha 0,860

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

UIN SUSKA RIAU

4. **Format Respon** :

Format respon pada skala ini merupakan pilihan jawaban sebagai berikut :

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

5. **Penilaian setiap aitem**

Pada bagian ini penulis memohon kepada Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman penulis dalam pembuatan aitem.

Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan variabel yang diukur. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan, Kurang Relevan dan Tidak Relevan. Untuk jawaban yang dipilih, mohon Ibu/Bapak memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom yang telah disediakan :

- R : Relevan
- KR : Kurang Relevan
- TR : Tidak Relevan

Catatan: Jika Ibu menilai bahwa aitem tersebut relevan dengan indikator berilah tanda ceklis (✓) pada kolom R (Relevan). Demikian seterusnya untuk semua aitem.

Pernyataan	Pilihan Jawaban			Keterangan
	R	KR	TR	
Saya merasa tubuh saya kurang ideal	✓			

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
UIN SUSKA RIAU

Aspek	Pernyataan	R	KR	TR	Keterangan
Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh	Saya memiliki tubuh yang kurang ideal	✓			
	Saya merasa minder dengan berat badan saya saat ini	✓			
	Saya puas dengan berat badan saya saat ini	✓			
Perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan social	Saya minder bila bertemu dengan teman-teman yang bertubuh langsing	✓			
	Saya cuek saja jika orang lain yang memperhatikan bentuk tubuh saya	✓			
	Tubuh saya tidak ideal, tetapi saya bangga memilikinya	✓			
	Ketika saya berkumpul dengan teman-teman perempuan saya, saya merasa bentuk tubuh saya biasa-biasa saja	✓			
Body checking	Menurut saya luluran di akhir pekan dirasa perlu untuk mengembalikan kesegaran kulit saya	✓			
	Saya merasa tidak yakin bila belum bercermin beberapa kali sebelum berangkat ke sekolah	✓			
	Saat di sekolah, saya sering bertanya pada teman saya tentang penampilan saya	✓			
	Penting bagi saya untuk membersihkan komedo	✓			

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
UIN SUSKA RIAU

	setiap dua hari sekali				
	Tidak terlalu penting bagi saya untuk menimbang berat badan saya setelah makan	✓			
	Saya tidak peduli apakah bentuk tubuh saya se ideal model yang ada di majalah dan televisi, atau tidak	✓			
	Saya malas memperhatikan timbunan lemak yang ada di beberapa bagian tubuh saya	✓			
	Perut yang membuncit dan banyak lipatan, bukan masalah bagi saya	✓			
	Tanpa cermin, sisir, bedak, atau parfum di tas, saya akan tetap merasa percaya diri berada di tempat umum	✓			
Kamuflase tubuh	Saya belum merasa nyaman jika belum menggunakan aksesoris tambahan yang menunjang penampilan saya saat saya pergi	✓			
	Saat memilih pakaian, saya memperhatikan di bagian pinggang, agar terlihat ideal	✓			
	Saya merasa kurang percaya diri apabila harus memakai baju tanpa lengan	✓			
	Saya dapat memakai semua model pakaian yang saya inginkan tanpa mengalami kesukaran untuk menutupi	✓			

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

	kekurangan yang ada pada tubuh saya				
Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain	Ketika mendapat undangan ulang tahun dari teman, saya akan memikirkan alasan agar saya tidak datang	✓			
	Saya malas melakukan aktivitas sosial di lingkungan rumah saya, karena saya merasa kurang nyaman dengan keadaan tubuh saya	✓			
	Saya merasa kurang nyaman bila bepergian bersama teman-teman perempuan yang memiliki tubuh dan wajah yang lebih ideal	✓			
	Saya akan tetap menghadiri undangan pertemuan-pertemuan di lingkungan pertemanan saya, meski tubuh saya tidak dapat dikatakan ideal	✓			

Catatan:

1. Isi (kesesuaian) Sesuai
2. Bahasa Sesuai
3. Jumlah Aitem 24 aitem

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
UIN SUSKA RIAU

Pekanbaru, 2 Juni 2022

Validator

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

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

UIN SUSKA RIAU

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

Self Compassion

2. Definisi Operasional

Self-compassion dapat diartikan sebagai sikap kasih sayang dan baik terhadap diri sendiri dan menerima semua kekurang yang ada pada remaja putri. Dimensi yang diukur berdasarkan dimensi Neff adalah:

1) *Self-Kindness*
2) *Self-judgement*
3) *Common humanity*
4) *Isolation*
5) *Mindfulness*
6) *Over-identification*

No	Dimensi	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	*Self-Kindness*	1. Saya mencoba mencintai diri saya ketika saya merasa sakit secara emosional 2. Ketika saya melewati masa sulit, saya memberikan perhatian dan kepedulian yang saya butuhkan kepada diri sendiri 3. Saya memperlakukan diri saya dengan baik ketika saya merasakan penderitaan 4. Saya menoleransi kekurangan dan ketidakmampuan diri saya 5. Saya mencoba		5

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
UIN SUSKA RIAU

UIN SUSKA RIAU

		untuk memahami dan sabar terhadap aspek dari kepribadian saya yang tidak saya sukai		
2.	*Self-judgement*		1. Saya tidak menerima dan bersikap menghakimi kelemahan dan ketidakmampuan saya 2. Ketika sedang menghadapi kesulitan, saya cenderung menjadi bersikap keras terhadap diri sendiri 3. Saya tidak menoleransi dan tidak sabar terhadap bagian dari kepribadian saya yang tidak saya sukai 4. Ketika saya melihat aspek dari diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa terpuruk pada diri sendiri 5. Saya bisa menjadi dingin (cuek) terhadap diri saya sendiri ketika saya mengalami penderitaan	5
3.	*Common humanity*	1. Ketika keadaan menjadi sulit bagi saya, saya memandang kesulitan sebagai bagian dari hidup		4

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

		yang dijalani semua orang 2 Ketika saya merasa terpuruk, saya mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang lain di dunia yang merasakan hal yang sama seperti saya 3. Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri sendiri bahwa hampir semua orang pernah merasakan hal yang sama 4. Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari keadaan manusia	
4	*Isolation*	1. Ketika saya memikirkan tentang ketidakmampuan saya, hal tersebut cenderung membuat saya semakin merasa terpisah dan asing dari dunia di sekitar saya 2. Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung merasa bahwa hampir semua orang mungkin lebih bahagia dari saya 3. Ketika saya benar-benar	4

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

			berjuang, saya cenderung merasa bahwa orang lain pasti lebih mudah dan mampu melakukannya dibanding saya 4. Ketika saya gagal dalam sesuatu yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri dalam kegagalan saya	
5.	*Mindfulness*	1. Ketika sesuatu membuat saya marah, saya mencoba untuk menjaga keseimbangan emosi saya 2. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang 3. Ketika saya gagal dalam melakukan sesuatu yang penting bagi saya, saya mencoba untuk melihat kegagalan dengan perspektif yang tepat 4. Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba untuk memahami perasaan saya dengan keingintahuan dan keterbukaan		4
6.	*Over-identification*		1. Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung	4

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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

			untuk berobsesi dan terpaku pada sesuatu yang salah 2. Ketika saya gagal dalam suatu yang penting bagi saya, saya dipenuhi rasa ketidakmampuan 3. Ketika sesuatu membuat saya marah, saya menjadi terbawa perasaan 4. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesarkan kejadian tersebut daripada seharusnya	
	Total	13	13	26

3. **Skala yang digunakan :**

   a. Buat sendiri [ ]

   b. Terjemahan []

   c. Adaptasi [√]

4. **Jumlah Aitem :**

   Aitem dalam skala ini berjumlah 26 aitem yang di adaptasi dari Darmawan Muttaqin, dkk dengan reliabilitas alpha 0,8

5. **Format Respon** :

   Format respon pada skala ini merupakan pilihan jawaban sebagai berikut :

No	Pilihan Jawaban	Keterangan

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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.

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

1	SS	Sangat Sesuai
2	S	Sesuai
3	TS	Tidak Sesuai
4	STS	Sangat Tidak Sesuai

6. Penilaian setiap aitem

Pada bagian ini penulis memohon kepada Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman penulis dalam pembuatan aitem.

Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan variabel yang diukur. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan, Kurang Relevan dan Tidak Relevan. Untuk jawaban yang dipilih, mohon Ibu/Bapak memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom yang telah disediakan :

- R : Relevan
- KR : Kurang Relevan
- TR : Tidak Relevan

Catatan: Jika Ibu menilai bahwa aitem tersebut relevan dengan indikator berilah tanda ceklis (✓) pada kolom R (Relevan). Demikian seterusnya untuk semua aitem.

Pernyataan	Pilihan Jawaban			Keterangan
	R	KR	TR	
Saya merasa tubuh saya kurang ideal	✓			

UIN SUSKA RIAU

UIN SUSKA RIAU

Dimensi	Pernyataan	R	KR	TR	Keterangan
Self-Kindness	Saya mencoba mencintai diri saya ketika saya merasa sakit secara emosional	✓			
	Ketika saya melewati masa sulit, saya memberikan perhatian dan kepedulian yang saya butuhkan kepada diri sendiri	✓			
	Saya memperlakukan diri saya dengan baik ketika saya merasakan penderitaan	✓			
	Saya menoleransi kekurangan dan ketidakmampuan diri saya	✓			
	Saya mencoba untuk memahami dan sabar terhadap aspek dari kepribadian saya yang tidak saya sukai	✓			
Self-judgement	Saya tidak menerima dan bersikap menghakimi kelemahan dan ketidakmampuan saya	✓			
	Ketika sedang menghadapi kesulitan, saya cenderung menjadi bersikap keras terhadap diri sendiri	✓			
	Saya tidak menoleransi dan tidak sabar terhadap bagian dari kepribadian saya yang tidak saya sukai	✓			

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
UIN SUSKA RIAU

	Ketika saya melihat aspek dari diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa terpuruk pada diri sendiri	✓			
	Saya bisa menjadi dingin (cuek) terhadap diri saya sendiri ketika saya mengalami penderitaan	✓			
Common humanity	Ketika keadaan menjadi sulit bagi saya, saya memandang kesulitan sebagai bagian dari hidup yang dijalani semua orang	✓			
	Ketika saya merasa terpuruk, saya mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang lain di dunia yang merasakan hal yang sama seperti saya	✓			
	Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri sendiri bahwa hampir semua orang pernah merasakan hal yang sama	✓			
	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari keadaan manusia	✓			
Isolation	Ketika saya memikirkan tentang ketidakmampuan	✓			

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.

	saya, hal tersebut cenderung membuat saya semakin merasa terpisah dan asing dari dunia di sekitar saya	✓			
	Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung merasa bahwa hampir semua orang mungkin lebih bahagia dari saya	✓			
	Ketika saya benar-benar berjuang, saya cenderung merasa bahwa orang lain pasti lebih mudah dan mampu melakukannya dibanding saya	✓			
	Ketika saya gagal dalam sesuatu yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri dalam kegagalan saya	✓			
Mindfulness	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya mencoba untuk menjaga keseimbangan emosi saya	✓			
	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang	✓			
	Ketika saya gagal dalam melakukan sesuatu yang penting bagi saya, saya mencoba untuk melihat	✓			

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

	kegagalan dengan perspektif yang tepat	✓			
	Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba untuk memahami perasaan saya dengan keingintahuan dan keterbukaan	✓			
Over-identification	Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung untuk berobsesi dan terpaku pada sesuatu yang salah	✓			
	Ketika saya gagal dalam suatu yang penting bagi saya, saya dipenuhi rasa ketidakmampuan	✓			
	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya menjadi terbawa perasaan	✓			
	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesarkan kejadian tersebut daripada seharusnya	✓			

Catatan:

1. Isi (kesesuaian) ok
2. Bahasa ok
3. Jumlah Aitem 26 aitem

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
UIN SUSKA RIAU

Pekanbaru, 16 Mei 2022

Validator

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

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.

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, pertulisan 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

UIN SUSKA RIAU

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

Body Dissatisfaction

1. Definisi Operasional

Body dissatisfaction merupakan penilaian subjektif yang negatif yang dimiliki remaja putri terhadap bentuk tubuh, sehingga timbul rasa malu dengan kondisi fisik yang dimiliki. Aspek yang diukur berdasarkan Aspek Rosen dan Reiter Reiter (dalam Safarina & Makmuroh, 2015) adalah:

1) Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh.
2) Perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial.
3) *Body checking.*
4) Kamuflase tubuh.
5) Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh	1. Saya memiliki tubuh yang kurang ideal 2. Saya merasa minder dengan berat badan saya saat ini	1. Saya puas dengan berat badan saya saat ini	3
2	Perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial	1. Saya minder bila bertemu dengan teman-teman yang bertubuh langsing	1. Saya cuek saja jika orang lain yang memperhatikan bentuk tubuh saya 2. Tubuh saya tidak ideal, tetapi saya bangga memilikinya 3. Ketika saya berkumpul dengan teman-teman	4

UIN SUSKA RIAU

			perempuan saya, saya merasa bentuk tubuh saya biasa-biasa saja	
3.	*Body checking*	1. Menurut saya luluran di akhir pekan dirasa perlu untuk mengembalikan kesegaran kulit saya 2. Saya merasa tidak yakin bila belum bercermin beberapa kali sebelum berangkat ke sekolah 3. Saat di sekolah, saya sering bertanya pada teman saya tentang penampilan saya 4. Penting bagi saya untuk membersihkan komedo setiap dua hari sekali	1. Tidak terlalu penting bagi saya untuk menimbang berat badan saya setelah makan 2. Saya tidak peduli apakah bentuk tubuh saya se ideal dengan model yang ada di majalah dan televisi, atau tidak 3. Saya malas memperhatikan timbunan lemak yang ada di beberapa bagian tubuh saya 4. Perut yang membuncit dan banyak lipatan, bukan masalah bagi saya 5. Tanpa cermin, sisir, bedak, atau parfum di tas, saya akan tetap merasa percaya diri berada di tempat umum	9
4.	Kamuflase tubuh	1. Saya belum merasa nyaman jika belum menggunakan aksesoris tambahan yang menunjang penampilan saya 2. Saat memilih pakaian, saya	1. Saya dapat memakai semua model pakaian yang saya inginkan tanpa mengalami kesukaran untuk menutupi	4

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.

UIN SUSKA RIAU

		memperhatikan di bagian pinggang, agar terlihat ideal 3. Saya merasa kurang percaya diri apabila harus memakai baju tanpa lengan	kekurangan yang ada pada tubuh saya	
	Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain	1. Ketika mendapat undangan ulang tahun dari teman, saya akan memikirkan alasan agar saya tidak datang 2. Saya malas melakukan aktivitas sosial di lingkungan rumah saya, karena saya merasa kurang nyaman dengan keadaan tubuh saya 3. Saya merasa kurang nyaman bila bepergian bersama teman-teman perempuan yang memiliki tubuh dan wajah yang lebih ideal	1. Saya akan tetap menghadiri undangan pertemuan-pertemuan di lingkungan pertemanan saya, meski tubuh saya tidak dapat dikatakan ideal	4
	Total	13	11	24

2. Skala yang digunakan :

a. Buat sendiri [ ]

b. Terjemahan [ ]

c. Adaptasi [√]

3. Jumlah Aitem :

Aitem dalam skala ini berjumlah 24 aitem yang diadaptasi dari Gannis Eka Pramita Sari dengan realiabilitas alpha 0,860

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
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.

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

4. Format Respon :

Format respon pada skala ini merupakan pilihan jawaban sebagai berikut :

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

5. Penilaian setiap aitem

Pada bagian ini penulis memohon kepada Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman penulis dalam pembuatan aitem.

Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan variabel yang diukur. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan, Kurang Relevan dan Tidak Relevan. Untuk jawaban yang dipilih, mohon Ibu/Bapak memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom yang telah disediakan :

- R : Relevan
- KR : Kurang Relevan
- TR : Tidak Relevan

UIN SUSKA RIAU

Catatan: Jika Ibu menilai bahwa aitem tersebut relevan dengan indikator berilah tanda ceklis (✓) pada kolom R (Relevan). Demikian seterusnya untuk semua aitem.

Pernyataan	Pilihan Jawaban			Keterangan
	R	KR	TR	

Saya merasa tubuh saya kurang ideal	✓			

Aspek	Pernyataan	R	KR	TR	Keterangan
Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh	Saya memiliki tubuh yang kurang ideal				
	Saya merasa minder dengan berat badan saya saat ini				
	Saya puas dengan berat badan saya saat ini				
Perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan social	Saya minder bila bertemu dengan teman-teman yang bertubuh langsing				
	Saya cuek saja jika orang lain yang memperhatikan bentuk tubuh saya				
	Tubuh saya tidak ideal, tetapi saya bangga memilikinya				
	Ketika saya berkumpul dengan teman-teman perempuan saya, saya merasa bentuk tubuh saya biasa-biasa saja				
Body checking	Menurut saya luluran di akhir pekan dirasa perlu untuk mengembalikan kesegaran kulit saya				
	Saya merasa tidak yakin bila belum bercermin beberapa kali sebelum berangkat ke sekolah				
	Saat di sekolah, saya sering bertanya pada teman saya tentang penampilan saya				
	Penting bagi saya untuk				

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
UIN SUSKA RIAU

	membersihkan komedo setiap dua hari sekali				
	Tidak terlalu penting bagi saya untuk menimbang berat badan saya setelah makan				
	Saya tidak peduli apakah bentuk tubuh saya se ideal model yang ada di majalah dan televisi, atau tidak				
	Saya malas memperhatikan timbunan lemak yang ada di beberapa bagian tubuh saya				
	Perut yang membuncit dan banyak lipatan, bukan masalah bagi saya				
	Tanpa cermin, sisir, bedak, atau parfum di tas, saya akan tetap merasa percaya diri berada di tempat umum				
Kamuflase tubuh	Saya belum merasa nyaman jika belum menggunakan aksesoris tambahan yang menunjang penampilan saya saat saya pergi				
	Saat memilih pakaian, saya memperhatikan di bagian pinggang, agar terlihat ideal				
	Saya merasa kurang percaya diri apabila harus memakai baju tanpa lengan				
	Saya dapat memakai semua model pakaian yang saya inginkan tanpa mengalami				

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

UIN SUSKA RIAU

	kesukaran untuk menutupi kekurangan yang ada pada tubuh saya				
Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain	Ketika mendapat undangan ulang tahun dari teman, saya akan memikirkan alasan agar saya tidak datang				
	Saya malas melakukan aktivitas sosial di lingkungan rumah saya, karena saya merasa kurang nyaman dengan keadaan tubuh saya				
	Saya merasa kurang nyaman bila bepergian bersama teman-teman perempuan yang memiliki tubuh dan wajah yang lebih ideal				
	Saya akan tetap menghadiri undangan pertemuan-pertemuan di lingkungan pertemanan saya, meski tubuh saya tidak dapat dikatakan ideal				

Catatan:

1. Isi (kesesuaian)

   .....

2. Bahasa

   .....

3. Jumlah Aitem

   .....

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang menyalin 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

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

Self Compassion

2. Definisi Operasional

Self-compassion dapat diartikan sebagai sikap kasih sayang dan baik terhadap diri sendiri dan menerima semua kekurang yang ada pada remaja putri. Adapun dimensi yang diukur adalah:

1) *Self-Kindness*
2) *Self-judgement*
3) *Common humanity*
4) *Isolation*
5) *Mindfulness*
6) *Over-identification*

No	Dimensi	Favorable	Unfavorable	Jumlah
	Self-Kindness	1. Saya mencoba mencintai diri saya ketika saya merasa sakit secara emosional 2. Ketika saya melewati masa sulit, saya memberikan perhatian dan kepedulian yang saya butuhkan kepada diri sendiri 3. Saya memperlakukan diri saya dengan baik ketika saya merasakan penderitaan 4. Saya menoleransi kekurangan dan ketidakmampuan diri saya 5. Saya mencoba		5

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
UIN SUSKA RIAU

		untuk memahami dan sabar terhadap aspek dari kepribadian saya yang tidak saya sukai		
	Self-judgement		1. Saya tidak menerima dan bersikap menghakimi kelemahan dan ketidakmampuan saya 2. Ketika sedang menghadapi kesulitan, saya cenderung menjadi bersikap keras terhadap diri sendiri 3. Saya tidak menoleransi dan tidak sabar terhadap bagian dari kepribadian saya yang tidak saya sukai 4. Ketika saya melihat aspek dari diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa terpuruk pada diri sendiri 5. Saya bisa menjadi dingin (cuek) terhadap diri saya sendiri ketika saya mengalami penderitaan	5
3.	*Common humanity*	1. Ketika keadaan menjadi sulit bagi saya, saya memandang kesulitan sebagai bagian dari hidup		4

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

		yang dijalani semua orang 2 Ketika saya merasa terpuruk, saya mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang lain di dunia yang merasakan hal yang sama seperti saya 3. Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri sendiri bahwa hampir semua orang pernah merasakan hal yang sama 4. Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari keadaan manusia	
4	*Isolation*	1. Ketika saya memikirkan tentang ketidakmampuan saya, hal tersebut cenderung membuat saya semakin merasa terpisah dan asing dari dunia di sekitar saya 2. Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung merasa bahwa hampir semua orang mungkin lebih bahagia dari saya 3. Ketika saya benar-benar	4

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

			berjuang, saya cenderung merasa bahwa orang lain pasti lebih mudah dan mampu melakukannya dibanding saya 4. Ketika saya gagal dalam sesuatu yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri dalam kegagalan saya	
	Mindfulness	1. Ketika sesuatu membuat saya marah, saya mencoba untuk menjaga keseimbangan emosi saya 2. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang 3. Ketika saya gagal dalam melakukan sesuatu yang penting bagi saya, saya mencoba untuk melihat kegagalan dengan perspektif yang tepat 4. Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba untuk memahami perasaan saya dengan keingintahuan dan keterbukaan		4
6.	*Over-identification*		1. Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung	4

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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

			untuk berobsesi dan terpaku pada sesuatu yang salah 2. Ketika saya gagal dalam suatu yang penting bagi saya, saya dipenuhi rasa ketidakmampuan 3. Ketika sesuatu membuat saya marah, saya menjadi terbawa perasaan 4. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesarkan kejadian tersebut daripada seharusnya	
	Total	13	13	26

3. Skala yang digunakan :

a. Buat sendiri [ ]

b. Terjemahan []

c. Adaptasi [√]

4. Jumlah Aitem :

Aitem dalam skala ini berjumlah 26 aitem yang di adaptasi dari Darmawan Muttaqin, dkk dengan reliabilitas alpha 0,8

5. Format Respon :

Format respon pada skala ini merupakan pilihan jawaban sebagai berikut :

No	Pilihan Jawaban	Keterangan

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU

UIN SUSKA RIAU

1	SS	Sangat Sesuai
2	S	Sesuai
3	TS	Tidak Sesuai
4	STS	Sangat Tidak Sesuai

c. Penilaian setiap aitem

Pada bagian ini penulis memohon kepada Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman penulis dalam pembuatan aitem.

Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan variabel yang diukur. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan, Kurang Relevan dan Tidak Relevan. Untuk jawaban yang dipilih, mohon Ibu/Bapak memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom yang telah disediakan :

- R : Relevan
- KR : Kurang Relevan
- TR : Tidak Relevan

Catatan: Jika Ibu menilai bahwa aitem tersebut releyan dengan indikator berilah tanda ceklis (✓) pada kolom R (Relevan). Demikian seterusnya untuk semua aitem.

Pernyataan	Pilihan Jawaban			Keterangan
	R	KR	TR	
Saya merasa tubuh saya kurang ideal	✓			

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
UIN SUSKA RIAU

UIN SUSKA RIAU

Dimensi	Pernyataan	R	KR	TR	Keterangan
Self-Kindness	Saya mencoba mencintai diri saya ketika saya merasa sakit secara emosional				
	Ketika saya melewati masa sulit, saya memberikan perhatian dan kepedulian yang saya butuhkan kepada diri sendiri				
	Saya memperlakukan diri saya dengan baik ketika saya merasakan penderitaan				
	Saya menoleransi kekurangan dan ketidakmampuan diri saya				
	Saya mencoba untuk memahami dan sabar terhadap aspek dari kepribadian saya yang tidak saya sukai				
Self-judgement	Saya tidak menerima dan bersikap menghakimi kelemahan dan ketidakmampuan saya				
	Ketika sedang menghadapi kesulitan, saya cenderung menjadi bersikap keras terhadap diri sendiri				
	Saya tidak menoleransi dan tidak sabar terhadap bagian dari kepribadian saya yang tidak saya sukai				

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
UIN SUSKA RIAU

	Ketika saya melihat aspek dari diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa terpuruk pada diri sendiri				
	Saya bisa menjadi dingin (cuek) terhadap diri saya sendiri ketika saya mengalami penderitaan				
Common humanity	Ketika keadaan menjadi sulit bagi saya, saya memandang kesulitan sebagai bagian dari hidup yang dijalani semua orang				
	Ketika saya merasa terpuruk, saya mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang lain di dunia yang merasakan hal yang sama seperti saya				
	Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri sendiri bahwa hampir semua orang pernah merasakan hal yang sama				
	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari keadaan manusia				
Isolation	Ketika saya memikirkan tentang ketidakmampuan				

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.

	saya, hal tersebut cenderung membuat saya semakin merasa terpisah dan asing dari dunia di sekitar saya				
	Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung merasa bahwa hampir semua orang mungkin lebih bahagia dari saya				
	Ketika saya benar-benar berjuang, saya cenderung merasa bahwa orang lain pasti lebih mudah dan mampu melakukannya dibanding saya				
	Ketika saya gagal dalam sesuatu yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri dalam kegagalan saya				
Mindfulness	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya mencoba untuk menjaga keseimbangan emosi saya				
	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang				
	Ketika saya gagal dalam melakukan sesuatu yang penting bagi saya, saya mencoba untuk melihat				

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU
ÜIN 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.

	saya, hal tersebut cenderung membuat saya semakin merasa terpisah dan asing dari dunia di sekitar saya				
	Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung merasa bahwa hampir semua orang mungkin lebih bahagia dari saya				
	Ketika saya benar-benar berjuang, saya cenderung merasa bahwa orang lain pasti lebih mudah dan mampu melakukannya dibanding saya				
	Ketika saya gagal dalam sesuatu yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri dalam kegagalan saya				
Mindfulness	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya mencoba untuk menjaga keseimbangan emosi saya				
	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang				
	Ketika saya gagal dalam melakukan sesuatu yang penting bagi saya, saya mencoba untuk melihat				

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

UIN SUSKA RIAU

	kegagalan dengan perspektif yang tepat				
	Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba untuk memahami perasaan saya dengan keingintahuan dan keterbukaan				
Over-identification	Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung untuk berobsesi dan terpaku pada sesuatu yang salah				
	Ketika saya gagal dalam suatu yang penting bagi saya, saya dipenuhi rasa ketidakmampuan				
	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya menjadi terbawa perasaan				
	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesarkan kejadian tersebut daripada seharusnya				

Catatan:

1. Isi (kesesuaian)

   sesuai

2. Bahasa

   sesuai

3. Jumlah Aitem

   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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

Pekanbaru,..... 2022

Validator

Salmiyati, M. PSi
NIP.

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

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.

LAMPIRAN C

(Skala *Try Out*)

UIN SUSKA RIAU

UIN SUSKA RIAU

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN

(*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawa ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Menyatakan bersedia secara sukarela untuk berpartisipasi sebagai responden pada penelitian yang dilakukan oleh Alvin Ardiansyah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Adapun bentuk kesediaan saya ialah saya membaca, mengerjakan dan memberikan jawaban dengan sungguh-sungguh dan sesuai dengan keadaan diri saya. Saya percaya peneliti akan menjamin data yang saya berikan.

Demikian yang dapat saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, Maret 2023

Responden

_____

IDENTITAS **RESPONDEN**

Nama	:	
Usia	:	
Pendidikan	:	
Tinggi Badan	:	
Berat Badan	:	
Hobbi	:	
Suku	:	
No. Telpon/e-mail	:	

PETUNJUK **PENGISIAN:**

1. Bacalah pernyataan yang ada, kemudian jawab dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan diri anda
2. Setiap pernyataan terdiri dari 4 alternatif jawaban, yakni

   SS : Apabila anda merasa Sangat Sesuai dengan pernyataan tersebut.

   S : Apabila anda merasa Sesuai pada pernyataan tersebut.

   TS : Apabila anda merasa Tidak Sesuai pada pernyataan tersebut.

   STS : Apabila anda merasa Sangat Tidak Sesuai dengan pernyataan tersebut.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University
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, p
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

UIN SUSKA RIAU

3. Berilah tanda silang (X) pada salah satu kotak jawaban yang tersedia
4. Jika anda ingin mengganti jawaban, berilah tanda (-) dan beri tanda (X) pada jawaban yang baru
5. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban anda adalah benar jika sesuai dengan diri anda
6. Periksalah kembali apakah semua pernyataan telah terisi dengan lengkap

Contoh

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa bahwa diri saya tidak menarik	X			

Keterangan: Artinya pernyataan di atas sangat sesuai dengan keadaan diri saudari

Skala A

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya memiliki tubuh yang kurang ideal				
2.	Menurut saya luluran di akhir pekan dirasa perlu untuk mengembalikan kesegaran kulit saya				
3.	Ketika mendapat undangan ulang tahun dari teman, saya akan memikirkan alasan agar saya tidak datang				
4.	Saya minder bila bertemu dengan teman-teman yang bertubuh langsing				
5.	Tidak terlalu penting bagi saya untuk menimbang berat badan saya setelah makan				
6.	Saya tidak peduli apakah bentuk tubuh saya se ideal model yang ada di majalah dan televisi, atau				

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, p
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
© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

	tidak				
7.	Saya dapat memakai semua model pakaian yang saya inginkan tanpa mengalami kesukaran untuk menutupi kekurangan yang ada pada tubuh saya				
8.	Saya belum merasa nyaman jika belum menggunakan aksesoris tambahan yang menunjang penampilan saya				
9.	Saya cuek saja jika orang lain yang memperhatikan bentuk tubuh saya				
10.	Saya malas memperhatikan timbunan lemak yang ada di beberapa bagian tubuh				

	saya				
11.	Saya merasa tidak yakin bila belum bercermin beberapa kali sebelum berangkat ke sekolah				
12.	Perut yang membuncit dan banyak lipatan, bukan masalah bagi saya				
13.	Saat di sekolah, saya sering bertanya pada teman saya tentang penampilan saya				
14.	Saya puas dengan berat badan saya saat ini				
15.	Saya malas melakukan aktivitas sosial di lingkungan rumah saya, karena saya merasa kurang nyaman dengan keadaan tubuh saya				
16.	Saat memilih pakaian,				

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University
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, p
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

	saya memperhatikan di bagian pinggang, agar terlihat ideal				
17.	Tubuh saya tidak ideal, tetapi saya bangga memilikinya				
18.	Tanpa cermin, sisir, bedak, atau parfum di tas, saya akan tetap merasa percaya diri berada di tempat umum				
19.	Saya akan tetap menghadiri undangan pertemuan-pertemuan di lingkungan pertemanan saya, meski tubuh saya tidak dapat dikatakan ideal				
20.	Saya merasa kurang nyaman bila bepergian bersama teman-teman				
	perempuan yang memiliki tubuh dan wajah yang lebih ideal				
21.	Penting bagi saya untuk membersihkan komedo setiap dua hari sekali				
22.	Saya merasa kurang percaya diri apabila harus memakai baju tanpa lengan				
23.	Saya merasa minder dengan berat badan saya saat ini				
24	Ketika saya berkumpul dengan teman-teman perempuan saya, saya merasa bentuk tubuh saya biasa-biasa saja				

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University
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, p
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

Skala B

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak menerima dan bersikap menghakimi kelemahan dan ketidakmampuan saya				
2.	Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung untuk berobsesi dan terpaku pada sesuatu yang salah				
3.	Ketika keadaan menjadi sulit bagi saya, saya memandang kesulitan sebagai bagian dari hidup yang dijalani semua orang				
4.	Ketika saya memikirkan tentang ketidakmampuan saya, hal tersebut cenderung membuat saya semakin merasa terpisah dan asing dari dunia di sekitar saya				
5.	Saya mencoba mencintai diri saya ketika saya merasa sakit secara emosional				
6.	Ketika saya gagal dalam suatu yang penting bagi saya, saya dipenuhi rasa ketidakmampuan				
7.	Ketika saya merasa terpuruk, saya mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang lain di dunia yang merasakan hal yang sama seperti saya				
8.	Ketika sedang menghadapi kesulitan,				

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, p
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
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic Univ

	saya cenderung menjadi bersikap keras terhadap diri sendiri				
9.	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya mencoba untuk menjaga keseimbangan emosi saya				
10.	Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri sendiri bahwa hampir semua orang pernah merasakan hal yang sama				
11.	Saya tidak menoleransi dan tidak sabar terhadap bagian dari kepribadian saya yang tidak saya sukai				
12.	Ketika saya melewati masa sulit, saya memberikan perhatian dan kepedulian yang saya butuhkan kepada diri sendiri				
13.	Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung merasa bahwa hampir semua orang mungkin lebih bahagia dari saya				
14.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang				
15.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari keadaan manusia				
16.	Ketika saya melihat aspek dari diri saya yang tidak saya sukai, saya				

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University
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, p
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

	merasa terpuruk pada diri sendiri				
17.	Ketika saya gagal dalam melakukan sesuatu yang penting bagi saya, saya mencoba untuk melihat kegagalan dengan perspektif yang tepat				
18.	Ketika saya benar-benar berjuang, saya cenderung merasa bahwa orang lain pasti lebih mudah dan mampu melakukannya dibanding saya				
19.	Saya memperlakukan diri saya dengan baik ketika saya merasakan penderitaan				
20.	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya menjadi terbawa				
	perasaan				
21.	Saya bisa menjadi dingin (cuek) terhadap diri saya sendiri ketika saya mengalami penderitaan				
22.	Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba untuk memahami perasaan saya dengan keingintahuan dan keterbukaan				
23.	Saya menoleransi kekurangan dan ketidakmampuan diri saya				
24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesarkan kejadian tersebut daripada seharusnya				
25.	Ketika saya gagal dalam				

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University
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, p
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

	sesuatu yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri dalam kegagalan saya				
26.	Saya mencoba untuk memahami dan sabar terhadap aspek dari kepribadian saya yang tidak saya sukai				

Pertanyaan Terbuka : Berilah Jawaban Secara Singkat

1. Seberapa penting penampilan fisik bagi saudari, mengapa?	
2. Bagian tubuh mana yang paling saudari sukai, mengapa?	
3. Bagian tubuh mana yang paling saudari tidak sukai, mengapa?	

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University
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, p
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

© 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 D

(Tabulasi Data *Try Out*)

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, p
   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

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

Tabulasi Data TO *Body Dissatisfaction*

No	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24
1	3	1	1	3	2	1	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	1
2	1	2	4	3	1	2	1	1	2	3	1	2	1	3	3	3	1	3	2	2	2	1	2	2
3	2	1	4	1	1	3	1	2	1	1	2	1	2	4	1	2	1	4	1	1	3	1	2	3
4	1	1	4	1	4	4	4	1	3	4	1	3	1	3	3	1	1	4	3	4	1	1	2	2
5	2	2	4	1	1	1	2	4	2	1	3	2	2	3	4	3	1	4	1	1	1	1	2	3
6	1	2	3	4	3	3	3	4	3	4	1	4	2	3	4	3	1	4	2	3	1	1	3	2
7	1	2	3	4	3	3	3	4	3	4	1	4	1	3	4	3	1	4	2	3	1	2	3	2
8	2	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	1	3	3	2	2	4	2	2	1	1	3	3
9	4	2	4	3	3	3	1	2	1	1	4	4	4	4	2	1	3	4	2	2	1	1	1	3
10	4	2	4	4	1	1	1	4	4	2	1	4	1	1	4	1	1	1	4	4	1	4	4	2
11	4	2	4	4	1	1	1	4	4	2	1	4	1	1	4	1	1	1	4	4	1	4	4	2
12	2	2	1	4	4	4	2	4	1	4	2	4	2	3	1	4	1	4	3	4	2	1	4	2
13	3	3	3	3	2	2	2	4	2	3	2	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	1	3	2
14	2	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	3	2
15	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2
16	2	3	3	4	3	4	3	3	4	2	1	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	1	4	2
17	4	1	3	1	1	4	4	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	3	2	4	1	1	3
18	2	3	3	3	2	2	2	3	3	4	1	4	1	2	3	2	2	4	2	2	3	1	3	3
19	2	3	3	3	2	2	2	3	3	4	1	4	1	2	3	2	2	4	2	2	3	1	3	3
20	3	3	3	3	1	1	1	3	4	2	3	2	3	1	4	3	1	3	2	3	3	1	3	2
21	3	2	1	3	1	1	2	4	2	2	2	1	3	2	1	3	2	1	1	1	3	1	2	2
22	4	2	4	3	2	4	2	3	2	3	1	3	1	1	3	1	1	1	1	2	3	2	4	2

23	1	1	4	4	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	4	3	3	1	4	4	1	1	4	2
24	1	3	2	4	1	1	1	3	2	1	1	1	2	3	2	4	1	4	1	4	3	1	2	2
25	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	3	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2
26	2	1	2	4	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	4	3	1	1	2	2	3	2	3	2
27	2	3	3	3	2	2	1	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	1	3	2
28	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	1	3	3	2	2	2	3	1	1	4	2
29	2	3	4	3	1	2	3	3	1	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	3	4	2	3	2
30	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	1	4	3	2	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2
31	2	3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2	1	1
32	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	1	4	1	2	3	2	3	4	2	2	3	1	3	3
33	4	2	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2
34	2	1	3	1	3	1	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	4	1	1
35	2	2	3	2	1	3	3	2	3	3	1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1
36	2	3	3	2	4	2	3	2	2	2	4	2	3	3	4	2	2	3	1	3	2	2	3	2
37	3	2	4	4	1	1	2	4	4	4	2	1	4	2	4	3	1	1	1	4	4	4	2	2
38	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2
39	3	4	3	3	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	3	4	2	2	2	3	3	1	3	1
40	2	1	2	2	1	3	3	3	2	2	1	3	2	3	4	1	1	3	1	2	1	1	2	2
41	2	2	4	1	2	1	2	4	1	3	1	3	1	2	2	2	1	4	1	4	2	1	4	2
42	2	1	2	3	2	4	1	2	1	4	2	3	1	2	3	2	1	2	1	3	1	1	2	2
43	2	1	2	1	4	4	3	4	2	4	1	4	3	1	3	2	1	2	2	2	1	1	4	1
44	2	2	3	2	2	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	1	1	1
45	1	4	4	1	4	1	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	1	1	1
46	2	1	4	4	1	2	1	4	4	1	4	4	1	4	4	4	1	4	1	4	4	1	1	4
47	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	4	4	1	1	1	4	4	1	4	1
48	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2

©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, p
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

49	4	1	4	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	3	3	3	3
50	2	1	4	4	1	2	1	1	4	1	3	2	1	3	4	2	1	2	2	2	4	1	1	1
51	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	4	3	2	2	2	3	2	2	3	2
52	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2
53	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2
54	1	2	3	1	3	4	3	2	4	4	1	4	1	3	3	2	4	3	2	3	2	1	1	3
55	2	1	2	4	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	4	1	1	4	2	2	1	1	2	2
56	2	1	3	3	2	2	3	3	2	1	1	1	2	3	3	4	1	4	2	3	1	2	2	2
57	2	2	3	4	3	4	1	3	2	2	1	3	2	2	4	4	2	3	2	4	2	3	3	2
58	4	4	3	3	1	3	2	2	2	4	1	4	2	2	4	4	4	4	2	4	3	2	4	2
59	4	4	3	1	3	4	1	2	3	3	1	3	3	4	3	1	2	4	2	1	2	4	1	3
60	2	1	3	3	1	1	1	3	1	1	3	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	3	3

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, p
   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

©Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

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, p
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

© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic Univ

Tabulasi Data TO *Self-Compassion*

No	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B16	B17	B18	B19	B20	B21	B22	B23	B24	B25	B26
1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	3	3	1
2	3	3	2	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2
3	3	2	3	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	3	1	2	1	1	2	3	3	1	2
4	2	2	1	2	1	3	2	1	2	3	2	2	2	3	3	1	2	1	3	1	2	3	3	3	1	2
5	4	4	1	4	1	2	2	1	1	1	4	2	1	1	1	4	1	3	2	1	1	1	1	4	1	1
6	3	2	2	3	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	4	2	2
7	3	2	2	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	4	2	2
8	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2
9	3	4	3	4	1	2	2	3	2	2	4	1	1	2	2	4	3	1	1	3	4	2	2	4	2	1
10	4	4	1	4	1	4	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2
11	4	4	1	4	1	4	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2
12	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	4	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	1
13	4	2	2	1	1	2	3	2	1	3	3	1	3	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	3	2	2
14	4	3	1	2	3	2	1	1	1	2	3	2	1	2	1	3	2	2	4	2	1	2	2	3	1	2
15	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2
16	1	3	2	1	3	1	2	2	3	2	2	3	1	3	2	2	2	1	3	1	2	2	3	2	2	3
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
18	3	4	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	3	2	4	1	2
19	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	3	2	3	2	2
20	3	3	1	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2
21	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2
22	2	4	3	2	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	4	4	2
23	3	3	2	4	1	1	1	2	1	1	4	1	4	1	1	4	1	4	1	2	4	1	1	4	4	1
24	2	3	1	1	2	2	1	3	2	1	3	1	4	2	1	3	2	2	2	2	4	1	1	2	2	1

25	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	2	2	1	3	2	4	1	1	2	2	4	2	2
26	3	2	2	2	1	1	1	1	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	3	1	1
27	3	3	1	3	1	2	1	1	2	1	1	2	3	1	1	3	2	3	2	3	1	3	1	3	3	2
28	2	1	1	2	2	2	1	3	2	1	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2
29	3	3	2	3	1	3	2	2	1	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2
30	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	1	3	2	2	1	2
31	3	3	2	2	1	2	1	3	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2
32	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	2	3	2	3	2	2
33	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2
34	2	2	4	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	4	2	2
35	1	3	3	1	1	1	3	3	2	1	1	2	1	3	1	2	2	1	3	1	1	2	1	3	1	1
36	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	4	3	1	1	2	2	1	1	2
37	4	3	1	3	1	4	1	4	1	1	3	1	4	2	2	4	2	3	2	1	3	2	2	4	3	1
38	1	3	2	1	3	1	3	2	3	3	2	3	1	3	2	2	2	1	3	1	1	2	3	2	2	2
39	1	2	3	2	2	1	2	4	2	2	1	1	2	3	3	1	3	1	1	1	1	2	3	3	1	2
40	1	3	1	2	2	1	1	2	1	1	3	1	2	1	1	3	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2
41	3	3	2	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	3	1	3	1	2	2	3	3	4	2	2
42	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1
43	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1
44	3	3	2	2	1	1	1	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	1
45	3	3	2	2	1	1	1	3	1	1	2	2	2	1	3	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	1
46	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	4	4	1	2
47	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1
48	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2
49	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	1	3	1	3	2	3	3	1	2	3	3	2
50	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	4	2	1	3	1	3	4	1	4	3	2	1	4

©Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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, p
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

51	2	3	2	3	1	2	2	2	1	1	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2
52	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2
53	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2
54	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	2	1	2	2	1	1	2
55	1	3	1	2	2	3	1	1	2	1	3	1	2	1	1	3	1	1	2	2	3	1	2	2	3	1
56	1	3	2	2	2	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
57	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	3	3	4	2	2	3	2	3	3	1	2	2	2	3	1	2
58	1	2	2	4	4	3	2	3	2	1	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3
59	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	1	2	2	1	2	1	1	3	1	3	1	1	3	1	1
60	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	1	3	1	1	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2

©Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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, p
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

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.

LAMPIRAN E

(Uji Validitas dan Reliabilitas)

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.

© Hak cipta milik UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

TRY OUT Body dissatisfaction

Uji 1

Single-Test Reliability Analysis

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α	mean	sd
Point estimate	0.751	2.590	0.433
95% CI lower bound	0.652		
95% CI upper bound	0.827		

Note. The following item correlated negatively with the scale: A8.

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	Item-rest correlation	mean	sd
A1	0.326	2.288	0.873
A2	0.072	2.136	0.959
A3	0.196	3.015	0.754
A4	0.384	2.758	1.039
A5	0.379	2.924	0.982
A6	0.572	2.848	0.996
A7	0.309	2.985	0.813
A8	-0.052	2.758	0.962
A9	0.226	2.803	0.898
A10	0.441	2.545	1.112
A11	0.363	1.727	0.869
A12	0.301	2.348	1.045
A13	0.387	2.045	0.885
A14	0.440	2.682	0.807
A15	0.188	3.106	0.844
A16	0.396	2.439	0.963
A17	0.273	3.258	0.810
A18	0.455	2.333	1.114
A19	0.117	3.045	0.732
A20	0.311	2.682	0.897
A21	0.285	2.288	1.034
A22	0.139	1.561	0.914
A23	0.332	2.667	0.934
A24	0.020	2.924	0.640

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

Uji 2

Single-Test Reliability Analysis

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α	mean	sd
Point estimate	0.773	2.551	0.381
95% CI lower bound	0.681		
95% CI upper bound	0.844		

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	Item-rest correlation	mean	sd
A1	0.285	2.288	0.873
A4	0.380	2.758	1.039
A5	0.442	2.924	0.982
A6	0.562	2.848	0.996
A7	0.328	2.985	0.813
A10	0.509	2.545	1.112
A11	0.344	1.727	0.869
A12	0.326	2.348	1.045
A13	0.325	2.045	0.885
A14	0.449	2.682	0.807
A16	0.358	2.439	0.963
A17	0.251	3.258	0.810
A18	0.468	2.333	1.114
A20	0.257	2.682	0.897
A21	0.295	2.288	1.034
A23	0.290	2.667	0.934

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

TRY OUT Self-compassion

Uji 1

Single-Test Reliability Analysis

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α	mean	sd
Point estimate	0.849	2.219	0.430
95% CI lower bound	0.792		
95% CI upper bound	0.894		

Note. The following item correlated negatively with the scale: B24.

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	Item-rest correlation	mean	sd
B1	0.291	2.803	0.932
B2	0.300	2.470	0.845
B3	0.418	1.833	0.597
B4	0.385	2.667	0.900
B5	0.284	1.636	0.715
B6	0.412	2.833	0.887
B7	0.248	1.576	0.609
B8	0.423	2.561	1.025
B9	0.391	1.773	0.652
B10	0.349	1.636	0.624
B11	0.350	2.561	0.897
B12	0.328	1.712	0.602
B13	0.641	2.515	1.041
B14	0.416	1.970	0.764
B15	0.200	1.848	0.662
B16	0.603	2.591	0.944
B17	0.230	1.773	0.675
B18	0.570	2.591	1.022
B19	0.258	2.152	0.827
B20	0.494	2.697	1.189
B21	0.791	2.652	1.143
B22	0.391	2.045	0.753
B23	0.299	1.924	0.708
B24	-0.015	2.409	0.911
B25	0.694	2.667	1.028
B26	0.135	1.803	0.613

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

Uji 2

Single-Test Reliability Analysis

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α	mean	sd
Point estimate	0.863	2.299	0.420
95% CI lower bound	0.811		
95% CI upper bound	0.903		

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	Item-rest correlation	mean	sd
B1	0.283	2.803	0.932
B2	0.313	2.470	0.845
B3	0.340	1.833	0.597
B4	0.456	2.667	0.900
B5	0.262	1.636	0.715
B6	0.486	2.833	0.887
B8	0.491	2.561	1.025
B9	0.379	1.773	0.652
B10	0.287	1.636	0.624
B11	0.344	2.561	0.897
B12	0.275	1.712	0.602
B13	0.673	2.515	1.041
B14	0.348	1.970	0.764
B16	0.621	2.591	0.944
B18	0.646	2.591	1.022
B19	0.253	2.152	0.827
B20	0.578	2.697	1.189
B21	0.820	2.652	1.143
B22	0.332	2.045	0.753
B23	0.275	1.924	0.708
B25	0.752	2.667	1.028

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

(Skala Penelitian)

UIN SUSKA RIAU

UIN SUSKA RIAU

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN

(*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawa ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Menyatakan bersedia secara sukarela untuk berpartisipasi sebagai responden pada penelitian yang dilakukan oleh Alvin Ardiansyah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Adapun bentuk kesediaan saya ialah saya membaca, mengerjakan dan memberikan jawaban dengan sungguh-sungguh dan sesuai dengan keadaan diri saya. Saya percaya peneliti akan menjamin data yang saya berikan.

Demikian yang dapat saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, April 2023

Responden

_____

IDENTITAS RESPONDEN

Nama	:	
Usia	:	
Pendidikan	:	
Tinggi Badan	:	
Berat Badan	:	
Hobbi	:	
Suku	:	
No. Telpon/e-mail	:	

PETUNJUK PENGISIAN:

1. Bacalah pernyataan yang ada, kemudian jawab dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan diri anda
2. Setiap pernyataan terdiri dari 4 alternatif jawaban, yakni

   SS : Apabila anda merasa Sangat Sesuai dengan pernyataan tersebut.

   S : Apabila anda merasa Sesuai pada pernyataan tersebut.

   TS : Apabila anda merasa Tidak Sesuai pada pernyataan tersebut.

   STS : Apabila anda merasa Sangat Tidak Sesuai dengan pernyataan tersebut.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University
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, p
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

UIN SUSKA RIAU

3. Berilah tanda silang (X) pada salah satu kotak jawaban yang tersedia
4. Jika anda ingin mengganti jawaban, berilah tanda (-) dan beri tanda (X) pada jawaban yang baru
5. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban anda adalah benar jika sesuai dengan diri anda
6. Periksalah kembali apakah semua pernyataan telah terisi dengan lengkap

Contoh

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa bahwa diri saya tidak menarik	X			

Keterangan: Artinya pernyataan di atas sangat sesuai dengan keadaan diri saudari

Skala A

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya memiliki tubuh yang kurang ideal				
2.	Saya minder bila bertemu dengan teman-teman yang bertubuh langsing				
3.	Tidak terlalu penting bagi saya untuk menimbang berat badan saya setelah makan				
4.	Saya tidak peduli apakah bentuk tubuh saya seideal model yang ada di majalah dan televisi, atau tidak				
5.	Saya dapat memakai semua model pakaian yang saya inginkan tanpa mengalami kesukaran untuk menutupi kekurangan yang ada pada tubuh saya				
6.	Saya malas				

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, p
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
© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

	memperhatikan timbunan lemak yang ada di beberapa bagian tubuh saya				
7.	Saya merasa tidak yakin bila belum bercermin beberapa kali sebelum berangkat ke sekolah				
8.	Perut yang membuncit dan banyak lipatan, bukan masalah bagi saya				
9.	Saat di sekolah, saya sering bertanya pada teman saya tentang penampilan saya				
10.	Saya puas dengan berat badan saya saat ini				
11.	Saat memilih pakaian, saya memperhatikan di bagian pinggang, agar terlihat ideal				
12.	Tubuh saya tidak ideal, tetapi saya bangga memilikinya				
13.	Tanpa cermin, sisir, bedak, atau parfum di tas, saya akan tetap merasa percaya diri berada di tempat umum				
14.	Saya merasa kurang nyaman bila bepergian bersama teman-teman perempuan yang memiliki tubuh dan wajah yang lebih ideal				
15.	Penting bagi saya untuk membersihkan komedo setiap dua hari sekali				
16.	Saya merasa minder dengan berat badan saya saat ini				

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University
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, p
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

Skala B

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak menerima dan bersikap menghakimi kelemahan dan ketidakmampuan saya				
2.	Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung untuk berobsesi dan terpaku pada sesuatu yang salah				
3.	Ketika keadaan menjadi sulit bagi saya, saya memandang kesulitan sebagai bagian dari hidup yang dijalani semua orang				
4.	Ketika saya memikirkan tentang ketidakmampuan saya, hal tersebut cenderung membuat saya semakin merasa terpisah dan asing dari dunia di sekitar saya				
5.	Saya mencoba mencintai diri saya ketika saya merasa sakit secara emosional				
6.	Ketika saya gagal dalam suatu yang penting bagi saya, saya dipenuhi rasa ketidakmampuan				
7.	Ketika sedang menghadapi kesulitan, saya cenderung menjadi bersikap keras terhadap diri sendiri				
8.	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya mencoba untuk menjaga keseimbangan emosi saya				

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University
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 tanpa

9.	Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri sendiri bahwa hampir semua orang pernah merasakan hal yang sama				
10.	Saya tidak menoleransi dan tidak sabar terhadap bagian dari kepribadian saya yang tidak saya sukai				
11.	Ketika saya melewati masa sulit, saya memberikan perhatian dan kepedulian yang saya butuhkan kepada diri sendiri				
12.	Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung merasa bahwa hampir semua orang mungkin lebih bahagia dari saya				
13.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang				
14.	Ketika saya melihat aspek dari diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa terpuruk pada diri sendiri				
15.	Ketika saya benar-benar berjuang, saya cenderung merasa bahwa orang lain pasti lebih mudah dan mampu melakukannya dibanding saya				
16.	Saya memperlakukan diri saya dengan baik ketika saya merasakan penderitaan				

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University
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, p
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

17.	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya menjadi terbawa perasaan				
18.	Saya bisa menjadi dingin (cuek) terhadap diri saya sendiri ketika saya mengalami penderitaan				
19.	Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba untuk memahami perasaan saya dengan keingintahuan dan keterbukaan				
20.	Saya menoleransi kekurangan dan ketidakmampuan diri saya				
21.	Ketika saya gagal dalam sesuatu yang penting bagi saya, saya				
	cenderung merasa sendiri dalam kegagalan saya				

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University
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, p
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

© 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 G

(Tabulasi Data Penelitian)

UIN SUSKA RIAU

UIN SUSKA RIAU

Tabulasi Data Penelitian *Body Dissatisfaction*

No	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16
1	3	2	1	1	2	3	4	4	1	3	2	2	4	3	1	1
2	3	2	1	2	3	3	4	1	1	2	3	2	2	2	2	2
3	4	4	4	1	2	4	4	4	2	3	2	2	3	2	1	2
4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3
5	2	3	2	4	2	3	1	4	1	4	2	1	2	3	1	2
6	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	2	2	3	4	4	2
7	3	4	1	1	2	2	2	2	4	2	3	1	1	3	3	3
8	2	3	2	2	1	4	2	2	2	4	3	1	2	2	3	3
9	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3
10	2	3	1	2	4	2	2	4	2	1	3	2	2	3	3	4
11	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3
12	1	4	2	2	3	4	1	3	1	3	3	1	1	2	2	3
13	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3
14	2	4	1	1	3	3	2	3	1	3	2	1	3	3	4	1
15	1	3	1	3	1	3	3	2	3	3	4	1	2	3	4	3
16	2	3	3	4	4	4	2	4	1	3	2	2	3	4	3	3
17	1	3	4	4	1	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4
18	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	4
19	1	1	3	4	4	4	1	4	1	4	2	2	2	2	2	2
20	3	3	2	3	3	4	2	4	2	3	4	2	4	3	1	3
21	1	2	1	2	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2
22	2	4	1	1	2	4	2	4	4	4	2	1	1	4	1	1
23	3	4	1	1	2	2	3	2	3	2	4	1	1	4	3	4
24	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2
25	4	4	1	1	2	2	1	2	1	1	2	4	1	4	3	4

© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University

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, p
   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

26	2	2	2	3	2	4	1	4	1	4	1	2	3	1	3	1
27	1	3	1	3	3	3	1	2	1	4	2	2	3	1	2	1
28	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2
29	3	4	2	3	4	4	3	4	2	2	3	2	2	3	2	3
30	3	3	2	2	1	3	1	4	2	2	2	1	2	3	4	4
31	2	4	4	1	1	4	3	1	4	1	4	3	1	4	4	4
32	2	3	1	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	2	2
33	2	4	1	1	1	1	1	2	3	1	3	1	3	4	4	4
34	1	1	2	2	4	2	1	2	2	4	4	4	1	3	2	1
35	2	2	1	1	3	2	2	4	2	3	1	2	3	3	2	3
36	3	4	1	2	1	4	3	4	4	2	3	1	1	2	3	2
37	2	4	1	1	1	4	1	4	1	3	1	1	4	1	1	4
38	1	1	3	4	3	4	2	4	2	4	1	3	3	1	3	1
39	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	1	3	1	3	2
40	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3
41	3	3	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3
42	1	1	2	4	4	3	1	4	3	4	1	3	3	2	3	1
43	1	4	3	1	1	3	1	3	1	1	1	1	3	3	1	3
44	1	3	3	4	4	3	3	4	1	4	1	3	3	3	4	1
45	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3
46	1	2	2	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2
47	4	4	1	1	1	1	1	3	4	1	4	4	4	4	1	4
48	1	2	3	2	1	3	2	3	1	3	2	2	4	3	3	2
49	2	4	2	4	2	4	2	2	4	4	2	1	1	3	1	3
50	2	3	2	3	3	2	1	3	1	3	2	2	3	3	2	2
51	4	3	1	1	2	3	1	2	3	2	2	4	2	4	1	3
52	2	2	4	3	3	3	2	4	1	3	3	3	1	2	3	1

© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University
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, p
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
UIN SUSKA RIAU

53	1	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	2
54	1	2	3	3	4	3	2	3	2	4	2	2	2	2	3	1
55	3	1	3	3	2	3	1	4	2	3	1	2	2	2	2	2
56	2	1	4	4	3	4	1	4	1	4	1	2	2	1	2	1
57	4	4	2	2	2	3	1	3	2	2	4	2	2	3	3	3
58	4	4	4	2	1	3	2	3	1	1	4	1	3	2	4	4
59	2	4	2	2	3	3	1	3	1	3	2	2	4	2	3	1
60	2	2	2	2	3	2	1	4	3	3	2	3	2	1	3	2
61	1	4	2	2	4	3	2	3	3	4	3	1	3	3	1	3
62	4	4	2	3	1	4	1	4	3	1	4	3	4	4	1	4
63	1	1	3	4	4	4	3	4	3	4	1	4	1	3	2	1
64	4	3	1	2	3	2	1	3	2	2	4	1	2	2	3	4
65	2	2	3	3	4	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1
66	3	1	1	3	2	3	4	3	1	4	1	4	4	1	2	1
67	4	3	1	1	2	1	3	2	2	1	4	1	3	4	2	4
68	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	1	4
69	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	2
70	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3
71	3	3	2	1	1	2	3	2	2	1	2	2	1	3	1	3
72	1	1	4	4	4	3	1	4	2	4	2	4	4	2	2	1
73	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2
74	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3
75	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	4
76	1	1	4	4	1	3	1	4	2	4	2	4	4	1	1	1
77	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3
78	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3
79	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University
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, p
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

80	2	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	3	3
81	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2
82	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2
83	1	1	4	4	3	3	1	3	2	3	2	3	3	4	3	4
84	3	3	1	1	1	2	2	3	3	1	3	1	3	3	3	3
85	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3
86	3	3	1	1	1	3	3	2	2	1	2	1	1	4	2	1
87	2	3	1	1	1	2	2	3	1	4	2	3	4	2	4	3
88	1	2	2	1	2	3	2	2	3	3	2	3	1	3	3	1
89	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3
90	2	3	2	1	3	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	2
91	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2
92	3	3	2	1	3	3	1	3	1	2	2	2	3	3	4	3
93	3	4	2	1	2	2	2	2	1	2	4	2	2	2	2	4
94	2	3	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	3
95	3	2	2	2	2	1	1	3	1	3	2	2	3	3	3	3
96	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	3	1	3	3	3	3
97	3	3	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2
98	2	3	2	2	1	3	1	2	1	2	2	1	1	2	2	3
99	2	1	3	1	1	2	2	1	2	3	3	1	3	1	3	3
100	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	3
101	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3
102	3	4	1	2	1	4	4	4	1	1	1	1	1	4	3	4
103	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3
104	2	4	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	4	3	3
105	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	4	1	4	3	2	4
106	3	3	2	1	1	2	3	2	2	1	2	2	1	3	1	3

© 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, p
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
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, p
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

107	1	1	4	4	4	3	1	4	2	4	2	4	4	2	2	1
108	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2
109	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3
110	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	4
111	1	1	4	4	1	3	1	4	2	4	2	4	4	1	1	1
112	3	2	1	1	2	3	4	4	1	3	2	2	4	3	1	1
113	3	2	1	2	3	3	4	1	1	2	3	2	2	2	2	2
114	4	4	4	1	2	4	4	4	2	3	2	2	3	2	1	2
115	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	3	1	3	3	3	3
116	3	2	1	2	3	3	4	1	1	2	3	2	2	2	2	2
117	4	4	4	1	2	4	4	4	2	3	2	2	3	2	1	2
118	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3
119	2	3	2	4	2	3	1	4	1	4	2	1	2	3	1	2
120	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	2	2	3	4	4	2
121	3	4	1	1	2	2	2	2	4	2	3	1	1	3	3	3
122	2	3	2	2	1	4	2	2	2	4	3	1	2	2	3	3
123	1	1	2	4	4	3	1	4	3	4	1	3	3	2	3	1
124	1	4	3	1	1	3	1	3	1	1	1	1	3	3	1	3
125	1	3	3	4	4	3	3	4	1	4	1	3	3	3	4	1
126	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3
127	1	2	2	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	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, p
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
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic Univ

Tabulasi Data Penelitian *Self-Compassion*

No	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B16	B17	B18	B19	B20	B21
1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
3	1	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	2	1	4	3	3	3	3
4	4	3	2	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3
5	4	2	1	4	2	3	2	2	1	4	2	3	2	2	4	2	2	3	3	2	2
6	4	4	1	3	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3
7	4	1	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	1	3
8	3	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3
10	1	3	3	1	3	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1	3	1	1	3	4	1
11	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2
12	4	2	3	1	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	1	4	2	1	2	1	1
13	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3
14	4	4	2	2	1	3	1	1	1	4	1	3	1	4	4	2	1	2	1	1	3
15	1	4	1	3	1	3	3	1	2	3	1	3	2	4	2	2	1	3	2	2	3
16	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	1	3	2	3	3	3	2
17	1	4	1	1	2	4	1	1	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4
18	4	4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2
19	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	3	1	3	1	1	3	1	1	4	3	1
20	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
21	3	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	2
22	4	4	1	4	1	4	4	1	1	4	1	4	1	4	4	1	3	3	1	1	4
23	3	3	1	3	2	3	2	1	1	3	2	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3
24	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	1	2	2	1	3	1	1	2	2	1

25	3	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	2
26	2	1	1	3	1	1	3	2	1	1	3	2	1	3	1	1	1	3	1	2	2
27	3	2	1	1	2	2	3	2	1	3	1	3	1	3	2	2	2	3	3	2	2
28	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2
29	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2
30	2	3	3	1	2	1	2	4	3	2	3	1	2	1	1	4	1	1	3	3	1
31	4	3	2	3	1	3	3	3	2	3	1	4	2	3	3	3	1	3	1	1	3
32	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3
33	2	3	2	3	1	2	1	1	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
34	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
35	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2
36	3	4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
38	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	2	3	1
39	1	3	2	2	3	1	1	4	3	3	3	2	3	2	3	3	1	1	2	3	2
40	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1
41	4	2	2	2	1	2	3	1	1	4	1	4	2	3	3	2	4	3	1	1	4
42	1	3	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	1	1	3	3	1
43	3	2	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2
44	2	3	3	2	1	2	3	2	1	3	1	2	2	2	1	1	1	3	1	2	1
45	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2
46	3	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	3
47	4	4	1	1	1	1	4	1	1	4	1	4	1	1	1	1	3	1	4	3	4
48	3	3	2	3	1	3	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2
49	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1
50	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	3	1	2	2	1	2	2	2	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, p
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
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic Univ
UIN SUSKA RIAU

51	4	3	2	2	3	1	3	1	1	3	1	2	2	3	2	2	4	2	1	1	3
52	2	3	2	4	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	1	1	1	2	1	2
53	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3
54	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2
55	3	2	2	4	1	1	1	3	3	3	1	1	2	3	2	2	2	2	2	1	1
56	2	2	1	2	1	2	1	3	2	2	3	1	2	3	1	3	1	2	3	2	2
57	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2
58	4	4	1	2	1	2	4	1	1	3	1	3	1	2	3	1	1	2	1	1	2
59	4	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3
60	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2
61	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	3
62	3	4	1	3	2	1	1	1	4	4	2	4	1	4	3	2	1	4	2	3	1
63	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	1
64	4	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	3	2	3	2	2	1	1	1	1	2
65	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
66	1	1	1	1	3	1	1	3	3	2	1	1	3	3	1	4	2	1	4	4	1
67	3	1	2	1	3	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	2	3	4
68	3	1	2	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
69	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	4
70	3	3	3	2	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2
71	4	4	3	2	1	3	3	1	1	4	1	4	1	4	4	1	3	4	1	2	2
72	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2
73	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	1	2	3	2	2
74	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4
75	2	3	4	2	2	1	2	3	4	2	2	2	3	4	2	3	4	2	2	2	2
76	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	1	1	1	2	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, p
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
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic Univ

77	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2
78	2	2	2	2	1	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	1
79	1	1	2	2	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	1	1	1	4	4	1
80	1	1	2	2	3	2	1	4	4	2	3	1	3	1	2	4	2	1	4	2	1
81	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2
82	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2
83	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	3	2
84	2	2	2	1	3	1	2	3	3	2	2	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1
85	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
86	2	2	3	1	2	1	1	2	1	2	3	3	2	1	1	3	1	2	2	2	1
87	2	2	1	2	2	2	3	1	1	4	2	2	2	3	2	2	1	4	1	1	2
88	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2
89	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3
90	3	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	3	2	2
91	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2
92	4	3	1	4	1	4	3	1	2	3	1	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3
93	3	4	1	3	2	3	3	1	2	4	2	3	2	3	3	2	3	4	2	1	3
94	3	3	1	3	2	2	3	1	1	4	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	3
95	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	3	1	2	2
96	3	4	2	3	3	3	2	1	1	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
97	3	4	2	3	3	3	2	1	1	3	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2
98	3	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1
99	2	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	3	2	1	2	1	2	3	2	2
100	2	2	1	2	2	3	1	1	1	3	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1
101	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	1	1	2	1	1	1
102	1	4	1	4	4	4	1	4	1	1	4	1	4	1	1	4	1	1	4	1	4

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, p
   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

© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic Univ

103	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3		
104	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3		
105	2	2	3	3	4	1	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	3	3	2		
106	4	4	3	2	1	3	3	1	1	4	1	4	1	4	4	1	3	4	1	2	2		
107	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2		
108	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	1	2	3	2	2		
109	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4		
110	2	3	4	2	2	1	2	3	4	2	2	2	3	4	2	3	4	2	2	2	2		
111	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	1	1	1	2	2		
112	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
113	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1		
114	1	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	2	1	4	3	3	3	3		
115	3	4	2	3	3	3	2	1	1	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1		
116	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1		
117	1	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	2	1	4	3	3	3	3		
118	4	3	2	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3		
119	4	2	1	4	2	3	2	2	1	4	2	3	2	2	4	2	2	3	3	2	2		
120	4	4	1	3	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3		
121	4	1	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	1	3		
122	3	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1		
123	1	3	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	1	1	3	3	1		
124	3	2	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2		
125	2	3	3	2	1	2	3	2	1	3	1	2	2	2	1	1	1	3	1	2	1		
126	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2		
127	3	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	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, p
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
© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic Univ

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

(Uji Asumsi)

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

Uji Normalitas
Skewness dan Kurtosis

Body Dissatisfaction

	Total
Valid	127
Missing	0
Mean	40.307
Std. Deviation	7.525
Skewness	0.419
Std. Error of Skewness	0.215
Kurtosis	0.017
Std. Error of Kurtosis	0.427
Minimum	24.000
Maximum	59.000

Self-Compassion

	Total
Valid	127
Missing	11
Mean	53.843
Std. Deviation	8.760
Skewness	0.149
Std. Error of Skewness	0.215
Kurtosis	0.405
Std. Error of Kurtosis	0.427
Minimum	33.000
Maximum	82.000

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.

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

Uji Linearitas

Uji Heteroskedastisitas

UIN SUSKA RIAU

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

(Uji Hipotesis)

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

UIN SUSKA RIAU

Model Summary - BDS

Model	R	R^2	Adjusted R^2	RMSE
H_0	0.000	0.000	0.000	7.525
H_1	0.440	0.194	0.187	6.783

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H_1	Regression	1383.061	1	1383.061	30.056	< .001
	Residual	5751.962	125	46.016		
	Total	7135.024	126			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H_0	(Intercept)	40.307	0.668		60.363	< .001
H_1	(Intercept)	60.671	3.763		16.124	< .001
	SC	-0.378	0.069	-0.440	-5.482	< .001

© 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 J

(Analisis Tambahan)

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

1. Kategorisasi Variabel

a. Kategorisasi *Self-Compassion*

Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel *Self-Compassion*

Jenis Data	Aitem	Min	Max	Range	Mean	Standar Deviasi
Hipotetik	21	21	84	63	52,5	10,5
Empirik	21	33	82	49	57,5	8,2

Kategorisasi *Self-Compassion*

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	X ≤ 52,5	56	44,1%
Tinggi	X > 53	71	55,9%

b. Kategorisasi *Body Dissatisfaction*

Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel *Body Dissatisfaction*

Jenis Data	Aitem	Min	Max	Range	Mean	Standar Deviasi
Hipotetik	16	16	64	48	40	8
Empirik	16	24	59	35	41,5	5,8

Kategorisasi *Body Dissatisfaction*

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	X ≤ 40	72	56,7%
Tinggi	X > 41	55	43,3%

2. Kategorisasi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

A. *Self-compassion*

a. **Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) Kategori Normal**

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

Gambaran Hipotetik dan Empirik kategori *Self-Compassion* pada Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori Normal

Jenis Data	Aitem	Min	Max	Range	Mean	Standar Deviasi
Hipotetik	21	21	84	63	52,5	10,5
Empirik	21	33	74	41	53,5	6,8

Kategorisasi *Self-Compassion* pada Indeks Massa Tubuh (IMT) Kategori Normal

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	X ≤ 52,5	44	42,7%
Tinggi	X > 53	59	57,3%

b. Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) Kategori Gemuk

Gambaran Hipotetik dan Empirik kategori *Self-Compassion* pada Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori Gemuk

Jenis Data	Aitem	Min	Max	Range	Mean	Standar Deviasi
Hipotetik	21	21	84	63	52,5	10,5
Empirik	21	37	82	45	59,5	7,5

Kategorisasi *Self-Compassion* pada Indeks Massa Tubuh (IMT) Kategori Gemuk

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	X ≤ 52,5	13	54,2%
Tinggi	X > 53	11	45,8%

B. *Body Dissatisfaction*

a. Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) Kategori Normal

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

Gambaran Hipotetik dan Empirik kategori *body dissatisfaction* pada Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori Normal

Jenis Data	Aitem	Min	Max	Range	Mean	Standar Deviasi
Hipotetik	16	16	64	48	40	8
Empirik	16	24	59	35	41,5	5,8

Kategorisasi *body dissatisfaction* pada Indeks Massa Tubuh (IMT) Kategori Normal

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	X ≤ 40	62	60,2%
Tinggi	X > 41	41	39,8%

b. Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) Kategori Gemuk

Gambaran Hipotetik dan Empirik kategori *body dissatisfaction* pada Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori Gemuk

Jenis Data	Aitem	Min	Max	Range	Mean	Standar Deviasi
Hipotetik	16	16	64	48	40	8
Empirik	16	32	58	26	45	5,8

Kategorisasi *body dissatisfaction* pada Indeks Massa Tubuh (IMT) Kategori Gemuk

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	X ≤ 40	10	41,7%
Tinggi	X > 41	14	58,3%

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, 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
UIN SUSKA RIAU

Analisis Berdasarkan Aspek *Self-Compassion*

Aspek *Self-Compassion*	Unstandardized B	Standard Error	Standardized B	T	p
Self-Kidness	-0.134	0.464	-0.041	-0.29	0.773
Common Humanity	0.397	0.595	0.067	0.667	0.506
Mindfulness	-0.806	0.570	-0.198	-1.414	0.160

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.

LAMPIRAN K

(Surat Keterangan Penelitian)

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

Nomor : B-423E/Un.04/F.VI/PP.00.9/02/2023 Pekanbaru, 21 Februari 2023
Sifat : Biasa
Lampiran :
Hal : Mohon Izin Try Out Penelitian

Kepada Yth.
Lurah Kelurahan Muara Fajar Timur
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

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

Nama	: Alvin Ardiansyah
NIM	: 11860111494
Jurusan	: Psikologi S1
Semester	: X (Sepuluh)

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

"Peran Self-compassion Terhadap Body Dissatisfaction Pada Remaja Putri".

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

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

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PEKANBARU
MADRASAH ALIYAH NEGERI 4 KOTA PEKANBARU
TERAKREDITASI A
JL. YOS SUDARSO KM .15 PEKANBARU
NSM : 131114710004 www.man4kotapekanbaru.sch.id/man4kotapekanbaru@gmail.com NPSN : 69993791

UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang menguti 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

SURAT KETERANGAN
Nomor : B-67 /Ma.04.3/PP.00.12/02/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Kota Pekanbaru dengan ini menerangkan bahwa:

Nama	: Alvin Ardiansyah
NIM	: 11860111494
Program Studi	: Psikologi
Jenjang	: S-1
Fakultas	: Psikologi UIN Suska Riau

Telah selesai melakukan Try Out Penelitian di MAN 4 Kota Pekanbaru mulai tanggal 03 Maret 2023 s.d 03 Maret 2023 untuk memperoleh data dalam penyusunan Skripsi yang berjudul **"PERAN SELF-COMPASSION TERHADAP BODY DISSATISFACTION PADA REMAJA PUTRI".**

Demikian Surat Keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan seperlunya.

Pekanbaru, 21 Februari 2024
Kepala,

Agus Salim Tanjung

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

Nomor : B-642E/Un.04/F.VI/PP.00.9/05/2023 Pekanbaru, 04 Mei 2023
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Mohon Izin Riset

Kepada Yth.
Lurah Muara Fajar Timur
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

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

Nama	: Alvin Ardiansyah
NIM	: 11860111494
Jurusan	: Psikologi S1
Semester	: X (Sepuluh)

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

"Peran Self-compassion Terhadap Body Dissatisfaction Pada Remaja Putri".

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,

Dr. Kusnadi, M.Pd
NIP. 19671212 199503 1 001

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

PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
KECAMATAN RUMBAI BARAT
KELURAHAN MUARA FAJAR TIMUR
JALAN YOSSUDARSO KM.18 MUARA FAJAR TIMUR RUMBAI BARAT PEKANBARU – 28267

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

Pekanbaru, 28 Agustus 2023

Nomor : 126 /VIII/MFT/2023
Lampiran : -
Perihal : Telah Melaksanakan Riset Penelitian

Kepada Yth : Dekan Fakultas Psikology UIN SUSKA RIAU
di -
Pekanbaru

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Fakultas Psikology Nomor :B-642E/Un.04/F.VI/PP.00.9/05/2023, Prihal :Telah Melaksanakan Riset Penelitian dengan judul **"Peran Self-compassion Terhadap Body Dissatisfaction Pada Remaja Putri"** mulai tanggal 11 mei 2023 s/d Tanggal 15 Juli 2023 dikelurahan Muara Fajar Timur Kecamatan Rumbai Barat Kota Pekanbaru.

Nama : ALVIN ARDIANSYAH
NIM : 11860111494
Jurusan : Psikology S1
Semester : X (Sepuluh)

Demikian Kami sampaikan, atas perhatianya kami ucapkan terima kasih.

Lurah Muara Fajar Timur

MUCHLIS. SKM,MSi
NIP.19731001 199703 1 003