

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* dan *Body Image* Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Remaja Awal di MTsN 5 Tulungagung” ini ditulis oleh Aulia Nurul Ilma, NIM. 126308213209, dengan pembimbing Ibu Indah Nadzifah Hayati, M. Psi., Psikolog.

Kata Kunci: *Psychological Well-Being*, *Self-Compassion*, *Body Image*, Remaja Awal

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan kesejahteraan psikologis remaja awal yang semakin meningkat disebabkan oleh masa transisi yang sangat pesat baik dari aspek fisik, psikologis, dan sosial. *Self-compassion* dan *body image* dipandang sebagai faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis remaja terutama remaja awal yang sedang mengalami masa pubertas yang penuh dengan tekanan.

Tujuan dari penelitian ini adalah (1) Mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada remaja awal di MTsN 5 Tulungagung; (2) Mengetahui pengaruh *body image* terhadap *psychological well-being* remaja awal di MTsN 5 Tulungagung; (3) Mengetahui pengaruh dari *self-compassion* dan *body image* terhadap *psychological well-being* remaja awal di MTsN 5 Tulungagung.

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional dengan metode survey, dan melibatkan 195 siswa kelas VII dan VIII di MTsN 5 Tulungagung. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berisi skala *psychological well-being*, skala *self-compassion*, dan skala *body image*, yang disebarakan secara daring melalui *link google form*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) *self-compassion* berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,123; (2) *body image* berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,277; (3) *self-compassion* dan *body image* secara simultan berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 47,6%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh hipotesis alternatif diterima, dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara *self-compassion* dan *body image* terhadap *psychological well-being* dengan arah pengaruh yang positif. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* dan *body image* maka akan semakin baik pula *psychological well-being* remaja awal.

ABSTRACT

This thesis, titled “The Influence of Self-Compassion and Body Image on Psychological Well-Being in Early Adolescents at MTsN 5 Tulungagung,” was written by Aulia Nurul Ilma, Student ID No. 126308213209, under the supervision of Mrs. Indah Nadzifah Hayati, M. Psi., Psychologist.

Keywords: *Psychological Well-Being, Self-Compassion, Body Image, Early Adolescents*

This study was motivated by the increasing psychological well-being issues among early adolescents due to the rapid transition they experience in physical, psychological, and social aspects. Self-compassion and body image are considered factors contributing to psychological well-being, especially among early adolescents undergoing puberty, a period filled with stress.

The objectives of this study are: (1) To determine the influence of self-compassion on the psychological well-being of early adolescents at MTsN 5 Tulungagung; (2) To determine the influence of body image on the psychological well-being of early adolescents at MTsN 5 Tulungagung; (3) To determine the influence of self-compassion and body image on the psychological well-being of early adolescents at MTsN 5 Tulungagung.

This study employed a quantitative correlational research design using a survey method, involving 195 seventh and eighth-grade students at MTsN 5 Tulungagung. Data collection was conducted using a questionnaire containing scales for psychological well-being, self-compassion, and body image, which were distributed online via a Google Form link.

The results of this study indicate that: (1) self-compassion has a positive effect on psychological well-being with a regression coefficient value of 0.123; (2) body image has a positive effect on psychological well-being with a regression coefficient of 0.277; (3) self-compassion and body image simultaneously have a positive effect on psychological well-being with a coefficient of determination (R^2) of 47.6%. These results indicate that all alternative hypotheses are accepted, and it can be concluded that there is a positive influence between self-compassion and body image on psychological well-being. This means that the higher the levels of self-compassion and body image, the better the psychological well-being of early adolescents.

ملخص

تأثير التعاطف الذاتي وصورة الجسد على الرفاهية النفسية لدى المراهقين "أطروحة بعنوان كتبتها أولا نورول إيلما، رقم "MTsN 5 Tulungagung في مرحلة المراهقة المبكرة في ، تحت إشراف الأستاذة إندها نادزيفا هاياتي، ماجستير في علم 126308213209 الطالب النفس، أخصائية نفسية

الرفاه النفسي، التعاطف الذاتي، صورة الجسد، المراهقون في مرحلة :الكلمات المفتاحية المراهقة المبكرة

تستند هذه الدراسة إلى مشكلة الرفاه النفسي للمراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة التي تتزايد يعتبر التعاطف الذاتي .بسبب فترة الانتقال السريع من الناحية الجسدية والنفسية والاجتماعية وصورة الجسد من العوامل التي تساهم في الرفاه النفسي للمراهقين، وخاصة المراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة الذين يمرون بمرحلة البلوغ المليئة بالضغط .معرفة تأثير التعاطف الذاتي على الرفاهية النفسية للمراهقين (1) :أهداف هذه الدراسة هي معرفة تأثير صورة الجسد (2)؛ MTsN 5 Tulungagung في مرحلة المراهقة المبكرة في MTsN 5 على الرفاهية النفسية للمراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة في معرفة تأثير التعاطف الذاتي وصورة الجسد على الرفاهية النفسية (3)؛ MTsN 5 Tulungagung. استخدمت هذه الدراسة تصميمًا بحثيًا كميًا ارتباطيًا باستخدام طريقة الاستبيان، وشملت 195 تم جمع البيانات باستخدام MTsN 5 Tulungagung طالبًا من الصفين السابع والثامن في استبيان يحتوي على مقياس الرفاهية النفسية ومقياس التعاطف الذاتي ومقياس صورة الجسد، والذي تم توزيعه عبر الإنترنت من خلال رابط نموذج جوجل .التعاطف الذاتي له تأثير إيجابي على الرفاهية النفسية (1) :أظهرت نتائج هذه الدراسة ما يلي صورة الجسد لها تأثير إيجابي على الرفاهية النفسية بمعامل (2)؛ 0.123 بمعامل انحدار قدره التعاطف الذاتي وصورة الجسد لهما تأثير إيجابي متزامن على (3)؛ 0.277 انحدار قدره تشير هذه النتائج إلى أن جميع الفرضيات .%47.6 قدره (R^2) الرفاهية النفسية بمعامل تحديد البديلة مقبولة، ويمكن استنتاج أن هناك تأثير بين التعاطف الذاتي وصورة الجسد على الرفاهية بمعنى، كلما ارتفع مستوى التعاطف الذاتي وصورة الجسد، كلما .النفسية باتجاه تأثير إيجابي تحسنت الرفاهية النفسية للمراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة