



**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN CITRA TUBUH
PADA REMAJA KELAS XI DI SMK MUHAMMADIYAH 9 JAKARTA
SELATAN**

TUGAS AKHIR

DIAJUKAN SEBAGAI SALAH SATU SYARAT UNTUK MENYELESAIKAN
PROGRAM SARJANA (S1) PADA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Oleh:
DIAH AYU REYGITA CAHYANI

46116010088

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA 2020**



**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN CITRA TUBUH
PADA REMAJA KELAS XI DI SMK MUHAMMADIYAH 9 JAKARTA**

SELATAN

DIAH AYU REYGITA CAHYANI

46116010088

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2020

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam karya akhir ini:

Judul : Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Citra Tubuh Pada Remaja Kelas XI di SMK 9 Muhammadiyah Jakarta Selatan

Nama : Diah Ayu Reygita Cahyani

NIM : 46116010088

Program : S1 Psikologi

Tanggal : 26 Agustus 2020

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan dosen pembimbing yang ditetapkan dengan surat keputusan dekan fakultas psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis diperguruan tinggi lain. Semua informasi, data dan hasil pengelolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Tangerang, 26 Agustus 2020

METERAI
TEMPEL
102
20
6FD44AHF656381241
6000
ENAM RIBU RUPIAH
Diah Ayu Reygita Cahyani

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Citra Tubuh Pada Remaja
Kelas XI di SMK 9 Muhammadiyah Jakarta Selatan.

Nama : Diah Ayu Reygita Cahyani

NIM : 46116010088

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 26 Agustus 2020

Pembimbing



Popi Avati, M.Psi., Psikolog

UNIVERSITAS
Mengesahkan
MERCU BUANA

Dekan Fakultas Psikologi



Muhammad Iqbal, Ph.D

Ketua Program Studi



Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR

Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Kelas XI Di SMK 9 Muhammadiyah Jakarta Selatan” telah diujikan dalam Sidang Tugas Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta pada tanggal 26 Agustus 2020. Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Jakarta, 26 Agustus 2020

Sidang Tugas Akhir

Penguji I

Ahmad Naufal Urah, B.A., M.Si

Penguji II

Drs. S. S. Sulistiyono, M.Si

Pembimbing

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Popi Avati, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kelancaran bagi penulis sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul **“Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Kelas XI di SMK 9 Muhammadiyah Jakarta Selatan”** sebagai syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta. Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah membantu:

1. Rektor Universitas Mercu Buana Jakarta
2. Dekan Fakultas Psikologi Bapak Muhammad Iqbal, Ph.D dan Wakil Dekan Ibu Amy Mardhatillah, Ph.D yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ibu Setiawati Intan Savitri, M.Si sebagai Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Melani Aprianti, M.Psi., Psikologi sebagai Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Popi Avati, M.Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan dan dukungan kepada penulis atas penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan banyak ilmu selama proses belajar.
7. Kepada Bapak Adi Ardiansyah, S.Kom sebagai Kepala Sekolah dan Ibu Dra. Hj. Setyowati Sri Windarti, MM sebagai Wakil Kurikulum yang sudah memberikan izin untuk pengambilan data disekolah.
8. Kepada Kakak Geulisca Rahmaleanti, S.Psi., Ibu Zulfah S.Pd dan Bapak Sunarto M.Pd yang telah membantu peneliti dalam menyebar kuesioner.
9. Seluruh siswa kelas XI SMK 9 Muhammadiyah Jakarta Selatan yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
10. Orang tua saya yang selalu memberikan *pressure* dan *support system* dalam proses penyusunan skripsi.

11. Sahabat-sahabat yang selalu memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis selama penyusunan skripsi.
12. Adam yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan sebagai *support system* penulis dalam penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Tangerang, 12 Agustus 2020

Diah Ayu Reygita Cahyani



ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND BODY IMAGE IN XI GRADE ADOLESCENTS AT SMK 9 MUHAMMADIYAH JAKARTA SELATAN

This study aims to determine the relationship between self compassion and body image in XI grade adolescents at SMK 9 Muhammadiyah Jakarta Selatan. Self compassion is an attitude of understanding and accepting yourself which consists of dimensions of self kindness, common humanity, mindfulness which is an individual's defense to face all failures, sadness and bitterness in life, and helps individuals to create positive emotions in themselves. The respondents in this study were 122 students using non-probability sampling techniques. This quantitative research uses an adaptation of the self-compassion scale developed by (Neff, 2011) and the Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS) body image scale proposed by (Cash, 2005). The analysis in this study uses the Pearson correlation. The results showed that there was a correlation between self compassion and body image with a correlation value of 0.487. The higher the self compassion, the higher the body image of adolescents at SMK 9 Muhammadiyah Jakarta Selatan.

Keywords: *Self Compassion, Citra Tubuh, Vocational School Students*

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN CITRA TUBUH PADA REMAJA KELAS XI DI SMK 9 MUHAMMADIYAH JAKARTA SELATAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan citra tubuh pada remaja kelas XI di SMK 9 Muhammadiyah Jakarta Selatan. *Self compassion* merupakan sikap memahami dan menerima diri sendiri yang terdiri dari dimensi *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness* yang menjadi pertahanan individu untuk menghadapi segala kegagalan, kesedihan dan kepahitan dalam hidup, serta membantu individu untuk menciptakan emosi positif dalam diri. Responden dalam penelitian ini sebanyak 122 siswa/I dengan menggunakan teknik *non-probability sampling*. Penelitian kuantitatif ini menggunakan adaptasi skala *self compassion* yang dikembangkan oleh (Neff, 2011) dan skala citra tubuh *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh (Cash, 2005). Analisis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *pearson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *self compassion* dengan citra tubuh dengan nilai korelasi 0,487. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi citra tubuh pada remaja di SMK 9 Muhammadiyah Jakarta Selatan.

Kata kunci: *Self Compassion, Citra Tubuh, Remaja SMK*

MERCU BUANA

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II.....	8
LANDASAN TEORI.....	8
2.1 Citra Tubuh.....	8
2.1.1 Definisi Citra Tubuh.....	8
2.1.2 Aspek Pada Citra Tubuh.....	9
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh.....	10

2.2 <i>Self Compassion</i>	11
2.2.1 Definisi <i>Self Compassion</i>	11
2.2.2 Aspek <i>Self Compassion</i>	12
2.3 Penelitian Terdahulu.....	16
2.5 Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III	23
METODOLOGI PENELITIAN.....	23
3.1 Desain Penelitian.....	23
3.2 Variabel Penelitian	23
3.2.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	23
3.3 Subjek Penelitian.....	24
3.3.1 Populasi Penelitian.....	24
3.3.2 Sampel Penelitian	24
3.4 Metode Dalam Pengumpulan Data.....	25
3.5 Instrumen Penelitian.....	26
3.6.1 Alat Ukur <i>Self Compassion</i>	26
3.6.2 Skoring Alat Ukur <i>Self Compassion</i>	27
3.6.3 Alat Ukur Citra Tubuh.....	27
3.6.4 Skoring Alat Ukur Citra Tubuh	28
3.8. Validitas dan Reliabilitas.....	29
3.8.1 Validitas	29
3.8.2 Reliabilitas	29
3.9 Metode Analisis Data	29
3.9.1 Uji Korelasi.....	29

BAB IV	30
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Pelaksanaan Penelitian	30
4.2 Gambaran Umum Responden.....	30
4.2.1 Berdasarkan Usia	31
4.2.2 Berdasarkan Jenis Kelamin.....	32
4.2.3 Berdasarkan Jurusan	32
4.3 Hasil Uji Instrumen	32
4.3.1 Hasil Uji Validitas	32
4.3.2 Hasil Analisa <i>Item</i>	33
4.3.2 Hasil Uji Reliabilitas.....	36
4.4 Hasil Analisis Statistik Deskriptif	36
4.4.1 Analisis Dekskriptif <i>Self Compassion</i>	37
4.4.2 Analisis Dekskriptif Citra Tubuh.....	39
4.5 Hasil Uji Asumsi Klasik.....	40
4.5.1 Hasil Uji Normalitas.....	40
4.6 Hasil Uji Hipotesis	40
4.6.1 Hasil Uji Korelasi	40
4.6.2 Matrik Korelasi Dimensi	41
4.7 Pembahasan Hasil Penelitian.....	42
BAB V.....	46
KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Keterbatasan	46

5. 3 Saran.....	46
5.3.1 Bagi Guru.....	46
5.3.2 Bagi Siswa	47
5.3.3 Bagi Peneliti Lain	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	53



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tinjauan Penelitian Terdahulu	16
Tabel 2.2 Kerangka Pemikiran.....	21
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Alat Ukur <i>Self Compassion</i>	26
Tabel 3.2 Skoring Alat Ukur <i>Self Compassion</i>	27
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Alat Ukur Citra Tubuh	28
Tabel 3.4 Skoring Alat Ukur Citra Tubuh	28
<i>Tabel 4.1 Tabel Gambaran Umum Responden</i>	31
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Isi Skala <i>Self Compassion</i> dan Citra Tubuh.....	33
<i>Tabel 4.3 Blueprint Alat Ukur Self Compassion</i>	34
Tabel 4.4 <i>Blueprint</i> Alat Ukur Citra Tubuh	35
Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas.....	36
Tabel 4.6 Data Statistik Deskriptif <i>Self Compassion</i>	37
Tabel 4.7 Pedoman Kategorisasi (Azwar, 2012)	37
Tabel 4.8 Kategorisasi <i>Self Compassion</i>	38
Tabel 4.9 Data Statistik Deskriptif Citra Tubuh	39
Tabel 4.10 Kategorisasi Citra Tubuh	39
Tabel 4.11 Hasil Uji <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	40
Tabel 4.12 Hasil Uji Matrik Korelasi.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. RELIABILITAS & VALIDITAS SELF COMPASSION	53
Lampiran 2. RELIABILITAS & VALIDITAS CITRA TUBUH.....	54
Lampiran 3. UJI DEKRIPTIF EMPIRIK SC	55
Lampiran 4. KATEGORISASI HIPOTETIK SC	55
Lampiran 5. KATEGORISASI EMPIRIK SC.....	55
Lampiran 6. UJI STATISTIK DESKRIPTIF CT	56
Lampiran 7. KATEGORISASI HIPOTETIK CT	56
Lampiran 8. KATEGORISASI EMPIRIK CT	56
Lampiran 9. UJI NORMALITAS	57
Lampiran 10. UJI KORELASI.....	57
Lampiran 11. UJI KORELASI MATRIKS.....	58
Lampiran 12. KUESIONER PENELITIAN.....	59

