

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA MAHASISWA PRODI PSIKOLOGI
DI UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan ke Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama sebagai Salah Satu Syarat
dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)*



Oleh

SEPNITA RAHMAWATI

NIM.2015040081

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI IMAM BONJOL PADANG
1446 H/2025 M**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "**Hubungan Antara *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswa Prodi Psikologi di Universitas Negeri Padang**".
Disusun oleh Sepnita Rahmawati, NIM.2015040081 Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah. Demikian persetujuan ini digunakan sebaik-baiknya.

Padang, 13 Januari 2025

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Murisal, M.Pd
NIP.197212312007101010

Pembimbing II



Indah Andika Octavia, MA
NIP.199310162020122016

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi yang berjudul "*Hubungan antara Self Compassion dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswa Prodi Psikologi di Universitas Negeri Padang*" disusun oleh Sepnita Rahmawati, NIM 2015040081, telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, pada hari Selasa 4 Februari 2025 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana program Strata Satu (S1) pada Program Studi Psikologi Islam.

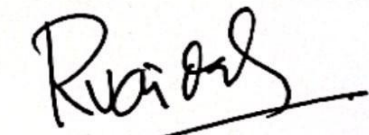
Padang, 18 Februari 2025

Tim Penguji
Ketua



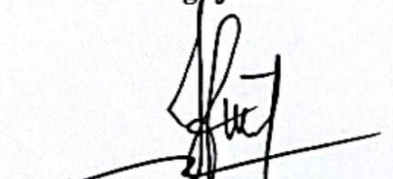
Dr. Murisal, S. Ag., M.Pd
NIP. 197212312007101040

Penguji I



Dr. Ruaidah, SS., M. Pd
NIP. 197912192008012011

Penguji II



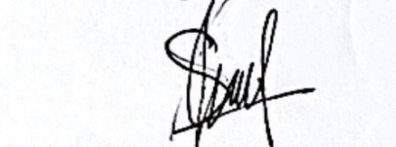
Mardenny, M.Psi., Psikolog
NIP. 197403252023211005

Penguji III



Dr. Murisal, S. Ag., M.Pd
NIP. 197212312007101010

Penguji IV



Indah Andika Octavia, M.A
NIP.199310162020122016.

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Andri Ashadi, M.Ag
NIP. 197210081999031003

PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sepnita Rahmawati

NIM : 2015040081

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Hubungan antara *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction* pada mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang”** adalah hasil karya sendiri yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan dari perguruan tinggi manapun.

Adapun bagian-bagian dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas dengan kode etik penelitian ilmiah. Jika dikemudian adanya pelanggaran kode etik penelitian ilmiah, maka saya menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan.

Padang 13 Januari 2025



Sepnita Rahmawati
NIM. 2015040081

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “**Hubungan antara *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswa Prodi Psikologi di Universitas Negeri Padang**” disusun oleh Sepnita Rahmawati, NIM 2015040081, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah *body dissatisfaction*, yaitu ketidakpuasan terhadap tubuh yang sering dialami mahasiswa akibat pengaruh media. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti menurunkan kepercayaan diri dan meningkatkan resiko gangguan psikologis. Sikap menerima diri dengan belas kasih, dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat membantu mengurangi dampak negatif dari *body dissatisfaction*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasi. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif prodi psikologi di Universitas Negeri Padang. Sampel pada penelitian ini yaitu 310 subjek dengan menggunakan rumus *slovin*. Teknik penarikan sampel dengan menggunakan teknik *random sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala adaptasi *self compassion* dan *body dissatisfaction*. Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan SPSS versi 26.0 for windows dengan mengukur uji korelasi *pearson product moment*.

Hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan variabel *self compassion* berada pada kategori tinggi dan *body dissatisfaction* berada pada kategori rendah. Selanjutnya hasil korelasi antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* memperoleh nilai $p = 0,0001$ dengan nilai korelasi sebesar $-0,223$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan diterima. Korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *body dissatisfaction* yang dialami seseorang.

Kata Kunci : *Self Compassion*, *Body Dissatisfaction*, Mahasiswa.

ABSTRACT

*This thesis titled "**The Relationship Between Self-Compassion and Body Dissatisfaction Among Psychology Students at Universitas Negeri Padang**," was prepared by Sepnita Rahmawati, NIM. 2015040081, from the Islamic Psychology Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.*

The study is motivated by the issue of body dissatisfaction, which refers to dissatisfaction with one's body often experienced by students due to media influence. This condition can affect mental health, such as reducing self-confidence and increasing the risk of psychological disorders. Self-compassion, or the ability to accept oneself with kindness, is considered one of the factors that can help reduce the negative impact of body dissatisfaction. The aim of this study is to examine the relationship between self-compassion and body dissatisfaction among psychology students at Universitas Negeri Padang.

The research employs a quantitative approach with correlation analysis. The population of this study includes active psychology students at Universitas Negeri Padang. The sample consists of 310 participants, determined using the Slovin formula. The sampling technique used is random sampling. Data collection was conducted using two adapted scales: the self-compassion scale and the body dissatisfaction scale. The research data were analyzed using SPSS version 26.0 for Windows by conducting a Pearson product-moment correlation test.

The results of the analysis indicate that the self-compassion variable falls into the high category, while the body dissatisfaction variable is in the low category. Furthermore, the correlation analysis between self-compassion and body dissatisfaction shows a p-value of 0.0001 with a correlation coefficient of -0.223. This indicates that the proposed hypothesis is accepted. The negative correlation suggests that the higher the self-compassion, the lower the body dissatisfaction experienced by individuals

Keywords: Self-Compassion, Body Dissatisfaction, Students.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur saya ucapkan kehadirat Allah SWT, saya bersyukur kepada-Nya yang senantiasa menuntun penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Hubungan antara *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswa Prodi Psikologi di Universitas Islam Negeri Padang”**. Shalawat beserta salam tidak lupa pula diucapkan kepada junjungan kita yaitu Nabi Muhammad SAW. Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak sehingga penulis sangat berterimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Reza Fahmi, S.Sos., M.A selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam, dan Ibu Indah Andika Octavia, M.A selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Islam yang telah memberikan bantuan selama perjalanan perkuliahan penulis.
2. Bapak Dr. Murisal., M.Pd, selaku pembimbing I dan Ibu Indah Andika Octavia, M.A, selaku pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan perhatian, semangat dan senantiasa sabar dalam proses bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis selama menyelesaikan skripsi.
3. Orang tua, Amak tersayang Mardiaty dan Apak tercinta Bakhtiar. Terima kasih untuk hari-hari yang telah dihabiskan untuk menjaga, menyayangi, mendidik, dan membimbing, serta selalu mendoakan penulis. Terima kasih

juga karena selalu memberikan dukungan, kerja keras, dan pengorbanannya.

Maka dari itu Gelar Sarjana ini penulis persembahkan untuk Amak dan Apak.

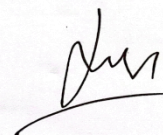
4. Ibu Dr. Pismawenzi, M.Ag selaku Penasehat Akademik yang telah mengarahkan dan memberikan nasehat serta bantuan selama proses perkuliahan penulis.
5. Segenap dosen pengajar di Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang yang telah memberikan curahan ilmu kepada penulis selama masa perkuliahan.
6. Kepada saudara tercinta, Febrianes dan Indra Saputra karena selalu memberikan *support* dan semangat kepada si bungsu Abang ini dan juga selalu memberikan bantuan baik material maupun non-material. Dan selalu ada disaat suka maupun duka.
7. Kepada ponakan yang dicintai dan disayangi Arkhanza Febrian Maulana yang telah menjadi penyemangat bagi penulis, serta Kakak Ipar Viona Amelia karena telah memberikan dukungan bagi penulis untuk selalu semangat dan terus berjuang dalam menyelesaikan pendidikan sarjana-1 ini.
8. Kepada para mahasiswa Prodi Psikologi di Universitas Negeri Padang yang telah bersedia menjadi responden dan membantu penulis dalam proses penelitian.
9. Kepada teman sekamar penulis yaitu Aynal Mazni, sahabat seperjuangan yaitu Nurul Husna yang senantiasa berbagi suka duka dan saling mendukung dalam perjalanan perkuliahan, teman berbagi tawa dan bagian yang

menemani perjalanan penulis yaitu Annisa Febrianti, Mela Pertiwi, Adela Dwi Safira, Nadya Putri, Desi Raudhatil Jannah, Winda Rahayu, dan Fadila, serta kepada sahabat yang sudah penulis anggap sebagai saudara yaitu Oktaviani Nurul Annisa.

10. Teman-teman kelas C yang telah kebersamai dan mengisi cerita penulis selama masa perkuliahan, semoga nantinya kita akan bertemu kembali dalam versi terbaik masing-masing.
11. Penulis juga sangat berterima kasih kepada orang-orang baik yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih atas doa, semangat, dan bantuan dalam menyusun serta menyelesaikan skripsi ini.
12. Terakhir penulis persembahkan untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Akhir kata, penulis berharap semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak yang membacanya.

Padang, 13 Januari 2025



Sepnita Rahmawati

NIM.2015040081

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
PERNYATAAN KEORISINILAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Batasan Penelitian	10
D. Tujuan Masalah.....	10
E. Manfaat Penelitian	11
F. Sistematika Penulisan	12
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. <i>Body Dissatisfaction</i>	13
1. Pengertian <i>Body Dissatisfaction</i>	13
2. Aspek-aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	14
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i>	17
4. <i>Body Dissatisfaction</i> dalam Pandangan Islam	19
B. <i>Self Compassion</i>	21
1. Pengertian <i>Self Compassion</i>	21
2. Aspek-aspek <i>Self Compassion</i>	23
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	25
4. <i>Self Compassion</i> dalam Pandangan Islam.....	27
C. Hubungan <i>Self Compassion</i> dengan <i>Body Dissatisfaction</i>	30
D. Penelitian Relevan	33
E. Kerangka Konseptual.....	37

F. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
C. Defenisi Operasional Variabel-variabel Penelitian.....	39
D. Subjek Penelitian	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	42
F. Uji Coba Alat Ukur	47
G. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Pelaksanaan Penelitian.....	54
B. Gambaran Subjek Penelitian.....	54
C. Hasil Penelitian	55
1. Deskripsi Data.....	55
a. Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i>	56
b. Kategorisasi <i>Self Compassion</i>	57
2. Uji Analisis Data.....	59
a. Uji Normalitas.....	59
b. Uji Linearitas	60
c. Uji Hipotesis	61
D. Pembahasan.....	62
BAB V PENUTUP.....	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Survei Awal Kecenderungan <i>Body Dissatisfaction</i>	5
Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswa Aktif Prodi Psikologi UNP	41
Tabel 3.2 Skor Aitem <i>Favorable</i>	44
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Adaptasi <i>Body Dissatisfaction</i> Sebelum Uji Coba	45
Tabel 3.4 Skor Aitem <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i>	46
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Skala Adaptasi <i>Self Compassion</i> Sebelum Uji Coba.....	46
Tabel 3.6 <i>Blue Print</i> Skala <i>Body Dissatisfaction</i> Setelah Uji Coba.....	48
Tabel 3.7 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Compassion</i> Setelah Uji Coba	49
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas <i>Body Dissatisfaction</i>	51
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self Compassion</i>	51
Tabel 4.1 Jumlah Mahasiswa Aktif Prodi Psikologi UNP	55
Tabel 4.2 Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i>	57
Tabel 4.3 Kategorisasi <i>Self Compassion</i>	58
Tabel 4.4 Uji Normalitas Skala <i>Body Dissatisfaction</i> dengan <i>Self Compassion</i>	60
Tabel 4.5 Uji Linearitas Skala <i>Body Dissatisfaction</i> dengan <i>Self Compassion</i>	61
Tabel 4.6 Uji Hipotesis Skala <i>Self Compassion</i> dengan <i>Body Dissatisfaction</i>	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	37
--------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran SK Seminar Proposal.....	81
Lampiran SK Pembimbing.....	82
Lampiran Uji Coba Penelitian.....	83
Lampiran Surat Izin Penelitian.....	84
Lampiran Skala Uji Coba Penelitian.....	85
Lampiran Tabulasi Data Uji Coba <i>Self Compassion</i>	93
Lampiran Tabulasi Data Uji Coba <i>Body Dissatisfaction</i>	94
Lampiran Uji Validitas Skala <i>Self Compassion</i>	95
Lampiran Uji Validitas Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	96
Lampiran Uji Reliabilitas Skala <i>Self Compassion</i>	97
Lampiran Uji Reliabilitas Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	97
Lampiran Skala Penelitian	98
Lampiran Tabulasi Data Penelitian <i>Self Compassion</i>	105
Lampiran Tabulasi Data Penelitian <i>Body Dissatisfaction</i>	113
Uji Normalitas <i>Body Dissatisfaction</i>	117
Uji Normalitas <i>Self Compassion</i>	117
Uji Linearitas.....	118
Uji Hipotesis	118
Lampiran Bukti Konsultasi Bimbingan	119
Lampiran Hasil Cek Turnitin	122