

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis mengenai hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Tingkat *self compassion* pada mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang berada pada kategori tinggi. Sebanyak 239 responden dengan presentase 77,1%. subjek dengan presentase 60,3%. Artinya mahasiswa prodi Psikologi di Universitas Negeri Padang mampu memahami dan menerima diri dengan penuh kasih sayang terhadap diri sendiri, sehingga dapat mengelola emosi negatif, meningkatkan kesejahteraan psikologis, ketangguhan, adaptasi, serta membangun hubungan sosial yang baik, sambil belajar dari kegagalan untuk berkembang.
2. Tingkat *body dissatisfaction* pada mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang berada pada kategori rendah. Sebanyak 227 responden dengan presentase 73,2%. Artinya mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang merasa puas dengan tubuh mereka, menunjukkan penerimaan diri yang baik, yang mungkin didukung oleh pola pikir positif, dukungan sosial, atau kemampuan menghargai tubuh apa adanya.

3. Hasil analisis dari data penelitian yang dilakukan, nilai koefisien *person correlation* pada variabel *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang adalah sebesar 0,000. Yang mana 0,000 yang berarti kecil dari 0,05 ($P < 0,05$), hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disarankan beberapa hal terkait dengan hasil penelitian, yaitu:

1. Saran Teoritis

Untuk memperluas generalisasi temuan penelitian, disarankan agar penelitian selanjutnya mengubah lokasi penelitian. Variasi lokasi dapat memberikan perspektif yang lebih luas terhadap fenomena yang diteliti serta menguji konsistensi hasil penelitian dalam konteks yang berbeda. Peneliti selanjutnya juga dapat lebih memperdalam kajian dan memperkaya sumber referensi mengenai *self compassion* dan *body dissatisfaction* agar dapat melihat faktor-faktor lain yang mempengaruhinya. Selain itu disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan variabel lain, seperti harga diri, tekanan media sosial, atau dukungan sosial, untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terkait topik ini.

2. Saran Praktis

- a. Bagi mahasiswa agar mempertahankan keseimbangan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* dengan terus mengelola emosi secara sehat, menghargai tubuh mereka, dan menjaga pola pikir positif. Mereka dapat memperkuat penerimaan diri melalui refleksi diri, praktik *mindfulness*, dan menjaga hubungan sosial yang mendukung.
- b. Fakultas atau Universitas dapat terus memperkuat kondisi ini dengan menyediakan program pengembangan diri seperti *mindfulness* dan konseling psikologis. Kampus juga dapat menciptakan lingkungan inklusif yang menerima keberagaman citra tubuh, serta mengadakan kegiatan yang mempromosikan penerimaan diri dan *self compassion*.

UIN IMAM BONJOL
PADANG

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, A., & Rinaldi. (2022). Hubungan antara social comparison dengan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna instagram di kota padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 7. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11289>
- Al- Qur'an, QS. Al-Imran : 139
- Al- Qur'an, QS. Ar-Rum : 22
- Al- Qur'an, QS. At-Tin : 4
- Al- Qur'an, QS. Az-Zumar: 53
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Alitani, M, B. (2023). Self-compassion pada mahasiswa yang pernah mengalami perundungan. *Jurnal Cahaya Mandalika*. 4 (1). <https://doi.org/10.36312/jcm.v4i1.1223>
- Ananta, A., Purwanti, R, D. (2021). Bersyukur pada remaja perempuan dari kelas ekonomi menengah yang mengalami body dissatisfaction. *Jurnal Psikologi Konseling*. 19 (2). <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.30436>
- Andi, Dedek Okta. (2022). *Hubungan Self Compassion, Religiusitas Islami dan Self Acceptance dengan Subjective Well-Being Orang Tua Anak Autis di Sekolah Luar Biasa Kota Pekanbaru*. Tesis.
- Andiany, Hafidzha Dwi dkk. (2024). Self compassion mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di fkip untirta . *Jurnal Fokus Konseling*. 10 (1). <https://doi.org/10.52657/jfk.v10i1.2194>
- Andini, Sarita Fajar. (2020). Aktivitas dan pengaruh sosial media terhadap body dissatisfaction pada dewasa awal. *Jurnal Magister Psikologi*. 12 (1). 34-43. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3762>
- Anggraheni, R. D. & Rahmandani, A. (2019). Hubungan antara self compassion dan citra tubuh pada mahasiswi program s-1 manajemen universitas katolik soegijapranata semarang. *Jurnal Empati*. 8 (1). 166-172. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23591>
- Anggrainy, Nur Evira. (2022). Body dissatisfaction pada wanita pengguna media sosial instragram. *SPECTRUM: Journal Of Gender and Children Studies*. 2 (2). 95-104. <https://doi.org/10.30984/spectrum.v2i2.385>

- Anugrah, Chintia Rizky. (2024). *Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Body-Dissatisfaction Pada Mahasiswi*. Undergraduate thesis. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Apriliani, N. M. R. R., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Physical appearance comparison and body dissatisfaction in women users of tiktok and instagram. *Jurnal Imiah Psikologi*. 11. 470–476. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4>
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asih, N. (2017). *Hubungan Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa*. Undergraduate (S1). Thesis, University of Muhammadiyah Malang.
- Avita, Bela. (2023). *Hubungan Antara Body Dissatisfaction dan Self Esteem dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri*. Skripsi.
- Ayatila, S., & Savira, S. I. (2021). Self-compassion pada perempuan yang pernah menjadi korban bullying: Studi kasus. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(8). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i8.41768>
- Azizah, N. Nugraha, A. (2021). Hubungan antara citra tubuh dengan self compassion pada siswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Research & Practice*. 5 (2). 36-46.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi. Edisi 11*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buckley, P. (2016). The wiley handbook of eating disorder. *Advences in Eating Disorder*. 4 (3)
- Celine, C., & Soetjiningsih, C. H. (2024). Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna sosial media instagram di kota salatiga. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 3291–3300. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10819>
- Chaplin, J.P. 2010. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Cooper , P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairbum, C. G. (1987). The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal Of Eating Disorder*. 6 (4). 485-494. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4%3C485::AID-EAT2260060405%3E3.0.CO;2-O](https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/1098-108X(198707)6:4%3C485::AID-EAT2260060405%3E3.0.CO;2-O)

- Darma, B. (2021). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji f, R²*. Jawa Barat: Guepedia.
- Dewi, A. E., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2020). Social comparison dan kecendrungan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna instagram. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*. 1 (2). 173-180.
- Dewi, R. K., Dianovinina, K. (2022). Perempuan dan depresi: Pengaruh ketidakpuasan tubuh. *Proyeksi*. 17 (1). <http://dx.doi.org/10.30659/jp.17.1.89-99>
- Ghozali, Imam. (2009). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: UNDIP.
- Griffiths, S., Hay, P., Mitchison, D., Mond, J. M., McLean, S. A., Rodgers, B., & Paxton, S. J. (2016). Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. *Australian And New Zealand Journal Of Public Health*. 40 (6). 518-522. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12538>
- Hanum, Entin & Siti. (2014). Pengaruh body dissatisfaction dan self esteem dengan perilaku diet mahasiswi universitas "x" serta tinjauan dalam islam. *Jurnal Psikogenesis*. 2 (2). 180-190. <https://doi.org/10.24854/jps.v2i2.51>
- Harning, Aptini Dwi. (2018). *Hubungan Antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Remaja dari Keluarga Bercerai*. Skripsi.
- Hati, C. I. P., Soetjiningsih, C. H. (2022). Hubungan self compassion dengan body dissatisfaction pada dewasa awal pengguna instagram. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*. 13 (2). 99- 114. <http://dx.doi.org/10.24036/rapun.v13i2.117756>
- Hermawan, L. G. (2021). *Hubungan Antara Self Compassion dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*. Skripsi.
- Huriyah, F. S. dkk. (2022). Self-compassion dan stres pada mahasiswa magister psikologi profesi klinis. *Jurnal Psikologi Ilmiah*. 14 (1) <https://doi.org/10.15294/intuisi.v14i1.28848>
- Hutapea, Bonar (2012). Persepsi terhadap daya tarik fisik model iklan di televisi dan citra tubuh pada remaja putri. *Psibernetika*. 5 (1). <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v5i1.529>
- Irawan, S. D., & Safitri. Hubungan antara body image dan perilaku diet mahasiswi universitas esa unggul. *Jurnal Psikologi*. 12 (1). 18-25

- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*. 8 (2). <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well being. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 1 (2). 304-323. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1585>
- Kumalasari, M. & Sari, E. P. (2016). *Hubungan antara Self Compassion dengan Body Dissatisfaction pada Wanita Menopause*. Naskah Publikasi.
- Kusumaningtyas, D. N. (2019). Body dissatisfaction pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 7 (3)
- Lusiana, V., Saputra, B. (2024). Pengaruh self compassion dengan body dissatisfaction pada mahasiswa abi fisb iwu. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*. 3 (1). <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i1.2833>
- Maher, A. L., Lane, B. R., & Mulgrew, K. E. (2021). Self-compassion and body dissatisfaction in men: Extension of the tripartite influence model. *Psychology of Men & Masculinities*, 22(2), 345–353. <https://doi.org/10.1037/men0000271>
- Maimunah, S. & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan media sosial dengan body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan di kota surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 8 (2). 224-233. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i2.41197>
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana self compassion memoderasi pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh?. *Jurnal Psikologi Insight*. 3 (2). 56-96. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22346>
- Meiliana, m., valentina, v., & retnaningsih, c. (2018). Hubungan body dissatisfaction dan perilaku diet pada mahasiswa universitas katolik soegijapranata semarang. *Praxis*. 1(1). <https://doi.org/10.24167/praxis.v1i1.1628>
- Meredith, L. dkk, (2013). *Self compassion, Self Regulation, and Health. Self and Identity*. USA: Psychology Press.
- Moffit, R. L., Neumann, D. L., & Williamson, S. P. (2018). Comparing the efficacy of a brief self-esteem and self-compassion intervention for state body dissatisfaction and self improvement motivation. *Body Image*. 27. 67-76. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.008>
- Neff, K. D. (2003). Self compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2 (1). 85-101. 10.1080/15298860390129863.

- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*. 5 (1) <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2016). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? a response to muris, otgaar, and petrocchi. *Mindfulness*. 7(3), 791–797. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0531-y>
- Neff, Kristin. (2003). *Self compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. Pstchology Press and Identity. E-book.
- Neff, Kristin. (2011). *Self Compassion: The Proven Power Being of Kind to Your Self*. *The Proven Power Being of Kind to Your Self*. Australia: HarperCollins.
- Neff, Kristin. (2015) *Self-compassion (Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind)*. Hampers Collins. E-book.
- Neff, Kristin., Elizabeth Prommier. (2013). The relationship between self compassion and other focused concern among collage undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*. 12 (2). <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Nupadzilah, Anggi Aini. (2022). *Pengaruh Self Compassion terhadap Body Dissatisfaction dengan Eating Behavior sebagai Variabel Moderator*. Skripsi. UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Skripsi.
- Pietro, M. Di, & Silveira, D. X. da. (2008). Internal validity , dimensionality and performance of the body shape questionnaire in a group of brazilian college students validade interna , dimensionalidade e desempenho da escala body shape questionnaire em uma população de estudantes universitários b. *Brazillian Journal of Psychiatry*, 31(1), 21–24. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462008005000017>
- Pratama, D, R, P., Laksmiwati, H. 2022. Perbedaan self compassion ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 9 (7). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.47865>
- Priyatno, D. (2014). “SPSS 22 Pengolahan Data Terpraktis”, Edisi 1. Yogyakarta: ANDI
- Purnawan, Soraya Dian Pangestika. (2022). *Self Compassion dan Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal*. Skripsi.
- Qarni, Aidh Al. (2008). Tafsir al Muyassar. Qisthi: Jakarta.
- Resky, B., Hamid, H., Hamid, A.N. (2021). Hubungan Harga Diri dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswi Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi*

Talenta Mahasiswa. 1 (1). 92-104.
<https://doi.org/10.26858/jtm.v1i1.22845>

Ridwan dkk. (2018). Hubungan antara body image dengan self esteem pada wanita dewasa muda pasca melahirkan di jakarta serta tinjauannya dalam islam. *Jurnal Psikogenesis.* 5 (1). <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.492>

Safarina, R. & Rahayu, M, S. (2015). Hubungan antara body dissatisfaction dengan perilaku diet tidak sehat remaja putri yang menjadi member herbalife di bandung. *Posiding Psikologi.* 1 (2). <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.1407>

Santrock, J. W. (2007). *Remaja jilid 1 (Edisi 11)*. Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development*. (Diterjemahkan oleh: N. I. Sallama). Jakarta: Erlangga.

Sari dkk. (2022). Hubungan antara self-compassion dengan body image pada remaja the relationship between self-compassion and body image in adolescent's. *Jurnal Ilmu Keperawatan.* 9 (2).

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sujarweni, Wiratna. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Triyani, D., Abdillah, R. 2024. Social comparison sebagai prediktor body dissatisfaction pada mahasiswa universitas x pengguna instagram. *Jurnal Pengabdian Cendikia.* 2 (7). <https://doi.org/10.5281/zenodo.12733763>

Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran self compassion siswa di sma negeri se-jakarta pusat. *Jurnal Bimbingan dan Konseling.* 8 (2). 125-135.

Yuanita, H., & Sukamto, E. (2013). Fenomena body dissatisfaction pada perempuan anggota fitness centre. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan.* 4 (1). 12-23. <https://doi.org/10.26740/jptt.v4n1.p12-23>