

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Hubungan antara Self Compassion dengan *Body dissatisfaction* pada Remaja Kelas VIII SMPN 2 Blitar” ini ditulis oleh Divia Regina Afrisia, NIM. 126308213253, dengan pembimbing/promotor Aminatul Ummah, M.Pd

Kata Kunci : *Body dissatisfaction*, *Self Compassion*, dan Remaja

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya fenomena ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) di kalangan remaja, terutama siswa sekolah menengah pertama, yang kerap dipengaruhi oleh standar sosial dan media. Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam dinamika ini adalah *self-compassion*, yaitu sikap belas kasih terhadap diri sendiri dalam menghadapi kekurangan dan penderitaan pribadi. Namun, dalam konteks perkembangan identitas remaja yang kompleks, hubungan antara *self-compassion* dan *body dissatisfaction* masih menunjukkan hasil yang beragam dan belum konsisten dalam berbagai penelitian terdahulu.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) tingkat *self-compassion* pada remaja SMPN 2 Blitar; (2) tingkat *body dissatisfaction* pada remaja SMPN 2 Blitar; dan (3) hubungan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja SMPN 2 Blitar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi psikologi perkembangan remaja, khususnya dalam pencegahan gangguan citra tubuh.

Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Subjek penelitian merupakan siswa kelas VIII SMPN 2 Blitar yang dipilih menggunakan teknik *cluster sampling*. Instrumen disusun berdasarkan teori *Self-Compassion* dari Neff (2003) dan teori *Body Dissatisfaction* dari Rosen et. al., (1995), dengan validitas dan reliabilitas yang telah diuji. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson* melalui perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 30 for Windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tingkat *self-compassion* dan *body dissatisfaction* pada remaja SMPN 2 Blitar berada dalam kategori sedang; dan (2) terdapat hubungan positif yang signifikan dan berkekuatan cukup kuat antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction*, dengan nilai koefisien korelasi *Pearson* sebesar $r = 0,423$ dan signifikansi $p < 0,001$. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi pula tingkat *body dissatisfaction* yang mereka alami. Temuan ini menegaskan bahwa pada masa remaja, peningkatan *self-compassion* belum tentu sejalan dengan penerimaan tubuh, dan hal ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan pendekatan psikologis yang lebih kontekstual dan responsif terhadap dinamika remaja.

ABSTRACT

This thesis with the title “The Relationship between Self Compassion and Body dissatisfaction among eighth-grade students at SMPN 2 Blitar” was written by Divia Regina Afrisia, NIM. 126308213253, Teacher Training, supervised by Aminatul Ummah, M.Pd.

Keywords: Body dissatisfaction, Self Compassion, and Adolescents

This research was motivated by the increasing phenomenon of body dissatisfaction among adolescents, particularly junior high school students, which is often influenced by social and media standards. One psychological factor suspected to play a role in this dynamic is self-compassion, defined as a kind and understanding attitude toward oneself in the face of personal flaws and suffering. However, within the complex process of adolescent identity development, the relationship between self-compassion and body dissatisfaction has yielded mixed and inconsistent findings in previous studies.

This study aims to determine: (1) the level of self-compassion among adolescents at SMPN 2 Blitar; (2) the level of body dissatisfaction among the same population; and (3) the direction and strength of the relationship between self-compassion and body dissatisfaction among these adolescents. The research is expected to offer both theoretical and practical contributions to adolescent developmental psychology, particularly in the prevention of body image-related issues.

The method employed was a quantitative correlational approach. The research subjects were eighth-grade students at SMPN 2 Blitar, selected using cluster sampling. The instruments were developed based on Neff’s (2003) theory of Self-Compassion and Rosen et. al., (1995) theory of Body Dissatisfaction, with tested validity and reliability. Data analysis was carried out using Pearson correlation via IBM SPSS Statistics 30.

The results showed that: (1) both self-compassion and body dissatisfaction levels among adolescents at SMPN 2 Blitar were in the moderate category; and (2) there was a significant and moderately strong positive correlation between self-compassion and body dissatisfaction, with a Pearson correlation coefficient of $r = 0.423$ and a significance level of $p < 0.001$. This indicates that the higher the level of self-compassion adolescents possess, the higher their body dissatisfaction tends to be. These findings highlight a unique dynamic in adolescence, suggesting that an increase in self-compassion does not necessarily align with greater body acceptance. This insight serves as a basis for developing more contextual and responsive psychological and character education interventions for adolescents.

الملخص

كتبت هذه الأطروحة التي تحمل عنوان "العلاقة بين التعاطف مع الذات وعدم الرضا عن الجسم NIM، من قبل ديفيا ريجينا أفريسيا " SMPN ٢ Blitar لدى المراهقين من ١٢٦٣٠٨٢١٣٢٥٣، مع المشرفة/المشرفة أمينات الأمة، دكتوراه في الطب

الكلمات المفتاحية: عدم الرضا عن الجسد، والتعاطف مع الذات، والمراهقين

الدافع وراء هذا البحث هو تنامي ظاهرة عدم الرضا عن الجسم بين المراهقين، وخاصة طلاب المرحلة الإعدادية، والتي غالباً ما تتأثر بالمعايير الاجتماعية والإعلامية. أحد العوامل النفسية التي يُعتقد أنها تلعب دوراً في هذه الديناميكية هو التعاطف مع الذات، وهو موقف متعاطف مع الذات في مواجهة أوجه القصور والمعاناة الشخصية. ومع ذلك، في سياق تطور هوية المراهقين المعقدة، أظهرت العلاقة بين التعاطف مع الذات وعدم الرضا عن الجسد نتائج متباينة وغير متسقة في الدراسات السابقة

كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد: (١) مستوى التعاطف مع الذات لدى المراهقين من SMPN ٢ ؛ (٢) مستوى عدم الرضا عن الجسم لدى المراهقين من SMPN ٢ Blitar ؛ و (٣) العلاقة بين التعاطف مع الذات وعدم الرضا عن الجسم لدى المراهقين من SMPN ٢ Blitar من المتوقع أن تقدم هذه الدراسة إسهامات نظرية وعملية في علم نفس SMPN ٢ Blitar. النمو لدى المراهقين، وخاصة في الوقاية من اضطرابات صورة الجسم

المنهج المستخدم هو الارتباط الكمي. كانت عينة البحث من طلاب الصف الثامن في مدرسة ٢ بليثار الذين تم اختيارهم باستخدام أسلوب أخذ العينات العنقودية. تم إعداد الأدوات SMPN استناداً إلى نظرية التعاطف مع الذات لنيف (٢٠٠٣) ونظرية عدم الرضا عن الجسم لروزن وريتير (١٩٩٥)، مع اختبار صحتها وموثوقيتها. وأُجري تحليل البيانات باستخدام اختبار ارتباط بيرسون

IBM SPSS Statistics ٣٠. من خلال برنامج

أظهرت النتائج أن: (١) مستوى التعاطف مع الذات وعدم الرضا عن الجسم لدى المراهقين من ٢ بليثار في الفئة المعتدلة؛ و(٢) هناك علاقة إيجابية كبيرة وقوية إلى حد ما بين التعاطف SMPN $p = 0.023$ ودلالة r مع الذات وعدم الرضا عن الجسم، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون 0.0001 . وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى التعاطف مع الذات لدى المراهقين، كلما ارتفع < مستوى عدم الرضا عن الجسم لديهم. تؤكد هذه النتيجة أن زيادة التعاطف مع الذات في مرحلة

المراهقة لا تسير بالضرورة جنبًا إلى جنب مع قبول الجسد، وقد يوفر ذلك أساسًا لتطوير مناهج نفسية أكثر ملاءمة للسياق وأكثر استجابة لديناميكيات المراهقين.