

## PENGARUH *SELF COMPASSION* DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA MAHASISWA ABI FISB IWU

VINA LUSIANA<sup>1)</sup>, BANYU SAPUTRA<sup>2)</sup>

Universitas Wanita Internasional

e-mail: <sup>1)</sup>[vinalusiana@iwu.ac.id](mailto:vinalusiana@iwu.ac.id), <sup>2)</sup>[banyusaputra@iwu.ac.id](mailto:banyusaputra@iwu.ac.id)

### ABSTRAK

Permasalahan *Body Dissatisfaction* disebabkan oleh pandangan serta penilaian diri yang keliru. Penilaian tersebut biasanya berupa pandangan bahwa individu telah mengalami kenaikan berat badan yang menjadikan tubuhnya menyimpang dari gambaran “bentuk tubuh ideal”. Sehingga banyak remaja yang suka membandingkan dirinya dengan orang lain, adanya kemampuan *Self Compassion* yang mampu mengurangi perilaku membanding-bandingkan yang dapat mengarah pada munculnya ketidakpuasan bentuk tubuh. Peneliti tertarik mengetahui hubungan antara *Self Compassion* karena dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat mengurangi *Body Dissatisfaction* dilihat dari tuntutan tugas perkembangannya. Hipotesis awal dianggap semakin tinggi rasa *Self Compassion*, maka rasa *Body Dissatisfaction* akan semakin kecil. Begitu pula sebaliknya. Apabila rasa *Self Compassion* lebih kecil, maka rasa *Body Dissatisfaction* akan semakin besar. Penelitian yang akan diterapkan untuk menjawab hipotesis adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction*. Pada penelitian ini korelasi digunakan untuk melihat adanya hubungan antara variabel *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction*. Untuk analisa data angket maka dilakukan beberapa langkah yaitu: Uji Validitas, Reabilitas dan uji normalitas. Pengujian menggunakan analisis regresi linear menunjukkan bahwa *Self Compassion* mampu memprediksi secara signifikan variabel *Body Dissatisfaction*. Jika dilihat dari hasil uji korelasi, maka korelasi antara variabel *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction* menunjukkan angka sebesar 0,83. Angka ini menunjukkan adanya korelasi yang sempurna. Berdasarkan hasil uji regresi diperoleh nilai R Square yang menjelaskan kemampuan variabel *Self Compassion* (X) dalam memprediksi nilai variabel *Body Dissatisfaction* (Y) sebesar 0,0332 atau 3,3% menunjukkan kontribusi yang disumbangkan *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction*). Untuk Uji F nilai signifikansi  $0,91 > 0,05$  maka diterima dan  $H_0$  ditolak. Keputusannya yaitu angka probabilitas dari hasil perhitungan adalah sebesar 0,270, angka probabilitas  $0,270 > 0,05$ , maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Jadi berdasarkan hasil analisis hipotesa ditemukan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *Self Compassion* dengan penurunan *Body Dissatisfaction* (Y) pada mahasiswa ABI FISB IWU.

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

### ABSTRACT

Body Dissatisfaction problems are caused by wrong views and self-judgments. This assessment usually takes the form of a view that the individual has experienced weight gain which causes their body to deviate from the image of the "ideal body shape". So many teenagers like to compare themselves with other people, the ability of *Self Compassion* can reduce comparing behavior which can lead to dissatisfaction with body shape. Researchers are interested in knowing the relationship between *Self Compassion* because it is considered as one of the factors that can reduce *Body Dissatisfaction* seen from the demands of its developmental tasks. The initial hypothesis was that the higher the sense of *Self Compassion*, the smaller the sense of *Body Dissatisfaction*. Vice versa. If the sense of *Self Compassion* is smaller, then the feeling of *Body Dissatisfaction* will be greater. The research that will be applied to answer the hypothesis is quantitative research which aims to analyze the relationship between *Self*

Compassion and Body Dissatisfaction. In this study, correlation was used to see the relationship between the variables Self Compassion and Body Dissatisfaction. To analyze questionnaire data, several steps are carried out, namely: Validity, Reliability and Normality Tests. Tests using linear regression analysis show that Self Compassion is able to significantly predict the Body Dissatisfaction variable. If we look at the results of the correlation test, the correlation between the variables Self Compassion and Body Dissatisfaction shows a figure of 0.83. This figure shows a perfect correlation. Based on the results of the regression test, the R Square value was obtained which explains the ability of the Self Compassion (X) variable in predicting the value of the Body Dissatisfaction (Y) variable of 0.0332 or 3.3% indicating the contribution made by Self Compassion with Body Dissatisfaction). For the F test, the significance value is  $0.91 > 0.05$ , so it is accepted and  $H_0$  is rejected. The decision is that the probability number from the calculation results is 0.270, the probability number is  $0.270 > 0.05$ , then  $H_1$  is accepted and  $H_0$  is rejected. So based on the results of the hypothesis analysis, it was found that there was no significant influence between the Self Compassion variable and a decrease in Body Dissatisfaction (Y) in ABI FISB IWU students.

Keywords: Self Compassion, Body Dissatisfaction, ABI Students

## PENDAHULUAN

Pada masa remaja mengalami banyak perubahan yang ditandai dengan pertumbuhan maupun perkembangan secara fisik maupun karakter. Secara fisik dapat ditandai dengan perubahan fisik dan hormon pada reproduksi dan seks sekunder berbeda antara laki-laki dan Perempuan. Sedangkan secara karakteristik ditandai dengan sikap dan perasaan, serta keinginan dan juga emosi yang labil atau tidak menentu.

*Self Compassion* merupakan pemahaman diri sendiri terhadap penderitaan, kegagalan, ataupun kesalahan dengan tidak menghakimi dan menghindari dari kekurangan, kegagalan dan ketidaksempurnaan. Adapun aspek-aspek *Self Compassion* yang dikemukakan oleh Neff (Dalam Soraya, 2022). Adanya kemampuan *Self Compassion* yang mampu mengurangi perilaku membanding-bandingkan yang dapat mengarah pada munculnya ketidakpuasan bentuk tubuh. *Body Dissatisfaction* didefinisikan sebagai penilaian individu terhadap tubuhnya yang berkaitan dengan membandingkan persepsi citra tubuhnya dengan orang lain, pandangan yang berlebihan terhadap citra tubuhnya, pemahaman diri sendiri terhadap tubuh dan adanya perubahan yang drastis terhadap tubuh. *Body Dissatisfaction* (ketidakpuasan pada tubuh) terjadi ketika pandangan individu terhadap tubuhnya menjadi negatif dan ada kesenjangan antara penilaian individu terhadap tubuh yang sebenarnya dengan citra tubuh idealnya.

Mueller (dalam Santrock, 2012) menjelaskan bahwa remaja sangat memperhatikan tubuhnya dan mengembangkan citra mengenai tubuhnya tersebut. Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, seringkali mengakibatkan remaja melakukan berbagai cara demi mendapatkan gambaran tubuh idealnya.

*Body Dissatisfaction* tidak hanya dialami oleh perempuan, tetapi kaum laki-laki juga mengalaminya. Berdasarkan hasil studi, persentase *Body Dissatisfaction* pada laki-laki dan perempuan di salah satu universitas di Indonesia sebesar 76.56% dan 82.87% (Meiliana dkk., 2018). Kebanyakan individu pelajar khususnya perempuan memiliki perhatian yang besar terhadap penampilan fisik mereka. Masa remaja adalah peralihan dari masa perkembangan kanak-kanak ke dewasa, yang mulai berlangsung dari usia 10 atau 11 tahun dan berakhir di usia 21 tahun. Pada periode ini, remaja memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang, yaitu terjadinya perubahan besar pada aspek fisik, kognitif, dan psikososial. Meski demikian, periode ini juga memiliki resiko. Sebagian remaja mengalami masalah dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi bersamaan.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, mengenai *Body Dissatisfaction* sudah banyak diteliti secara global. Namun, *Body Dissatisfaction* dan *Self Compassion* masih jarang ditemui dalam penelitian di Indonesia. Selain itu, para individu di Indonesia seharusnya lebih memikirkan pengaruh apa yang mereka lakukan kepada sesama individunya, karena *Body Dissatisfaction* dan *Self Compassion* dapat terjadi pada individu pelajar yang seharusnya tidak menilai dirinya sendiri dikarenakan membandingkan persepsi citra tubuhnya dengan orang lain, pandangan yang berlebihan terhadap citra tubuhnya, pemahaman diri sendiri terhadap tubuh dan adanya perubahan yang drastis terhadap tubuh sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. Hubungan antara *Self Compassion* dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat mengurangi *Body Dissatisfaction* dilihat dari tuntutan tugas perkembangannya.

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka peneliti akan membahas permasalahan dalam penelitian sebagai berikut “Bagaimanakah keterkaitan atau hubungan antara *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction* Mahasiswa ABI FISB IWU?”. Walaupun beberapa penelitian telah menganalisis konsep *Self Compassion* dan *Body Dissatisfaction*, akan tetapi masih minim penelitian yang memautkan dua hal tersebut. Dalam hal ini maka peneliti merumuskan hipotesis bahwa semakin tinggi rasa *Self Compassion*, maka rasa *Body Dissatisfaction* akan semakin kecil. Begitu pula sebaliknya. Apabila rasa *Self Compassion* lebih kecil, maka rasa *Body Dissatisfaction* akan semakin besar.

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang akan diterapkan untuk menjawab hipotesis adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction*. *Self Compassion* adalah rasa welas asih terhadap diri sendiri, yang mempunyai 3 aspek utama, yaitu *Self Kindness* (sikap kehangatan terhadap diri sendiri), *Common Humanity* (sifat manusiawi), dan *Mindfulness* (kesadaran atas suatu perasaan atau pikiran), yang akan diukur oleh skala *Self Compassion* yang dirancang oleh Neff, sang pencetus konsep *Self Compassion*. Skala ini terdiri atas 10 pernyataan dengan 5 pilihan jawaban, yang mana semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi kemampuan *Self Compassion* yang dimiliki oleh individu. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah kemampuan *Self Compassion* yang dimiliki oleh individu.

Pada penelitian ini korelasi digunakan untuk melihat adanya hubungan antara variabel *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction*. Adapun beberapa variabel yang digunakan adalah:

1. Variabel Bebas (X) : *Self Compassion*
2. Variabel Terikat (Y): *Body Dissatisfaction*

Untuk memastikan ketepatan dan keajegan skala, akan dilakukan pengujian psikometri skala, yakni terkait Validitas dan Reliabilitas skala yang digunakan. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa ABI FISB IWU dengan kisaran usia 17-21 tahun.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode survey. Metode survey menurut *Lawrence* adalah penelitian kuantitatif yang mana dalam metode ini peneliti mengajukan pertanyaan kepada sejumlah responden tentang keyakinan, pendapat, karakteristik seseorang kepada objek tertentu, dan perilaku masa lalu atau sekarang dengan menggunakan alat ukur seperti kuesioner.

Alat ukur yang akan digunakan untuk mengukur kemampuan *Self Compassion* partisipan adalah Skala *Self Compassion* (*Self Compassion Scale*) yang telah dirancang oleh Kristin Neff dan diterjemahkan ke bahasa Indonesia. Skala ini berisikan 10 pernyataan yang berdasarkan kepada 6 subskala, yakni *Self Kindness* (sikap kehangatan terhadap diri sendiri), *Self Judgement* (menghakimi diri), *Common Humanity* (sifat manusiawi) yang terbagi menjadi 2, yakni *Isolation* (isolasi) dan *Over Identification* (identifikasi berlebihan), serta *Mindfulness*

Copyright (c) 2024 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan

(kesadaran atas suatu perasaan atau pikiran). Skala ini pun menyediakan 5 pilihan jawaban, diantaranya adalah 1) Sangat Sering, 2) Sering, 3) Kadang-Kadang, 4) Jarang, dan 5) Tidak Pernah. Skala Neff akan disebarakan kepada partisipan dalam bentuk kuisioner online.

Alat ukur yang akan digunakan untuk mengukur *Body Dissatisfaction* adalah skala aspek ketidakpuasan terhadap tubuh yang mungkin dialami seseorang menurut Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn (dalam Pietro & Silveira, 2008:22), yang diterjemahkan ke bahasa Indonesia. Skala tersebut memiliki 10 pernyataan yang berdasarkan aspek-aspek, yaitu *Self Perception of Body Shape* (persepsi diri terhadap bentuk tubuh), *Attitude Concerning Body Image Alteration* (sikap tentang perubahan citra tubuh), dan *Comparative Perception of Body Image* (persepsi komparatif tentang citra tubuh). Skala ini pun menyediakan 5 pilihan jawaban, diantaranya adalah 1) Sangat Sering, 2) Sering, 3) Kadang-Kadang, 4) Jarang, dan 5) Tidak Pernah. Skala ini akan disebarakan kepada partisipan dalam bentuk kuisioner online.

Untuk analisa data angket maka dilakukan beberapa langkah yaitu:

1. Validitas atau keakuratan

Mengenai kriteria item korelasi koefisien mempunyai ambang batas  $\geq 0,30$ . Untuk memastikan semua item diterima, skor koefisien korelasi di atas 0,30 dianggap memiliki kekhasan yang memuaskan, sedangkan item dengan skor koefisien korelasi lebih rendah 0,30 dianggap memiliki daya diferensial yang rendah.

2. Reliabilitas adalah sejauh mana pengukuran suatu tes tetap konsisten setelah dilakukan berulang kali pada subjek dan dalam kondisi yang sama. Penelitian dianggap reliabel jika memberikan hasil yang konsisten untuk ukuran yang sama.

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *internal consistency*, yaitu mencobakan instrumen sekali, lalu data yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan teknik tertentu. Konsistensi internal diukur dengan menggunakan koefisien alfa *Cronbach*. Aturan keputusannya adalah jika *Cronbach* alpha  $> 0,6$  dianggap reliabel dan jika *Cronbach* alpha  $< 0,6$  tidak dapat diandalkan.

2. Sebelum menganalisis data menggunakan teknik analisis korelasi product moment, maka periksa asumsi sebelumnya dan penelitian, yang meliputi:

- 1) Uji normalitas, yaitu umum atau tidaknya data penelitian yang setiap variabel mempunyai distribusi normal.
- 2) Uji linearitas, khususnya untuk mengetahui apakah data variabel bebas mempunyai hubungan linier dengan data variabel dependen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun untuk hasil dan pembahasan dari temuan selama penelitian adalah sebagai berikut:

### Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di Program ABI FISB IWU, dimana melibatkan siswa perempuan dan siswa laki-laki. Dari data sebanyak 70% pengisi nya adalah siswa perempuan dan 30% nya adalah siswa laki-laki. Pengumpulan angket ini diambil dari tanggal 1 November 2023 sampai 20 Desember 2023.

### Uji Validitas dan Reliabilitas *Self Compassion*

Untuk taraf signifikansi adalah 5%. Menurut V. Wiratna Sujarweni (2014) mengatakan bahwa suatu data dikatakan valid apabila  $r$  hitung  $> r$  tabel. Berdasarkan hasil uji validitas dari aplikasi SPSS untuk data angket pada skala *Self Compassion*. Kemudian data diatas diperjelas dalam tabel berikut

a.

#### Uji Validitas *Self Compassion*

Hasil uji validitas dari aplikasi SPSS 27 untuk data angket pada skala *Self Compassion* yang dinyatakan dalam tabel sebagai berikut.

**Tabel 1. Validitas *Self Compassion***

Butir Soal	r tabel	r hitung	Kriteria
1	0,2353	0,620	valid
2	0,2353	0,555	valid
3	0,2353	0,599	valid
4	0,2353	0,630	valid
5	0,2353	0,631	valid
6	0,2353	0,596	valid
7	0,2353	0,527	valid
8	0,2353	0,516	valid
9	0,2353	0,533	valid
10	0,2353	0,533	valid

Berdasarkan tabel diatas untuk skala *Self Compassion* semua butir soalnya dikatakan valid..

1. Uji Reliabilitas *Social Comparison*

Persyaratan Uji Reliabilitas adalah ketika soal tersebut valid. Pengujian reliabilitas dapat dilakukan secara gabungan atau secara masing-masing per butir soal. Uji Reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode *Split-Half* yaitu cara membagi dua butir-butir soal instrumen per variabel lalu menghubungkan split half tersebut dengan menggunakan rumus korelasi *Cronbach's Alpha*. Menurut Jonathan Sarwono (2015) butir soal dikatakan reliabel jika nilai dari *Cronbach's Alpha if item deleted*  $\geq 0,80$ . Berdasarkan tabel nilai *Cronbach's Alpha deleted* adalah 0,858. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel X dinyatakan reliabel.

**Uji Validitas dan Reliabilitas *Body Dissatisfaction***

a. Uji Validitas *Body Dissatisfaction*

Berdasarkan hasil Uji Validitas dari aplikasi SPSS untuk data angket pada Skala *Body Dissatisfaction* yang dinyatakan dalam tabel sebagai berikut.

**Tabel 2. Uji Validitas *Body Dissatisfaction***

Butir Soal	r tabel	r hitung	Kriteria
1	0,2353	0,854	valid
2	0,2353	0,877	valid
3	0,2353	0,859	valid
4	0,2353	0,869	valid

5	0,2353	0,867	valid
6	0,2353	0,862	valid
7	0,2353	0,864	valid
8	0,2353	0,875	valid
9	0,2353	0,880	valid
10	0,2353	0,898	valid

Berdasarkan tabel diatas untuk skala *Body Dissatisfaction* semua butir soalnya dikatakan valid.

b. Uji Reliabilitas *Body Dissatisfaction*

Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode Split-Half yaitu cara membagi dua butir-butir soal instrumen pervariabel lalu menghubungkan split half tersebut dengan menggunakan rumus korelasi *Cronbach Alpha*. Berdasarkan hasil analisis SPSS27 kita ketahui bahwa Guttman Split-Half koefisiennya 0,862 maka data tersebut belum reliabel. Selanjutnya peneliti menggunakan *Cronbach's Alpha*. Uji Reabilitas ini dapat kita sebut data tersebut reliabel ketika *Cronbach's Alpha* > 0,8. Dari data yang telah diperoleh dari aplikasi SPSS 27, *Cronbach's Alpha* adalah 0,858 > 0,80 sehingga data tersebut reliabel.

**Uji Hipotesis**

**1. Uji Normalitas**

Uji normalitas *kolmogrov smirnov* merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Secara deskriptif, uji normalitas dapat dilakukan dengan menggunakan histogram regression residual yang sudah distandardkan. Adapun secara statistik, uji normalitas dapat dilakukan dengan analisis *explore* dan menggunakan nilai signifikan pada kolom *kolmogrov smirnov*. Uji normalitas merupakan pra syarat dalam melakukan uji regresi.

**Dasar pengambilan keputusan:**

- 1) Jika nilai Sig. < 0,05, maka variabel memiliki hubungan yang linear.
- 2) Jika nilai Sig. > 0,05, maka variabel memiliki hubungan yang tidak linear.

Berikut Tabel Hasil Uji Normalitas variabel *Self Compassion* (X) berdistribusi normal. Sedangkan, uji normalitas untuk variabel *Body Dissatisfaction* (Y).

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas variabel *Self Compassion* (X) berdistribusi normal. Sedangkan, uji normalitas untuk variabel *Body Dissatisfaction* (Y)**

	Test of Normality					
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Self Compassion</i>	.249	48	.178	.197	48	.294
<i>Body Dissatisfaction</i>	.147	49	.190	.172	49	.628

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil tabel di atas dapat dilakukan pengambilan keputusan uji normalitas yaitu untuk Variabel *self compassion* (X) pada kolom Kolmogorov p-Smirnov nilai Sig. sebesar

0,178 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *self compassion* (X) berdistribusi normal. Sedangkan, uji normalitas untuk variabel *body dissatisfaction* (Y) pada kolom Kolmogorov-Smirnov nilai Sig. sebesar 0,190 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *body dissatisfaction* (Y) berdistribusi normal. Dengan demikian dari hasil uji normalitas ini menegaskan bahwa peneliti dapat lanjut ke analisis regresi, karena syarat dalam uji asumsi ini sudah memperlihatkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

### Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan suatu perangkat uji yang diperlukan untuk mengetahui bentuk hubungan yang terjadi di antara variabel yang sedang diteliti. Uji ini dilakukan untuk melihat hubungan dari dua buah variabel yang sedang di teliti apakah ada hubungan yang linear dan signifikan. Uji linearitas merupakan pra syarat penggunaan analisis regresi dan korelasi. Linearitas akan terpenuhi dengan asumsi apabila plot antara nilai residual terstandarisasi dengan nilai prediksi terstandarisasi tidak membentuk suatu pola tertentu atau random. Namun, pengguna uji linearitas dengan menggunakan gambar dianggap kurang objektif. Selain itu, pengujian linearitas ini juga dapat dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS pada perangkat *Test for Linearity*. Adapun teknik analisisnya dengan menggunakan nilai signifikan pada taraf signifikansi 95% ( $\alpha = 0.05$ )

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	182.972	1	182.972	5.941	.019 <sup>b</sup>
	Residual	1478.248	48	30.797		
	Total	1661.220	49			

a. Dependent Variable: BODY DISSATISFACTION

b. Predictors: (Constant), SELF COMPASSION

**Gambar.1 Tabel Anova Uji Linieritas**

Dari hasil tabel di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat linearitas antara variabel *selfcomparison* dengan variabel *Body Dissatisfaction*. Kesimpulan ini diperoleh dari nilai signifikansi pada baris Linearity sebesar 0.190 > 0,05. Artinya kedua variabel memiliki hubungan yang linear. Oleh karena itu, kedua variabel ini dapat digunakan untuk dilakukan analisis data lebih lanjut.

### Hasil Uji Hipotesis Regresi Linear

Hipotesa alternatif (H1) yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X terhadap variabel Y, sedangkan Hipotesa nol/nihil (H0) tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X terhadap variabel Y. Untuk menguji hipotesis tersebut, dapat dilihat dari angka probabilitas yaitu ketentuannya adalah jika signifikansi < 0,05, maka H0 ditolak dan H1 diterima. Jika signifikansinya >0,05, maka H0 diterima dan H1 ditolak.

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.332 <sup>a</sup>	.110	.092	5.549

a. Predictors: (Constant), SELF COMPASSION

### Gambar.2 Tabel Nilai R

Berdasarkan tabel diatas, nilai R (korelasi) merupakan nilai koefisien korelasi dan diperoleh nilai sebesar 0,332 menunjukkan hubungan signifikan antara variabel *Self Compassion* (X) dengan *Body Dissatisfaction* (Y), yang dimana berada pada tingkatan yang sangat kuat dan positif. Kemudian Nilai R Square menjelaskan kemampuan variable *Self Compassion* (X) dalam memprediksi variabel dengan *Body Dissatisfaction* (Y). Nilai R Square (korelasi koefisien) sebesar 0,110 menunjukkan kontribusi yang disumbangkan X kepada Y. Selanjutnya nilai Adjusted R Square merupakan nilai R Square yang disesuaikan. Nilai Std. Error of the Estimate (SEE) merupakan nilai yang digunakan untuk menilai kelayakan variabel independent/predictor dalam memprediksi variabel dependen/kriteria. Ketentuannya adalah jika nilai SEE < nilai Deviasi standar, maka variabel independen/predictor layak dalam memprediksi variabel dependen/kriteria.

### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
BODY DISSATISFACTION	22.66	5.823	50
SELF COMPASSION	19.24	4.753	50

### Gambar.3 Tabel Nilai SEE

Selanjutnya nilai signifikansi  $0,91 > 0,05$  maka diterima dan  $H_0$  ditolak. Keputusannya yaitu angka probabilitas dari hasil perhitungan adalah sebesar 0,270, angka probabilitas  $0,270 > 0,05$ , maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Artinya tidak terdapa pengaruh yang signifikan antara variabel *Self Compassion* dengan penurunan *Body Dissatisfaction* (Y). Yang berarti, terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction*.

### Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction* pada Siswa-Siswi ABI FISB IWU. Pengujian menggunakan analisis regresi linear menunjukkan bahwa *Self Compassion* mampu memprediksi secara signifikan variabel *Body Dissatisfaction*. Jika dilihat dari hasil uji korelasi, maka korelasi antara variabel *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction* menunjukkan angka sebesar 0,83. Angka ini menunjukkan adanya korelasi yang sempurna dan searah. Berdasarkan hasil uji regresi diperoleh nilai R Square yang menjelaskan kemampuan variabel *Self Compassion* (X) dalam memprediksi nilai variabel *Body Dissatisfaction* (Y) sebesar 0,0332 atau 3,3% menunjukkan kontribusi yang disumbangkan *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction*. Selanjutnya, nilai Std. Error of the Estimate (SEE) merupakan nilai yang digunakan untuk menilai kelayakan variabel independent/predictor dalam memprediksi variabel dependen/kriteria. Ketentuannya adalah jika nilai SEE < nilai Deviasi standar, maka variabel independen/predictor layak dalam memprediksi variabel dependent/kriteria. Adapun dari tabel diperoleh nilai SEE = 5,549 < nilai deviasi standar = 5.823. Oleh karena itu variabel *Self Compassion* (X) dengan *Body Dissatisfaction* (Y).

Nilai R Square (korelasi koefisien) sebesar 0,110 menunjukkan kontribusi yang disumbangkan X kepada Y. Selanjutnya Nilai Adjusted R Square merupakan nilai R Square yang disesuaikan. Nilai Std. Error of the Estimate (SEE) merupakan nilai yang digunakan untuk menilai kelayakan variabel independent/predictor dalam memprediksi variabel dependen/kriteria. Ketentuannya adalah jika nilai SEE < nilai Deviasi standar, maka variabel independen/predictor layak dalam memprediksi variabel dependen/kriteria. Adapun dari tabel

diperoleh nilai  $SEE = 5,549 < \text{nilai deviasi standar} = 5.823$ . Oleh karena itu variabel *Social Comparison* (X) layak untuk memprediksi variabel (Y). Kemudian Perbandingan F hitung dan F tabel serta Sig. dan F hitung diketahui =  $5,941 < F \text{ tabel} = 4,038$  (F tabel dapat dilihat pada lampiran). Kesimpulannya maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *Self Compassion* (X) dengan *Body Dissatisfaction* (Y). Jadi, berdasarkan hasil analisa hipotesis bahwa dalam kalangan Mahasiswa ABI FISB IWU Bandung terdapat pengaruh antara *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswa ABI FISB IWU Bandung.

Perbandingan dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian dari Sony Laksana Adi pada tahun 2020 di Yogyakarta. Responden dalam penelitian ini adalah siswa remaja akhir berusia 18 tahun sampai dengan 22 tahun yang berjumlah 175 orang. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *self compassion* berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* di kalangan remaja perempuan (Adi, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Putri Khaira tahun 2018 di Yogyakarta. Responden dalam penelitian ini adalah remaja pria 18-21 tahun yang berjumlah 161 remaja. Hasil penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *body image* pada remaja pria (Putri, 2022).. Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Nurpadzilah dan Anggi Aini Nurpadzilah tahun 2022 di Bandung. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi UIN Sunan Gunung Djati yang berjumlah 270 mahasiswi. Hasil penelitian menunjukkan *eating behaviour* selaku variabel moderator berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* (Nurpadzilah, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Yuri Hartika Sari, Ari Pristiana Déwi, Dan Darwin Karim tahun 2022 di Pekanbaru. Responden dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 8 Pekanbaru yang berjumlah 199 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan *body image* pada remaja dengan metode uji statistik adalah uji *chi square* (Sari Y dkk, 2022).

## KESIMPULAN

Berdasarkan pengujian hipotesis dan analisis data yang dilakukan, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah :

1. Berdasarkan pengujian hipotesis dan analisis data yang dilakukan, maka kesimpulan dalam penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction* bagi Mahasiswa ABI FISB IWU Bandung dengan asumsi yaitu semakin tinggi kemampuan *Self Compassion* yang dialami Siswa-Siswi, maka semakin rendah tingkat *Body Dissatisfaction*, begitupun sebaliknya. Dimana tidak ada perbedaan yang signifikan antar Laki-laki dan Perempuan. Hal ini menandakan bahwa baik Laki-laki maupun Perempuan sama-sama memiliki kemampuan *Self Compassion* dan juga sama-sama bisa merasakan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.
2. Terdapat pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Dissatisfaction*. Berdasarkan Uji Validitas dan Reliabilitas, maka semua butir soal yang kami berikan valid. Berdasarkan Uji Normalitas, data kami berdistribusi normal. Selanjutnya berdasarkan Uji Linearitas, kami dapat simpulkan bahwa nilai signifikansinya  $0,91 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Artinya data kami punya pengaruh antara *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction*. Dan juga diperkuat dengan data F hitung diketahui =  $5,941 < F \text{ tabel} = 4,038$  (F tabel dapat dilihat pada lampiran). Kesimpulannya maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *Self Compassion* (X) dengan *Body Dissatisfaction* (Y). Jadi berdasarkan hasil analisis Hipotesa, ditemukan bahwa adanya pengaruh antara *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction* pada kalangan Mahasiswa ABI FISB IWU Bandung.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Sony Laksana (2020). "Pengaruh Self Compassion Pada Body Dissatisfaction Di Kalangan Remaja Perempuan".
- Ananta, A. (2016). Penurunan body dissatisfaction pada perempuan dalam masa emerging adulthood dengan gratitude intervention. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 5(02).
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. London: The Guildford Press.
- Chou, Y.-C., et al. (2019) Assessing the Human Resource in Science and Technology for Asian Countries: Application of Fuzzy AHP and Fuzzy TOPSIS. *Symmetry*, 11, 251.
- Cooper, P.J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The Development and Validation of The Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485-494.
- DeYoung, Colin G. 2010. Testing Predictions from Personality Neuroscience: Brain Structure And The Big Five. *Psychological Science*, 21(6), 820-828.
- Erikson EH. *The Life Cycle Completed*; 1982.
- Fahada Bagas Karinda (2020). "Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa".
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 856-867.
- Japil, A.R., Mustapha, M., & Eee, G.T. (2017). Body dissatisfaction among male and female adolescents. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Sosial (JPsiKS)*, 1, 1-7.
- Meiliana, Valentina, V., & Retnaningsih, C. (2018). Hubungan Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal PRAXIS*, 1(1), 49-62.
- Neff, Kristin & Pittman McGehee. (2010). Self-Compassion and Psychological. Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self-Identity*, 225-240.
- Nurpadzilah, A.A.(2022). Pengaruh Self Compassion terhadap Body Dissatisfaction dengan eating behavior sebagai variabel moderator (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Permata. H & Soetjningsih. (2022). Hubungan Self Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi) Universitas Negeri Padang*. Vol.13 No.2, 99-114.
- Putri Khaira. (2022). " Hubungan Antara Self Esteem dengan Body Image Pada Remaja Pria:.. Yogyakarta, (FPISD, Skripsi Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta)
- Reza Fauzan Trias Sugiharto (2020),"Gambaran Self-Compassion Pada Masyarakat Di Kabupaten Jember Saat Pandemi Covid-19 "
- Rodgers, R. F., Franko, D. L., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., . . . & Lowy, A. S. (2017). Body image in emerging adults: The protective role of self-compassion. *Body Image*, 22, 148-155.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa hidup*. Edisi ketigabelas. Jakarta: Erlangga.
- Sari, Y. H., Dewi, A. P., & Karim, D. (2022). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Body Image Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(2), 56-64.
- Tyszkiewicz, M. F., Chhouk, J., McCann, L. A., Urbina, G., Vuo, H., Krug, I., . . . Richardson, B. (2019). Appearance Comparison and Other Appearance-related Influences on Body Dissatisfaction in Everyday Life. *ELSEVIER*, 101-109.