



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *BODY
DYSMORPHIC SYMPTOMS* PADA DEWASA AWAL
PENGGUNA AKTIF *INSTAGRAM* DI DKI JAKARTA**

SKRIPSI



Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
NABILA FEBRIANNISA

46119010024

PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila Febriannisa

NIM : 46119010024

Program Studi : S1 Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan *Body Dysmorphic Symptoms* Pada Dewasa Awal Pengguna Aktif *Instagram* Di DKI Jakarta

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 27 - Februari - 2023



Nabila Febriannisa.

HALAMAN PENGESAHAN


Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nabila Febriannisa
NIM : 46119010024
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Body Dysmorphic Symptoms* pada Dewasa Awal Pengguna Aktif *Instagram* di DKI Jakarta

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. Istiqomah, M.Si
NIDN : 0025117105
Ketua Penguji : Dr. Indra Kusumah, M.Si
NIDN : 0321078107
Penguji : Ahmad Naufalul Umam, M.Si
NIDN : 0308069001



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 16 Februari 2023
Mengetahui,

Dekan



(Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si)

Ketua Program Studi



(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

PSI 07210488



Please Scan QR Code Verify

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan nikmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan *Body Dysmorphic Symptoms* Pada Dewasa Awal Pengguna Aktif *Instagram* Di DKI Jakarta”. Dalam penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana S1 Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, tidak mudah bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc selaku Sekretaris 1 Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris 2 Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
7. Ibu Dr. Istiqomah, M.Si selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan, dan mendukung saya dalam penyusunan skripsi ini.
8. Bapak Dr. Indra Kusumah, M.Si dan Bapak Ahmad Naufalul Umam, M.Si selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.

9. Ibu Arie Suciyana Sriyanto, Dr., S.Si, M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik saya yang telah membantu saya dalam pengolahan data dan memberikan dukungan kepada saya selama masa perkuliahan.
10. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, M.Psi, Ph.D selaku Dosen Mata Kuliah Tugas Akhir yang sangat membantu saya dalam memberikan materi penulisan dan pengolahan data pada skripsi sehingga, saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Ibu Supriastuti dan Bapak Suyoto selaku kedua orang tua serta Maya Yoga Pristasari selaku Kakak penulis yang selalu memberikan dukungan, perhatian, dan semangat dalam bentuk apapun ketika saya merasa lelah sehingga, saya selalu semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Fatya Isni Alifah dan Nabila Nur Djihan selaku teman dekat penulis yang telah berjuang bersama selama masa perkuliahan dengan melewati proses pendewasaan bersama di perkuliahan yang saling menyemangati dan saling bertukar cerita.
13. Rosa, Putri, Prihatiningsih, Nofita, Annysa, Fajrin, dan Angel selaku teman penulis yang telah berteman sejauh ini dengan sudah banyak membantu, selalu menjadi pendengar yang baik, dan memberikan dukungan yang tulus.
14. Nabila Betria Insani, Muthia, Shafa, Sarah, Lana, Nanday, Gavina, Alya, Shelly, Mia, dan Kak Cynthia yang sudah menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan saya dan telah banyak membantu saya.
15. Seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini serta para responden yang sudah berbaik hati membantu dalam pengisian dan penyebaran data penelitian sehingga, penelitian ini dapat terselesaikan.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu, pembaca, peneliti selanjutnya, dan penulis.

Jakarta, 03 Februari 2023

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila Febriannisa
NIM : 46119010024
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan *Body Dysmorphic Symptoms* Pada Dewasa Awal Pengguna Aktif *Instagram* Di DKI Jakarta

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27- Februari - 2023

Yang menyatakan,



(Nabila Febriannisa)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Teoritis	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
2.1 <i>Body Dysmorphic Symptoms</i>	11
2.1.1 Definisi <i>Body Dysmorphic Symptoms</i>	11
2.1.2 Aspek <i>Body Dysmorphic Symptoms</i>	13

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Dysmorphic Symptoms</i>	13
2.2 <i>Self Compassion</i>	14
2.2.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	14
2.2.2 Dimensi <i>Self-Compassion</i>	16
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	18
2.3 Masa Dewasa Awal.....	20
2.4 Media Sosial <i>Instagram</i>	21
2.5 Penelitian Terdahulu.....	23
2.6 Dinamika <i>Self-Compassion</i> dan <i>Body Dysmorphic Symptoms</i>	32
2.7 Kerangka Berpikir.....	34
2.8 Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
3.1 Desain Penelitian.....	35
3.2 Definisi Operasional.....	35
3.2.1 <i>Body Dysmorphic Symptoms</i>	35
3.2.2 <i>Self-Compassion</i>	36
3.3 Populasi dan Sampel.....	37
3.3.1 Populasi.....	37
3.3.2 Sampel.....	37
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.5 Instrumen Penelitian.....	40
3.5.1 Skala <i>Body Dysmorphic Symptoms</i>	40
3.5.2 Skala <i>Self-Compassion</i>	41
3.6 Validitas dan Reliabilitas.....	43
3.6.1 Uji Validitas.....	43

3.6.1.1 Hasil Uji Validitas Data <i>Try Out</i>	44
3.6.1.2 Hasil Uji Validitas Data Uji Hipotesis.....	46
3.6.2 Uji Reliabilitas	49
3.6.2.1 Hasil Uji Reliabilitas Data <i>Try Out</i>	50
3.6.2.2 Hasil Uji Reliabilitas Data Uji Hipotesis.....	50
3.7 Metode Analisis Data.....	51
3.7.1 Uji Asumsi Klasik.....	51
3.7.1.1 Uji Normalitas.....	51
3.7.1.2 Uji Homogenitas.....	52
3.7.2 Uji Hipotesis	52
3.7.2.1 Uji Korelasi.....	52
3.7.2.2 Uji Korelasi antar Dimensi.....	53
3.7.3 Uji Tambahan.....	53
3.7.3.1 Uji Beda.....	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
4.1 Gambaran Umum Responden Penelitian.....	54
4.1.1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	54
4.1.2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia.....	55
4.1.3 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Domisili	56
4.1.4 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan	57
4.1.5 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	58
4.1.6 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Status Pernikahan	59
4.1.7 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Waktu Penggunaan Media Sosial <i>Instagram</i>	59
4.2 Analisis Data Deskriptif.....	61
4.2.1 <i>Self-Compassion</i>	62

4.2.2 <i>Body Dysmorphic Symptoms</i>	63
4.3 Uji Asumsi Klasik.....	65
4.3.1 Hasil Uji Normalitas.....	65
4.3.2 Hasil Uji Homogenitas.....	66
4.4 Uji Hipotesis.....	67
4.4.1 Hasil Uji Korelasi.....	68
4.4.2 Hasil Uji Korelasi antar Dimensi.....	69
4.5 Uji Beda.....	71
4.5.1 Hasil Uji Korelasi.....	73
4.6 Pembahasan.....	77
BAB V PENUTUP.....	87
5.1 Kesimpulan.....	87
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	87
5.3 Kelebihan Penelitian.....	88
5.4 Saran.....	88
5.4.1 Saran Teoretis.....	88
5.4.2 Saran Praktis.....	89
DAFTAR PUSTAKA.....	91
LAMPIRAN.....	99

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	23
Tabel 3. 1 Penentuan Jumlah Sampel oleh Isaac dan Michael	38
Tabel 3. 2 Skor Jawaban <i>Body Dysmorphic Symptoms</i>	41
Tabel 3. 3 <i>Blueprint Body Dysmorphic Symptoms</i>	41
Tabel 3. 4 Skor Jawaban <i>Self-Compassion</i>	42
Tabel 3. 5 <i>Blueprint Self-Compassion</i>	43
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas <i>Try Out</i> Skala <i>Body Dysmorphic Symptoms</i>	44
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self-Compassion</i>	46
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Skala <i>Body Dysmorphic Symptoms</i>	48
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas <i>Try Out</i> Skala <i>Body Dysmorphic Symptoms</i>	50
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self-Compassion</i>	51
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Body Dysmorphic Symptoms</i>	51
Tabel 4. 1 Frekuensi Jenis Kelamin	54
Tabel 4. 2 Frekuensi Usia.....	55
Tabel 4. 3 Frekuensi Domisili.....	56
Tabel 4. 4 Frekuensi Jenis Pekerjaan	57
Tabel 4. 5 Frekuensi Pendidikan Terakhir	58
Tabel 4. 6 Frekuensi Status Pernikahan	59
Tabel 4. 7 Frekuensi Dalam Sehari	59
Tabel 4. 8 Frekuensi Dalam Waktu/Hari	60
Tabel 4.9 Hasil Analisis Deskriptif <i>Self-Compassion</i> dan <i>Body Dysmorphic Symptoms</i>	61
Tabel 4. 10 Kategorisasi Hipotetik <i>Self-Compassion</i>	62
Tabel 4. 11 Kategorisasi Empirik <i>Self-Compassion</i>	63
Tabel 4. 12 Kategorisasi Hipotetik <i>Body Dysmorphic Symptoms</i>	63
Tabel 4. 13 Kategorisasi Empirik <i>Body Dysmorphic Symptoms</i>	64
Tabel 4. 14 Hasil Uji Normalitas	65
Tabel 4. 15 Hasil Uji Homogenitas Demografi Responden.....	66
Tabel 4. 16 Kriteria Tingkat Kekuatan Korelasi Spearman's rho	67
Tabel 4. 17 Hasil Uji Korelasi Variabel.....	68
Tabel 4.18 Hasil Uji Korelasi Dimensi <i>Self-Compassion</i> dengan <i>Body Dysmorphic Symptoms</i>	69
Tabel 4. 19 Hasil Uji Beda <i>Mann Whitney U</i> dan <i>Kruskal Wallis</i> Variabel <i>Self-Compassion</i>	72
Tabel 4. 20 Hasil Uji Beda <i>Mann Whitney U</i> dan <i>Kruskal Wallis</i> Variabel <i>Body Dysmorphic Symptoms</i>	73
Tabel 4. 21 Hasil Uji Korelasi Kelompok Laki-Laki.....	74
Tabel 4. 22 Hasil Uji Korelasi Kelompok Perempuan.....	74
Tabel 4. 23 Hasil Uji Korelasi Kelompok Menikah	75
Tabel 4. 24 Hasil Uji Korelasi Kelompok Belum Menikah.....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	34
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Expert Judgement Body Dysmorphic Symptoms</i>	99
Lampiran 2 Lembar Kuesioner Penelitian	106
Lampiran 3 Analisis Data Penelitian.....	115

