

**KONTRIBUSI *BODY IMAGE* DAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP  
*INFERIORITY FEELING* PADA SISWA**

**SKRIPSI**



Disusun Oleh :

Lubna Nafahat Athiyyah

NIM . 210401110121

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM**

**MALANG**

**2025**

**KONTRIBUSI *BODY IMAGE* DAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *INFERIORITY FEELING* PADA SISWA SMA MANGGALA SAKTI PP. NURUL FATTAH**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada**

**Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk  
memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana  
Psikologi (S.Psi)**

**Oleh**

**Lubna Nafahat Athiyyah**

**210401110121**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG  
2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

KONTRIBUSI *BODY IMAGE* DAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *INFERIORITY FEELING* PADA SISWA SMA MANGGALA SAKTI PP. NURUL FATTAH

Oleh

Lubna Nafahat Athiyyah

NIM. 210401110121

Berikut bukti persetujuan :

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi NIP. 197207181999032001		18 Maret 2025

Malang, Maret 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, M.A

NIP. 198010202015031002

## LEMBAR PENGESAHAN

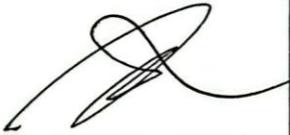
### KONTRIBUSI *BODY IMAGE* DAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *INFERIORITY FEELING* PADA SISWA SMA MANGGALA SAKTI PP. NURUL FATTAH

### SKRIPSI

Oleh  
Lubna Nafahat Athiyah  
NIM. 210401110121

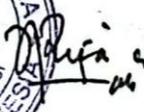
Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan  
Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi Pada  
tanggal .....

### DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<b>Penguji Utama</b>  Prof. Dr. ALI RIDHO, M. Si NIP. 197804292006041001		5 / 2025 Mei
<b>Ketua Penguji</b>  Dr. IIN TRI RAHAYU, M.Si.Psi NIP. 197207181999032001		14 / 2025 Mei
<b>Sekretaris Penguji</b>  MUCHAMAD ADAM BASORI, MA (TESOL) NIP. 198103122023211011		5 / 2025 Mei



Dibahkan oleh,  
Dekan

  
Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP. 197611282002122001

**NOTA DINAS**

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**KONTRIBUSI *BODY IMAGE* DAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *INFERIORITY FEELING* PADA SISWA SMA MANGGALA SAKTI PP. NURUL FATTAH**

Yang ditulis oleh:

Nama : Lubna Nafahat Athiyyah  
NIM : 210401110121  
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, Mei 2025

Dosen Pembimbing



**Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi**  
**NIP. 197207181999032001**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lubna Nafahat Athiyyah

NIM : 210401110121

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **KONTRIBUSI *BODY IMAGE* DAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *INFERIORITY FEELING* PADA SISWA SMA MANGGALA SAKTI PP. NURUL FATTAH** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi

Malang, 15 Mei 2025

Penulis



Lubna Nafahat Athiyyah

NIM. 210401110121

## **MOTTO**

Jalani, Nikmati Syukuri.

“Pada akhirnya ini semua hanyalah permulaan”

(Nadin Amizah)

“Angan-angan yang dulu mimpi belaka, kita gapai segala yang tak disangka”

(Hindia)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan takdir dan segala upaya yang sudah dilakukan, saya ucapkan bismillahirrahmanirrahim dan alhamdulillah rabbil 'alamin atas segala hasil dalam pengerjaan tugas akhir skripsi saya dalam bentuk karya penelitian, dengan ini peneliti persembahkan kepada setiap orang yang telah memberikan ketulusan kasih cinta dan sayang sampai saat ini, diantaranya :

1. Kepada kedua orang tua saya, cinta pertama saya ayah Ach. Machrus Romli terimakasih atas semua kasih sayang tanpa batas, usaha, kerja keras dan doa tulusnya yang tak pernah putus, serta didikan yang menjadikan putri manis nya mampu menyelesaikan studi hingga sarjana. Pintu surgaku, ibu Hikmawati yang selalu mendoakan di setiap sujud nya, memberi support dalam setiap proses yang saya jalani di perkuliahan ini, Terimakasih atas segala doa yang tak pernah putus, kasih sayang tanpa batas, serta segala pengorbanan yang tak terbatas.
2. Kepada Saudara dan keluarga saya, Arini Nailal Muna adik perempuan yang selalu menjadi penyemangat di kala lelah, tempat berbagi suka dan duka. Terimakasih atas canda dan dukungan yang selalu menguatkan ketika proses pengerjaan skripsi ini.
3. Kepada Kakek dan nenek saya KH. A. Mudzakkir dan Hj. Rohmah yang tidak bosan mengingatkan segala hal harus di sertai dengan doa, usaha, dan berwudhu, selalu memberi support material tambahan tanpa sepengetahuan orang tua saya.
4. Kepada pemilik NIM 200503110115-PBS yang tidak bisa saya sebut Namanya. Mas, terimakasih telah menemani perjalanan selama perkuliahan dan skripsi ini, terimakasih atas segala usaha, pengorbanan dan effortnya dalam mendukung wanita kecilnya sampai di tahap ini. Terimakasih atas seluruh kasih sayangnya.
5. Kepada sahabat seperjuangan saya, Qo'dah Indah Mughitsah, Habibah Naura Syahda, Lita Argya Asta Dewi, Cyntia Triana yang mulai menemani saya dalam perjalanan

akademis saya yang panjang, yang memberikan dorongan dan hiburan selama prosedur skripsi, yang selalu bisa diandalkan untuk membantu. Terimakasih atas segala hal yang telah di usahakan.

6. Kepada mba Anis Najmul Laily, mas Afskar Nala Apriadi. Terimakasih atas segala bantuan dan arahan dalam proses pengerjaan skripsi.
7. Kepada teman-teman grup “PP. Kidjinyah” yang namanya tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas segala bantuan, hiburan dan dukungan ketika penat mengerjakan skripsi.
8. Kepada teman-teman saya Firza, Kia, Lutfi, Noyud, Rama. Terimakasih sudah menemani saya di perkuliahan ini, dan kebersamai selama proses skripsi.
9. Kepada teman-teman grup “bimbingan skripsi bu iin” yang telah berjuang bersama, menghadapi segala lika liku penyusunan skripsi hingga akhir
10. Seluruh teman-teman kelas C for Cuaks yang telah kebersamai dari masih menjadi mahasiswa baru hingga sekarang.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan Rahmat serta hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi saya dengan judul “*Kontribusi Body image dan Self-compassion terhadap Inferiority feeling pada Siswa*” dengan lancar. Hanya ucapan terima kasih yang dapat saya sampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu saya selama pengerjaan skripsi ini.

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi selaku Dosen Pembimbing sekaligus dosen wali yang tidak pernah berhenti memberikan semangat dan motivasi kepada peneliti selama menjalankan perkuliahan S1. Terimakasih atas waktu, tenaga, kasih sayang, bimbingan, arahan, dukungan, serta masukan selama penyusunan skripsi.
5. Seluruh Civitas Akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
6. Kepala Yayasan serta Bapak/Ibu guru yang telah mengizinkan peneliti melakukan penelitian di di tempat tersebut.
7. Seluruh responden dan semua pihak yang telah memberikan sumbangsih dalam penelitian ini

Malang, 13 Maret 2025

Lubna Nafahat Athiyyah

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
NOTA DINAS.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
ABSTRAK .....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
الملخص.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	13
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian.....	14
1. Manfaat Teoritis .....	14
2. Manfaat Praktis .....	15
BAB II.....	16
KAJIAN TEORI .....	16
A. <i>Adler's Theory of Inferiority feeling</i> .....	16
B. <i>Inferiority feeling</i> .....	17
1. Definisi <i>Inferiority feeling</i> .....	17
2. Aspek-Aspek <i>Inferiority feeling</i> .....	18
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Inferiority feeling</i> .....	20
4. <i>Inferiority feeling</i> menurut Perspektif Islam.....	21
B. <i>Body image</i> .....	22
1. Definisi <i>Body image</i> .....	22

2.	Aspek-aspek <i>Body image</i> .....	24
3.	Faktor yang Mempengaruhi <i>Body image</i> .....	25
4.	<i>Body image</i> menurut Perspektif Islam .....	26
C.	<i>Self-compassion</i> .....	27
1.	Definisi <i>Self-compassion</i> .....	27
2.	Dimensi <i>Self-compassion</i> .....	28
3.	Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-compassion</i> .....	29
4.	<i>Self-compassion</i> menurut Perspektif Islam .....	31
D.	Pengaruh <i>Body image</i> dan <i>Self-compassion</i> terhadap <i>Inferiority feeling</i> .....	31
E.	Kerangka Berpikir .....	33
F.	Hipotesis Penelitian .....	34
<b>BAB III.....</b>		<b>35</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>35</b>
A.	Rancangan Penelitian .....	35
B.	Identifikasi Variable .....	36
C.	Definisi Operasional.....	37
D.	Populasi dan Sampel.....	38
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	39
F.	Instrument Penelitian .....	39
1.	Skala <i>Inferiority feeling</i> .....	40
2.	Skala <i>Body image</i> .....	41
3.	Skala <i>Self-compassion</i> .....	42
G.	Validitas dan Realibilitas .....	43
1.	Validitas.....	43
H.	Teknik Analisis Data.....	45
1.	Uji Asumsi .....	45
2.	Uji Deskriptif .....	47
3.	Uji Hipotesis.....	48
<b>BAB IV.....</b>		<b>49</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>49</b>
A.	Gambaran Subjek Penelitian.....	49
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	49
C.	Hasil Penelitian .....	49
1.	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	49

2. Uji Asumsi .....	53
3. Analisis Deskripsi .....	55
4. Uji Hipotesis .....	61
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	69
<b>BAB V</b> .....	84
<b>PENUTUP</b> .....	84
<b>A. Kesimpulan</b> .....	84
<b>B. Saran</b> .....	85
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	88

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Uji validitas <i>Body image</i> .....	50
Tabel 4. 2 Uji validitas <i>Self-compassion</i> .....	51
Tabel 4. 3 Uji validitas <i>Inferiority feeling</i> .....	52
Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas.....	53
Tabel 4. 5 Hasil Uji Linieritas.....	54
Tabel 4. 6 Kategorisasi <i>Body image</i> .....	57
Tabel 4. 7 Kategorisasi <i>Self-compassion</i> .....	58
Tabel 4. 8 Kategorisasi <i>Inferiority feeling</i> .....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Hasil Uji Normalitas .....	53
Gambar 4. 2 Hasil Uji Multikolinieritas .....	55
Gambar 4. 3 Analisis Deskriptif .....	56
Gambar 4. 4 Hasil Kategorisasi <i>Body image</i> .....	57
Gambar 4. 5 Diagram kategorisasi tingkat <i>Body image</i> .....	58
Gambar 4. 6 Hasil kategorisasi <i>Self-compassion</i> .....	58
Gambar 4. 7 Diagram kategorisasi tingkat <i>Self-compassion</i> .....	59
Gambar 4. 8 Hasil kategorisasi <i>Inferiority feeling</i> .....	60
Gambar 4. 9 Diagram kategorisasi tingkat <i>Inferiority feeling</i> .....	61
Gambar 4. 10 Hasil Uji T .....	61
Gambar 4. 11 Hasil Uji F .....	65
Gambar 4. 12 Hasil Uji Koefisien Determinasi .....	67

## ABSTRAK

Nafahat Athiyyah, Lubna. 2025. Kontribusi Body image dan Self-compassion terhadap Inferiority feeling pada Siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing : Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi

---

*Inferiority feeling* adalah penyakit mental yang memengaruhi kesehatan emosional dan sosial seseorang ketika mereka merasa tidak berharga atau tidak mampu dibandingkan dengan orang lain. Tekanan sosial dan lingkungan memperkuat efek faktor-faktor seperti kurangnya rasa kasih sayang terhadap diri sendiri dan citra tubuh yang tidak baik pada emosi tidak mampu. Untuk menyimpulkan signifikansi kedua faktor ini dalam perkembangan sentimen tidak mampu pada remaja, penelitian ini dilakukan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan jumlah sampel yakni 105 responden dengan menggunakan teknik *sampling* jenuh. Teknik tersebut dapat diartikan bahwa semua populasi dalam penelitian ini dijadikan sampel. Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa kelas X, XI, XII SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan tiga skala yakni *Body image*, *Self-compassion*, dan *Inferiority feeling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Inferiority feeling* pada siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah cenderung sedang, dengan presentase 54,4%, Tingkat *Body image* dengan presentase 79% yang berkategori sedang, Tingkat *self-compassion* dengan presentase 83,8% termasuk dalam kategori sedang. Uji regresi linier berganda menunjukkan bahwa *Body image* dan *Self-compassion* berpengaruh terhadap *Inferiority feeling*, dengan nilai R Square sebesar 0,147 yang berarti 14,7% variabilitas *Inferiority feeling* dapat dijelaskan oleh kedua variabel independen ini.

Kata Kunci : *Inferiority feeling*, *Body image*, *Self-compassion*

## ABSTRACT

Nafahat Athiyyah, Lubna. 2025. The Effect of *Body image* and *Self-compassion* on *Inferiority feeling* in Manggala Sakti PP High School Students. Nurul Fattah. Department of Psychology, Faculty of Psychology, State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang

Supervisor: Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi

---

A person's mental and social health might take a hit when they suffer from inferiority complex, a psychological disorder characterized by feelings of not being good enough or useless in comparison to other people. Negative self-perception and lack of *self-compassion* are factors that contribute to feelings of inadequacy; they are further intensified by societal and environmental influences.

This study uses a quantitative approach, with a sample size of 105 respondents using saturated sampling techniques. The technique can be interpreted that all populations in this study are sampled. The subjects in this study were students of class X, XI, XII SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah. The measurements in this study used three scales namely *Body image*, *Self-compassion*, and *Inferiority feeling*.

The results of the study showed that the level of *Inferiority feeling* in SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah students tended to be moderate, with a percentage of 54.4%, *Body image* level with a percentage of 79% which was categorized as moderate, *Self-compassion* level with a percentage of 83.8% included in the moderate category. Multiple linear regression test showed that *Body image* and *Self-compassion* had an effect on *Inferiority feeling*, with an R Square value of 0.147 which means that 14.7% of the variability of *Inferiority feeling* can be explained by these two independent variables.

Keywords: *Inferiority feeling*, *Body image*, *Self-compassion*

## المخلص

الثانوية مدرسة طالبات لدى بالنقص الشعور على الذات مع والتعاطف الجسم صورة تأثير ٢٠٢٥. لبنى عطية، نحات مانغالا

مالانج إبراهيم مالك مولانا الحكومية، الإسلامية الجامعة النفس، علم كلية النفس، علم قسم. الفتح نور. بي بي ساكتي

النفس علم ماجستير راهايو، تري إين. د: المشرف المحاضر

مقارنة لهم قيمة لا أو الكفاية فيه بما جيدين ليسوا بأنهم يشعرون عندما الأفراد بها يمر نفسية حالة هو بالنقص الشعور السلبية الصورة بالنقص الشعور على تؤثر التي العوامل وتشمل. والاجتماعية النفسية صحتهم على يؤثر قد مما بالآخرين، الدراسة هذه أجريت لذلك،. والبيئية الاجتماعية الضغوط تعززها والتي الذات، مع التعاطف مستويات وانخفاض للجسم المراهقين لدى الدونية مشاعر تشكيل في دورًا المتغيران هذان يلعب كيف لفهم

تستخدم هذه الدراسة نهجًا كميًا، حيث بلغ حجم العينة 105 مبحثين باستخدام أسلوب أخذ العينات المشبعة. يمكن تفسير هذه التقنية بأن جميع الفئات السكانية في هذه الدراسة تم أخذ عينات منها. كان المشاركون في هذه الدراسة نورول فاتح نور الفتح. يستخدم القياس في هذه الدراسة ثلاثة مقاييس طلاب الصف العاشر والحادي عشر والثاني عشر هي صورة الجسم، والتعاطف مع الذات، والشعور بالنقص.

تميل نورول فاتح إلى أن تكون معتدلة بنسبة. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الشعور بالنقص لدى طلاب مدرسة 54.4%، ومستوى صورة الجسم بنسبة 79% والتي تصنف على أنها معتدلة، ومستوى التعاطف مع الذات بنسبة 83.8% مدرج في فئة معتدلة. يُظهر اختبار الانحدار الخطي المتعدد أن صورة الجسم والرحمة الذاتية لهما تأثير على الشعور تبلغ 0.147، مما يعني أنه يمكن تفسير 14.7% من التباين في الشعور بالنقص من خلال هذين R بالنقص، بقيمة مربع المتغيرين المستقلين.

المفتاحية الكلمات: الذات مع التعاطف الجسد، صورة بالنقص، الشعور بالنقص، الشعور

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Banyak perubahan yang terjadi secara fisik dan emosional selama masa remaja. Banyak tantangan, baik internal maupun eksternal dalam lingkungan sosial mereka, yang dihadapi sebagian besar remaja selama masa ini. Ketika seseorang mengalami perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional saat mereka beranjak dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, masa remaja mungkin terasa seperti masa yang sulit (Santrock, 2003). Menurut Indriani dan Sutanto (2020), ketika remaja meragukan kemampuan dan bakat mereka sendiri atau kurang percaya diri, mereka sering kali mendapati diri mereka membandingkan diri dengan teman sekelas mereka yang lebih berprestasi, yang dapat menyebabkan perasaan rendah diri. Perasaan rendah diri dapat muncul sebagai akibat dari hal ini.

Ketika seseorang percaya bahwa mereka tidak cukup baik, tidak berguna, atau lebih rendah dibandingkan dengan orang lain, mereka mungkin menderita gangguan psikologis yang dikenal sebagai perasaan rendah diri. Hal ini konsisten dengan apa yang dikatakan Fleming dan Courtney (1984): "Merasa Rendah Diri" adalah persepsi bahwa seseorang tidak berguna atau tidak memadai dalam beberapa hal, yang mengarah pada rasa tidak mampu atau rendah diri. Selain itu, Adler menyatakan bahwa setiap orang mengalami perasaan rendah diri karena, pada hakikatnya, kita semua dilahirkan dalam keadaan rentan dan tidak berdaya (Suryabrata, 2007).

Sejalan dengan pendapat tersebut terdapat beberapa aspek *Feeling Inferiority*, adapun aspek menurut Fleming dan Courtney (1984) yakni : 1). *Social Confidence*, 2). *School Abilities*, 3). *Self-regard*, 4). *Physical appearance*, 5). *Physical Abilities*. Dalam teori Albert Bandura tentang *self-efficacy* menyatakan bahwa orang dengan *Body image*

yang buruk sering mengalami *Feeling Inferiority* karena mereka meragukan kemampuan nya untuk memenuhi standar sosial yang telah ditetapkan, yang dapat berdampak buruk pada Kesehatan mental (Bandura, 1997). Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ningsih dan Setiawan (2020), terungkap bahwa lebih dari 50% remaja merasakan perasaan inferioritas. Pada penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa siswa yang mengalami *Feeling Inferiority* cenderung menunjukkan prestasi akademik yang lebih rendah karena mereka percaya mereka tidak mampu bersaing dengan teman-teman sebayanya. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa sekitar 30% siswa SMA yang diteliti sering merasa tidak mampu dibandingkan dengan teman-temannya, terutama dalam hal keterampilan akademik dan sosial. Tekanan sosial dari teman sebaya, harapan tinggi dari orang tua, dan kurangnya dukungan emosional adalah penyebabnya (Safitri, 2017).

*Feeling Inferiority* ini sering dialami oleh remaja terutama siswa SMA. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap perasaan ini adalah tekanan yang ditimbulkan oleh media sosial, di mana remaja sering kali terpapar pada standar kecantikan dan kesuksesan yang tidak realistis (Erikson, E. H, 1968). Remaja yang aktif di media sosial lebih mudah terpengaruh oleh perbandingan sosial, yang bisa mengakibatkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dan kemampuan diri mereka (Rachmawati, & Zainuddin, 2019). Merasa rendah diri merupakan emosi umum remaja, dan hal ini berkaitan erat dengan lingkungan rumah. Perasaan tidak mampu dapat diperburuk ketika anggota keluarga terlalu kritis atau membandingkan anak-anak dengan teman atau saudara mereka.

Intinya, setiap orang dilahirkan dengan kecenderungan alami untuk merasa rendah diri terhadap orang dewasa, yang terwujud sebagai kurangnya kepercayaan diri secara umum terhadap kemampuan diri sendiri (Bischof, 1964). Ada beberapa faktor

yang mempengaruhi *Feeling Inferiority*, diantaranya adalah *parental attitude* atau bisa disebut dengan sikap orang tua, kemudian yang kedua ada *physical defects* atau kekurangan fisik, selanjutnya ada *mental limitations* atau keterbatasan mental, dan yang terakhir ada *social disadvantage* yaitu kekurangan secara sosial (Lin,1997).

Remaja sering kali membandingkan diri mereka dengan teman sekelasnya, terutama dalam hal penampilan, kecerdasan, dan kemampuan mereka dalam menghadapi situasi sosial. Perasaan tidak mampu dapat meningkat jika perbandingan ini berdampak buruk (Putri, 2019). Faktor lain yang memengaruhi perasaan rendah diri siswa SMA adalah keinginan untuk membandingkan diri dengan orang lain, seperti yang dijelaskan oleh Leon Festinger dalam teori perbandingan sosialnya.

Menurut Adler, dua perlakuan yang berbeda terhadap anak selama masa kanak-kanak dapat menjadi faktor penyebab *Feeling Inferiority*. Pertama, anak yang terlalu dimanjakan, dan kedua adalah anak yang ditolak. Anak menjadi tidak berani untuk menyuarakan pendapatnya dan lebih mengutamakan diri sendiri daripada orang lain kemampuan individu (Lamberson & Wester, 2018). Selain itu, ada pandangan berlawanan yang menyatakan bahwa defisit sosial, cacat fisik, penyakit mental, dan sikap orang tua semuanya dapat berperan (Strano & Petrocelli, 2005).

Berdasarkan hasil dari *primary research* yang dilakukan peneliti mengenai *Feeling Inferiority* yang didasarkan pada aspek teori dari Fleming dan Courtney (1984) yakni : *Social Confidence, School Abilities, Self-regard, Physical appearance, Physical Abilities*. Di SMA Manggala Sakti Pondok Pesantren Nurul Fattah dari 16 siswa mendapat jawaban bahwa : 1). Siswa merasa minder dengan orang lain atas kondisi keluarganya baik dalam segi pendidikan maupun ekonomi dengan presentase 87,5% 2). Siswa merasa kecewa dengan diri sendiri sehingga muncul pertanyaan apakah dia

adalah orang yang berharga dengan presentase 81,3% 3). Siswa merasa dirinya tidak berharga dengan presentase 75% 4). Siswa merasa khawatir tentang kemampuan nya yang tidak sebanding dengan orang lain dengan presentase 75% 5). Siswa merasa bahwa sebagian besar teman nya lebih menarik secara fisik daripada dirinya sendiri dengann presentase 68,8%. (Survey, 06 Oktober 2024).

Adapun data lain yang di hasilkan peneliti ketika melakukan wawancara adalah sebagai berikut :

Menurut S menerangkan bahwa:

*“ Jujur, aku sering ngerasa minder, mereka temen-temenku yang lain pada bisa, sedangkan aku susah buat dapet nilai yang layak mbak dan biasanya guru-guru juga sering membandingkan, jadi kulo nggeh pasrah mawon”*. (S, 11 Oktober, 2024).

Menurut AL menerangkan bahwa:

*“Boten selalu mbak, kulo sering merasa boten nyaman mergi kadang boten nyambung, rencang-rencang niku pinter-pinter mbak, dadose kulo kadang menjauh mawon”* (AL, 11 Oktober, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut siswa SMA Manggala Sakti Nurul Fattah merasa tidak diterima oleh orang lain, siswa lebih memilih untuk menarik diri dari lingkungan nya, merasa tidak bebas bertindak, cenderung pesimis karena adanya perbandingan antar teman sebaya, hal itu membuat siswa menjadi tidak percaya diri, takut dibandingkan, serta merasa malu jika tampil di hadapan orang lain. Kenyataan tersebut sejalan dengan pendapat Lauster (1978:338) mengenai karakteristik remaja yang terindikasi memiliki *Feeling Inferiority*.

Para ahli di bidang psikologi telah berteori tentang perasaan rendah diri dan tidak mampu, menurut Fleming dan Courtney (1984): emosi ini berkembang ketika seseorang percaya bahwa mereka tidak berguna atau tidak mampu menangani situasi apa pun. Sebenarnya, merasa rendah diri belum tentu merupakan penyimpangan; itu bisa menjadi alasan seseorang tidak dapat maju lebih jauh dalam situasi mereka saat ini (Kifudyartanta, 2012).

Namun, fenomena yang terjadi menunjukkan bahwa *Feeling Inferiority* pada siswa SMA Manggala Sakti saat ini bukan memotivasi untuk berkembang, tetapi justru berdampak negatif, seperti turunnya semangat belajar, meningkatnya kecemasan, kecenderungan untuk menarik diri dari pergaulan, dan merasa lebih rendah secara fisik dengan yang lain. Adler (1929) menyatakan untuk mengendalikan perasaan inferioritas dalam dirinya, remaja normal seharusnya dapat menerima dirinya sendiri dan percaya pada kemampuan mereka sendiri, tetapi banyak yang tidak terjadi, remaja yang tidak melakukan pekerjaan mereka dengan baik, mereka tidak dapat mengendalikan perasaan inferioritasnya dan merasa kurang memiliki keyakinan pada kemampuannya sendiri (Lalande dkk, 2017). Hal ini tentu terlihat bahwa adanya kesenjangan dengan teori yang ada.

Perasaan rendah diri dan menganggap dirinya kurang dibandingkan dengan orang lain, disebut *Feeling Inferiority*. Menurut definisi Bruno (1989:270), istilah ini dikaitkan dengan memiliki pandangan pesimis terhadap diri sendiri atau memiliki harga diri yang rendah. Menurut Mursal (1976), seseorang mengalami Perasaan Rendah Diri ketika ia terus-menerus ingin mengisolasi diri dari orang lain karena ia percaya bahwa dirinya tidak mampu dibandingkan dengan orang lain (Jalaludin, 1997).

Salah satu penyebab utama *Feeling Inferiority* adalah *Body image* yang negatif (Cash & Smolak, 2011). *Body image* adalah pandangan seseorang terhadap bentuk tubuh, ukuran dan fungsi tubuh yang melibatkan persepsi mengenai tingkat kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Seseorang yang memiliki *Body image* yang baik biasanya memiliki persepsi yang positif serta merasakan kepuasan terhadap perasaan diri dan penampilannya. Sebaliknya, Ketika seseorang tidak puas, maka akan timbul penilaian negatif terhadap bagaimana dia terlihat atau bagaimana *Body image* nya (Cash et al., 2002). Remaja biasanya mengalami perubahan fisik yang signifikan selama pubertas, mereka cenderung memiliki persepsi *Body image* yang sangat variatif (Jillian Croll). Lebih jauh, menurut Arthur (2010), citra tubuh seseorang adalah representasi mental subjektif mereka terhadap tubuh mereka, khususnya yang berhubungan dengan bagaimana orang lain melihatnya dan seberapa banyak tubuh mereka perlu diubah agar bisa diterima.

Meninjau penampilan seseorang, mengklasifikasikan ukuran tubuh seseorang, mengorientasikan penampilan seseorang, mengkhawatirkan kenaikan berat badan, dan merasa puas dengan bagian-bagian tubuh seseorang adalah lima komponen citra tubuh yang diuraikan oleh Cash et al. (2002). Persepsi diri remaja secara signifikan memengaruhi perspektif mereka terhadap tubuh mereka. Remaja yang merasa baik tentang diri mereka sendiri secara fisik sering kali berjuang dengan citra tubuh yang rendah. Sebaliknya, remaja yang tidak senang dengan penampilan mereka tetapi tetap berpikir orang lain menganggap mereka menarik cenderung lebih riang, percaya diri, dan bersenang-senang.

Adapun data lain yang di hasilkan peneliti ketika melakukan wawancara adalah sebagai berikut :

Menurut SO :

*“kulo nggeh sering merasa jelek mbak, soale seng lintune niku badan e sae, lah kulo niki kan ngge berisi dadose boten percaya diri ngoten”* (SO, 11 Oktober, 2024).

Selanjutnya L :

*“gimana ya mbak saya itu cemas kalo berat badan saya naik, jadinya aku lebih ke menyendiri si, kadang nglamun, kadang mikir negatif juga, sering menghindar juga si mbak”*. (L, 11 Oktober, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa adanya kecemasan menjadi gemuk dan merasa rendah diri atas pengkategorian ukuran tubuh pada siswa di lingkungan SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah.

Memiliki bentuk tubuh ideal tertentu hanyalah sebagian dari citra diri ideal setiap orang. Orang-orang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ketika bentuk tubuh ideal mereka berbeda dari bagaimana mereka memandang bentuk tubuh mereka sendiri (Amalia, 2007). Tingkat *Body image* seseorang tercermin dari sejauh mana mereka merasa puas dengan bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, dan tingkat penerimaan *Body image* sangat dipengaruhi oleh faktor sosial, oleh karena itu *Body image* adalah aspek psikologis yang umum terjadi, di mana remaja mulai memperhatikan tubuh mereka dan membentuk pandangan mengenai penampilan fisik mereka (Santrock, 2012).

Pada penelitian Cash dan Amolak (2011) menjelaskan hubungan antara *Body image* dan *Feeling Inferiority* di kalangan remaja. Kepercayaan diri dan kesehatan mental remaja akan menurun ketika mereka mengalami tingkat inferioritas yang lebih tinggi, seperti yang ditunjukkan oleh hasil penelitian.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rieger dan Touyz (2006) menunjukkan bahwa orang dengan citra tubuh yang rendah sering kali mengalami perasaan inferioritas ketika berinteraksi dengan orang lain. Ada dua jenis citra tubuh: positif dan negatif. Menurut Marlina dan Ernalina (2020), mereka yang merasa puas dengan penampilan fisiknya memiliki citra tubuh yang baik, sedangkan mereka yang tidak bahagia dengan penampilannya memiliki citra tubuh yang negatif. Ketika orang memiliki persepsi yang buruk tentang tubuhnya, hal itu dapat berdampak buruk pada kesejahteraan emosional dan fisik mereka, dan *Body image* positif dapat memperkuat *Self-compassion*, karena individu yang merasa baik tentang tubuh mereka lebih cenderung untuk menerima diri sendiri dan menghadapi kritik internal dengan lebih penuh kasih sayang (Neff dan Vonk, 2009).

*Feeling Inferiority* dapat membatasi aktivitas sehari-hari dan memengaruhi kualitas hidup seseorang. Hal ini disebabkan oleh dampak negatif *Feeling Inferiority* yang dapat menyebabkan depresi, insomnia, dan bahkan mendorong seseorang untuk melakukan tindakan bunuh diri (Adler, 1929). Menghindari akibat-akibat ini memerlukan rasa welas asih terhadap diri sendiri, yang membantu orang menerima diri mereka sendiri terlepas dari kekurangan mereka dan memberi mereka keinginan untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya. Orang yang memiliki rasa welas asih terhadap diri sendiri mencintai dan menghargai diri mereka sendiri sekaligus memahami kekurangan, tantangan, dan rasa sakit mereka (Sawitri & Siswanti, 2019). Ketika orang mempraktikkan rasa welas asih terhadap diri sendiri, mereka mampu mengurangi gejala depresi dan menerima diri mereka apa adanya. Mereka juga memperoleh pemahaman dan cinta yang lebih dalam terhadap diri mereka sendiri, yang membuat mereka lebih mudah menghadapi apa pun yang terjadi dalam hidup mereka (Hasanah & Hidayati, 2017).

Neff (2009) mendefinisikan *Self-compassion* sebagai sikap penuh perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan atau kekurangan, serta pemahaman bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan adalah bagian dari pengalaman manusia. *Self-compassion* tidak hanya membantu individu dalam menerima kekurangan yang ada, tetapi juga dalam memahami diri mereka dengan lebih tepat, sehingga mendorong pengembangan diri dan stabilitas emosional dengan mengubah kognisi, emosi, dan perilaku negatif yang dimiliki, perlu diketahui juga individu yang memiliki tingkat *Self-compassion* yang lebih tinggi cenderung menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam merasakan emosi yang memicu stres, dan lebih jarang memfokuskan perhatian pada kekurangan yang dimiliki (Neff, 2003).

Salah satu faktor yang sering dikaitkan dengan masalah kesehatan mental adalah rasa welas asih terhadap diri sendiri. Ketika kita menunjukkan rasa welas asih terhadap diri sendiri, kita menunjukkan kebaikan dan pengertian kepada diri sendiri ketika kita sedang terpuruk atau mengalami rasa sakit (Neff, 2003). Pertama, kebaikan terhadap diri sendiri;menilai diri sendiri kedua, kemanusiaan bersama;isolasi dan ketiga, kesadaran penuh;identifikasi berlebihan adalah tiga bagian yang saling terkait yang membentuk rasa welas asih terhadap diri sendiri.

Menurut Neff (2007), empat variabel kepribadian, keadaan keluarga, jenis kelamin, dan usia dapat memengaruhi tingkat rasa welas asih terhadap diri sendiri. Neff (2007) menyatakan bahwa keadaan keluarga merupakan salah satu elemen yang memengaruhi rasa welas asih terhadap diri sendiri. Lingkungan belajar pertama seorang anak adalah keluarganya. Oleh karena itu, tumbuh dalam rumah yang damai akan membantu seorang anak untuk berhasil dalam hidup.(Neff 2007).

Pada pra penelitian yang dilakukan peneliti, didapatkan hasil wawancara sebagai berikut :

Menurut si A :

*“bapak saya itu jarang dirumah mbak, sekalinya di rumah sering marah-marah, dan biasanya menanyakan tentang perkembangan saya disekolah gimana, masih tetap tertinggal atau engga, ga sekali dua kali juga dibandingin sama anak dari temen-temen nya”*. (A, 11 Oktober, 2024).

Menurut si F :

*“saya hampir gapernah dapet support mba, kalo udah gagal yaudah itu urusan saya, ibu sama bapak saya ya ga respon apa-apa, gaada yang nguatn juga bahkan sekedat nyemangatin juga gaada karena emang saya jarang ngomong sama orang tua”*. (A, 11 Oktober, 2024).

Pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya dampak negatif jika peran orang tua kurang dalam mendukung *self-compassion* pada anak, selain itu ketika orang tua tidak memberikan dukungan secara emosional dan kurang dalam diskusi mengenai emosi dengan anak, maka hal tersebut akan berpengaruh pada penerimaan diri seorang remaja.

Kabupaten Lamongan merupakan tempat berdirinya sejumlah lembaga pendidikan swasta, salah satunya adalah Pondok Pesantren (SMA) Menggala Sakti Nurul Fattah yang beralamat di Jl. Sumurmojo, RT 002 RW 003 Desa Dadapan, Kecamatan Solokuro, Kabupaten Lamongan. Yayasan Pondok Pesantren Nurul Fattah telah berdiri sejak tahun 2014. Menampung santri dari berbagai lapisan masyarakat, baik yang memiliki keluarga utuh, keluarga broken home, yatim piatu, maupun yang tidak memiliki orang tua. Peneliti menemukan bahwa pendidikan agama, seperti

membaca Al-Qur'an, kitab kuning, dan shalat dhuha, merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan formal.

Informasi ini diperoleh melalui wawancara dan observasi. Sebanyak lebih dari delapan puluh lima santri bersekolah di SMA Menggala Sakti, yang sebagian besar berdomisili di pondok pesantren. Sebagian santri, terutama yang berlatar belakang ekonomi rendah, merasa minder karena berbagai macam kondisi ekonomi santri. Menurut Festinger (1954), ketika orang membandingkan diri mereka dengan orang lain, baik dalam hal kedudukan, penampilan, atau keterampilan, hal itu dapat menyebabkan mereka merasa tidak mampu, terutama jika mereka tidak memenuhi norma-norma masyarakat. Individu dari latar belakang berpenghasilan rendah mungkin mengalami emosi rendah diri ketika berpartisipasi dalam perbandingan sosial di sekolah menengah atas yang berkaitan dengan kedudukan ekonomi, ketersediaan sumber daya, dan daya tarik fisik (Citra Tubuh). Pada akhirnya hal tersebut dapat memicu timbulnya *Feeling Inferiority* (Fadhila & Rachmawati, 2019).

Pada penelitian sebelumnya, mengkaji hubungan antara *Self-compassion* dan *Feeling Inferiority* di kalangan mahasiswa. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *Self-compassion* yang lebih tinggi cenderung merasakan *Feeling Inferiority* yang lebih rendah dan lebih mampu menghadapi tekanan akademis (Leary et al, 2007). Selanjutnya pada penelitian lain ditemukan bahwa *Self-compassion* memberikan dampak yang signifikan terhadap kepuasan hidup, kecerdasan emosional, hubungan sosial, dan pencapaian tujuan yang lebih tinggi. Selain itu. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Nisrina (2022) Menyatakan bahwa Individu yang menghabiskan waktu di internet selama 8-10 jam per hari cenderung merasakan

*Feeling Inferiority* yang lebih tinggi, karena mereka lebih sering melihat postingan orang lain dan rentan membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain.

Variabel yang berbeda membedakan penelitian ini dari pendahulunya. Penelitian sebelumnya telah melihat bagaimana rasa belas kasihan terhadap diri sendiri berhubungan dengan citra tubuh pada remaja, bagaimana rasa belas kasihan terhadap diri sendiri berhubungan dengan perasaan rendah diri pada pengguna media sosial, dan bagaimana citra tubuh berhubungan dengan tingkat kepercayaan diri siswa. Meskipun demikian, dampak citra tubuh dan rasa belas kasihan terhadap diri sendiri pada siswa terhadap perasaan rendah diri mereka merupakan penekanan utama penelitian ini. Variabel *Body image* menggunakan teori Cash et al (2002), variabel *Self-compassion* menggunakan teori dari Neff (2019), dan variabel *Inferiority feeling* menggunakan teori dari Fleming dan Courtney (1984).

Fenomena-fenomena tersebut menjadi sangat relevan untuk dikaji lebih lanjut, khususnya dalam konteks siswa SMA yang sedang berada pada masa transisi perkembangan dan sangat rentan terhadap tekanan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana kondisi *inferiority feeling*, *body image*, dan *self-compassion* terbentuk pada siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah, serta untuk menganalisis pengaruh masing-masing variabel. Dengan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan ketiga variabel tersebut, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan psikologi remaja dan juga memberikan rekomendasi praktis bagi guru dan orang tua dalam mendukung perkembangan emosional siswa secara lebih efektif.

Berdasarkan fenomena hasil temuan di lapangan melalui observasi, wawancara, dan *primary research* pada siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah,

identifikasi terjadinya *Inferiority feeling* disebabkan oleh beberapa keadaan, penyebab tersebut ada dari faktor kondisi keluarga baik pendidikan maupun ekonomi, kondisi individu yang merasa kecewa dengan dirinya sendiri, individu yang merasa dirinya tidak berharga, individu yang merasa khawatir dengan kemampuan nya dibandingkan orang lain, dan individu yang merasa kurang menarik secara fisik dibandingkan temannya.

## **B. Rumusan Masalah**

Setelah ikhtisar singkat latar belakang ini, penulis akan melanjutkan pembahasan sejumlah rumusan masalah:

1. Bagaimana tingkat *Inferiority feeling* pada siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah?
2. Bagaimana tingkat *Body image* pada siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah?
3. Bagaimana tingkat *Self-compassion* pada siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah?
4. Bagaimana pengaruh *Body image* terhadap *Inferiority feeling* pada siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah?
5. Bagaimana pengaruh *Self-compassion* terhadap *Inferiority feeling* pada siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah?
6. Bagaimana Kontribusi *Body image* dan *Self-compassion* terhadap *Inferiority feeling* pada Siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah yang telah disebutkan, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis tingkat *Inferiority feeling* bertujuan untuk menggambarkan kondisi umum perasaan rendah diri pada siswa sebagai dasar awal identifikasi permasalahan psikologis yang mungkin dialami remaja di lingkungan sekolah tersebut.
2. Mengidentifikasi tingkat *Body image* yang sering kali menjadi pemicu perasaan tidak mampu atau malu pada masa remaja.
3. Menilai tingkat *Self-compassion* dimaksudkan untuk memahami sejauh mana siswa mampu menerima diri sendiri dengan sikap positif, yang dapat menjadi faktor pelindung terhadap perasaan rendah diri.
4. Memaparkan pengaruh *Body image* terhadap *Inferiority feeling* dilakukan untuk menguji secara parsial apakah persepsi negatif terhadap tubuh berkontribusi terhadap meningkatnya rasa tidak percaya diri atau ketidakmampuan dalam diri siswa.
5. Memaparkan pengaruh *Self-compassion* terhadap *Inferiority feeling* bertujuan untuk menguji secara parsial peran sikap belas kasih terhadap diri sendiri dalam mereduksi perasaan rendah diri yang muncul akibat tekanan psikologis.
6. Memaparkan pengaruh *Body image* dan *Self-compassion* terhadap *Inferiority feeling* secara simultan dilakukan untuk melihat sejauh mana kedua variabel independen ini secara bersama-sama memengaruhi perasaan rendah diri siswa.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Informasi dan pemahaman baru, khususnya dalam psikologi klinis, seharusnya dihasilkan dari penelitian ini.
- b. Berkontribusi memberikan referensi dan tambahan masukan sebagai bahan ketika akan melakukan penelitian selanjutnya mengenai Kontribusi Body

image dan Self-compassion terhadap Inferiority feeling pada Siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah.

## **2. Manfaat Praktis**

Penelitian Ini diharapkan agar menjadi masukan dan panduan untuk bapak atau ibu guru SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah dalam memberikan dukungan psikologis kepada siswa yang mengalami *Inferiority feeling* dan diharapkan dapat membantu siswa dalam memahami pentingnya membangun kepercayaan diri.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. *Adler's Theory of Inferiority feeling*

Alfred Adler, seorang psikolog asal Austria, mengembangkan teori psikologi individual yang berfokus pada motivasi manusia melalui rasa kekurangan atau *inferiority*. Menurut Adler, setiap individu secara alami memiliki perasaan inferior sejak masa anak-anak karena kondisi fisik dan mental yang belum matang (Suryabrata, 2007). Perasaan ini merupakan bagian dari perkembangan normal dan menjadi pendorong bagi individu untuk tumbuh, belajar, dan mengatasi tantangan hidup.

Namun, jika perasaan inferior ini berkembang secara berlebihan dan tidak disertai dengan mekanisme kompensasi yang sehat, maka individu akan mengalami apa yang disebut sebagai *inferiority complex*—yaitu kondisi psikologis di mana seseorang merasa tidak mampu, tidak berharga, dan secara terus-menerus membandingkan dirinya secara negatif dengan orang lain (Feist & Feist, 2010).

Pada konteks remaja, masa pubertas ditandai dengan banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial. Remaja mulai membentuk identitas diri, dan dalam prosesnya mereka sering kali menghadapi perbandingan sosial, baik dari lingkungan keluarga maupun teman sebaya. Ketika mereka merasa tidak memenuhi standar yang mereka atau lingkungan mereka tetapkan, maka muncullah *inferiority feeling* yang dapat berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis mereka.

Teori Adler juga menekankan pentingnya *striving for superiority*, yaitu dorongan individu untuk mengatasi perasaan rendah diri dan mencapai rasa kompetensi. Dalam hal ini, *body image* dan *self-compassion* bisa dilihat sebagai dua

faktor penting yang memengaruhi bagaimana remaja menghadapi dan mengelola perasaan rendah dirinya. Individu dengan citra tubuh positif dan sikap penuh kasih terhadap diri sendiri cenderung memiliki mekanisme kompensasi yang sehat, sehingga lebih mampu mengatasi *inferiority feeling* secara konstruktif.

Oleh karena itu, teori ini relevan dalam menjelaskan bagaimana dua variabel independen dalam penelitian ini, yakni *body image* dan *self-compassion*, dapat memengaruhi *inferiority feeling* pada remaja. Dalam konteks penelitian ini, semakin baik persepsi siswa terhadap tubuhnya dan semakin tinggi tingkat *self-compassion*-nya, maka semakin kecil kemungkinan mereka mengalami perasaan rendah diri.

## **B. *Inferiority feeling***

### **1. Definisi *Inferiority feeling***

Perasaan rendah diri atau biasa disebut dengan *Inferiority feeling* merupakan kondisi psikologis yang dialami seseorang atau remaja, yang muncul dari keyakinan tentang ketidakmampuan dan ketidakbergunaan dalam aspek apapun (Fleming dan Courtney, 1984). Perasaan yang dimiliki seseorang yang merasa dirinya kurang jika dibandingkan dengan orang lain juga dapat dikaitkan dengan perasaan negatif yang mendorong seseorang untuk menghindari lingkungan sekitarnya (Mursal, 1997). Perasaan rendah diri dapat terwujud dalam berbagai cara yang dilakukan orang (Kartono, 2010).

Menurut kamus psikologi Reber dan Reber (2010), kompleks rendah diri adalah sikap negatif dan kritis terhadap diri sendiri. Orang dengan harga diri yang rendah sering kali menyerah, menerima segala sesuatu sebagaimana adanya, dan percaya bahwa segala sesuatu tidak penting; kurangnya kepercayaan diri ini dapat menyebabkan perasaan rendah diri (Echois dan Shadily, 1992). Menurut beberapa

ahli penyebab *Inferiority feeling* salah satunya adalah keyakinan seseorang bahwa mereka tidak berguna atau mampu dalam menjalani kehidupan dengan baik (Lamberson dkk., 2018).

Alfred Adler, seorang ilmuwan dan penemu individual psikologi, menciptakan teori *Inferiority feeling*. Inferioritas organ, ketidaksempurnaan suatu organ atau komponen tubuh di area tertentu akibat cacat bawaan atau anomali perkembangan, bukanlah perwujudan ketidakmampuan seseorang melainkan perwujudan perasaan tidak mampu mereka sendiri, menurut gagasan ini (Suryabrata, 2007).

Menurut Bruno (1989) sederhananya, rasa rendah diri adalah akibat dari memiliki pendapat yang rendah terhadap diri sendiri atau memiliki harga diri yang rendah. Sejalan dengan pendapat tersebut, Chaplin (2004) juga menyatakan bahwa individu yang memiliki perasaan tidak aman, tidak mantap, tidak tegas, merasa tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan hidup serta merasa tidak berarti sama sekali dapat diartikan sebagai *Inferiority feeling*. Sedangkan menurut Freud *Inferiority feeling* merupakan suatu ekspresi tekanan yang terjadi antara *ego* dan *superego* (Fodor dan Gaynor, 2009).

Jadi dapat disimpulkan pendapat dari beberapa ahli bahwa *Inferiority feeling* adalah kondisi psikologis yang muncul dari keyakinan seseorang tentang ketidakmampuan dan ketidakbergunaan dirinya dalam berbagai aspek kehidupan. *Inferiority feeling* dapat berupa sikap kritis terhadap diri sendiri, kurangnya rasa percaya diri, dan ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan hidup.

## **2. Aspek-Aspek *Inferiority feeling***

Menurut Fleming dan Courtney (1984) menjabarkan *Inferiority feeling* dalam alat ukur yang bernama *Feeling of Inadequacy Scale* berjumlah lima aspek, yaitu :

### **a. *Social Confidence***

Suasana hati yang cemas, tidak dapat diandalkan, dan harga diri yang rendah saat berhadapan dengan orang lain. Ada korelasi yang lebih kuat antara tahun pengalaman dan kepercayaan diri sosial.

b. *School Abilities*

Depresi ditandai dengan kurangnya kepercayaan diri terhadap kemampuan diri sendiri dan kurangnya keinginan untuk berhasil secara akademis.

c. *Self-regard*

Harga diri yang rendah, sering digambarkan sebagai kegagalan individu untuk memprioritaskan kebutuhan dan keinginan mereka sendiri.

d. *Physical Appearance*

Terlalu peduli dengan penampilan fisik seseorang adalah salah satu cara penderita rasa rendah diri mencoba menyembunyikan perasaan tidak berharga mereka dari dunia.

e. *Physical Abilities*

Keputusasaan yang berasal dari kurangnya kepercayaan diri terhadap kemampuan fisik seseorang dan kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang terkait dengan daya tarik fisik seseorang dibandingkan dengan teman sebaya atau kelompok sebayanya.

*Inferiority feeling* dapat diukur menggunakan instrumen bernama *Feeling Inadequacy Scale*, yang terdiri dari lima aspek utama. Aspek-aspek tersebut meliputi kepercayaan diri dalam lingkungan sosial (*social confidence*), kemampuan akademik (*school abilities*), pandangan terhadap diri sendiri (*self-regard*), persepsi terhadap penampilan fisik (*physical appearance*), serta kemampuan fisik (*physical abilities*).

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Inferiority feeling*

Lin (1997) menjelaskan faktor yang mempengaruhi *Inferiority feeling*, diantaranya adalah :

a. Sikap Orang Tua (*parental attitude*)

Sikap orang tua sangat berpengaruh terhadap *Inferiority feeling* anak. Pengasuhan yang kritis dan perbandingan yang berlebihan dapat membuat anak merasa kurang baik, sementara kurangnya dukungan emosional dapat menimbulkan perasaan tidak berharga. Ekspektasi yang terlalu tinggi dari orang tua juga dapat meningkatkan tekanan, menyebabkan rasa gagal. Selain itu, gaya komunikasi yang negatif, seperti pujian yang tidak konsisten atau kritik keras, dapat menurunkan rasa percaya diri anak. Secara keseluruhan, sikap orang tua membentuk pandangan diri anak dan berkontribusi pada perasaan inferior.

b. Kekurangan Fisik (*physical defects*)

Kekurangan fisik menjadi faktor utama yang memengaruhi perasaan inferior individu. Remaja yang tidak puas dengan penampilan fisik, seperti berat badan atau cacat tubuh, sering merasa terasing dan kurang diterima di lingkungan sosial. Penilaian negatif dari orang lain, baik di sekolah maupun keluarga, dapat memperkuat rasa malu dan rendah diri. Ketika mereka tidak memenuhi standar kecantikan masyarakat, dapat menyebabkan krisis identitas yang berdampak negatif pada perkembangan rasa percaya diri, yang bisa berlanjut hingga dewasa.

c. Kekurangan secara sosial (*social disadvantage*)

Kekurangan sosial adalah faktor penting yang mempengaruhi perasaan inferior. Individu yang kesulitan dalam keterampilan sosial, seperti bergaul atau berbicara di depan umum, sering merasa terasing dan tidak diterima oleh teman

sebagai. Ketidakmampuan membangun hubungan sosial yang baik mengganggu perkembangan rasa percaya diri dan identitas, sehingga menimbulkan perasaan inferior yang mendalam yang bisa bertahan hingga dewasa.

Beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya *Inferiority feeling* diantaranya adalah sikap orang tua, kekurangan fisik, dan kekurangan sosial.

#### 4. *Inferiority feeling* menurut Perspektif Islam

Islam mengajarkan bahwa setiap manusia diciptakan dengan nilai yang tinggi dihadapan Allah, tanpa memandang status sosial atau penampilan fisik. Setiap individu memiliki martabat yang mulia sebagai makhluk yang diciptakan oleh Allah. Firman Allah dalam QS. Al-Isra' (17):70 :

إِنَّا كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ. وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

“Dan sesungguhnya kami telah memuliakan anak-anak Adam, kami angkat, mereka di daratan dan di lautan, dan kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik, serta Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas banyak makhluk yang telah Kami ciptakan”.

Ayat diatas menunjukkan bahwa setiap manusia memiliki kedudukan yang terhormat dan tak ternilai, yang tidak bergantung pada hal-hal duniawi. Jika seseorang memiliki *Inferiority feeling* biasanya terjadi karena kurangnya pemahaman nilai dirinya dalam pandangan Allah.

Selain itu *Inferiority feeling* dalam Al-Qur'an terdapat pada QS. Al-Imran ayat 139 :

فَلَا تَهِنُوا وَتَدْعُوا إِلَى السَّلَامِ وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ وَاللَّهُ مَعَكُمْ وَلَنْ يَبْرِكُمْ أَعْمَالَكُمْ

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman”.

Pada ayat ini dijelaskan bahwa Allah SWT memberi motivasi agar tidak merasa lemah dalam menghadapi apapun, serta melarang untuk bersedih hati karena seseorang yang paling tinggi derajatnya disisi Allah SWT merupakan seorang yang bertaqwa. *Inferiority feeling* sering muncul ketika kita meremehkan potensi diri sendiri. Dalam Al-Qur'an menegaskan bahwa setiap manusia diciptakan dengan kelebihan dan kekurangan masing-masing.

إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ

“Dan tiada seorang pun yang lebih unggul dari yang lainnya, kecuali dalam hal ketaqwaan”. (QS. Al-Hujurat (49): 13).

Seorang individu dapat fokus pada diri dengan potensi yang dimiliki dan memperkuat iman agar dapat membangun rasa percaya diri yang sehat dan mengatasi *Inferiority feeling*.

## **B. Body image**

### **1. Definisi Body image**

Menurut Cash et al. (2002), citra tubuh seseorang adalah persepsi mereka terhadap fisik mereka sendiri, termasuk emosi mereka, rasa kompetensi mereka, dan tingkat kepuasan tubuh mereka secara umum. Pendapat seseorang tentang fisik mereka sendiri, termasuk tingkat kebahagiaan atau ketidakpuasan mereka terhadapnya, dapat membentuk citra diri mereka, sebagaimana dijelaskan Rombe (2014). Menurut Arthur (2010), Citra Tubuh seseorang adalah representasi internal mereka terhadap tubuh mereka, khususnya dalam kaitannya dengan bagaimana orang lain melihat mereka dan seberapa efektif tubuh mereka menyesuaikan diri dengan pandangan tersebut.

Berdasarkan definisi Grogan tentang "Persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya" (Shafirah et al., 2022), kita dapat mengatakan bahwa citra tubuh seseorang terdiri dari pikiran, perasaan, dan pendapat mereka mengenai penampilan fisik mereka. Hoyt menambahkan bahwa citra tubuh seseorang adalah persepsi mereka terhadap karakteristik fisik mereka sendiri sebagaimana berkaitan dengan ukuran, bentuk, dan kecantikan, sebagaimana dibentuk oleh penilaian yang akurat dan pengalaman pribadi (Naimah, 2008). Honigam dan Castle menawarkan perspektif yang berbeda, dengan menyatakan bahwa "Citra Tubuh" seseorang mencakup pikiran dan perasaan mereka mengenai penampilan fisik mereka, bagaimana orang lain memandang mereka, dan representasi internal mereka sendiri tentang tubuh mereka (Januari, 2007).

Menurut Burn (1993), citra tubuh seseorang adalah representasi mental dari diri fisik mereka. Hal ini terutama penting bagi remaja, yang diharapkan mengalami perubahan yang disebabkan oleh pubertas dan terbuka untuk menerima diri mereka apa adanya. Tipe tubuh hanyalah salah satu aspek dari citra diri ideal yang dimiliki setiap orang. Ketidaksesuaian antara gambaran diri dan bentuk tubuh yang diinginkan, akan menyebabkan ketidakpuasan diri (Amalia, 2007). Jika seorang remaja memiliki *Body image* positif atau negatif, maka bisa mengambil langkah atau penanganan yang dapat membuat dirinya lebih baik lagi kedepannya (Rombe, 2013).

Beberapa pakar sepakat bahwa citra tubuh seseorang terdiri dari representasi internal atas fisik diri mereka, yang mencakup bagaimana seseorang menilai penampilan fisik, kepuasan tubuh, serta bagaimana tubuhnya dipersepsikan orang lain.

## 2. Aspek-aspek *Body image*

Cash et al., (2002) menjelaskan bahwa *Body image* terdiri dari beberapa aspek, yaitu :

### a. Evaluasi Penampilan

Mengacu pada cara individu menilai dan menginterpretasikan penampilan fisiknya sendiri, bagaimana seseorang merasa tentang tubuhnya, bagaimana seseorang itu membandingkan dirinya dengan orang lain, serta seberapa puas individu tersebut dengan penampilan fisiknya.

### b. Orientasi Penampilan

Sejauh mana seseorang memfokuskan perhatian dan nilai pada penampilan fisiknya serta upaya yang dilakukan dalam menyempurnakan dan memperbaikinya.

### c. Kepuasan terhadap Bagian Tubuh

Tingkat kepuasan atau ketidakpuasan seseorang terhadap berbagai aspek tubuhnya dapat diukur dari hal ini.

### d. Kecemasan menjadi Gemuk

Perasaan khawatir atau takut yang dialami individu tentang peningkatan berat badan serta konsekuensi yang mungkin akan timbul dari perubahan tersebut terhadap penampilan fisiknya.

### e. Pengkategorian Ukuran Tubuh

Cara individu dalam mengklasifikasi dan mengelompokkan tubuh seseorang dalam kategori ukuran tertentu.

*Body image* terdiri dari beberapa aspek yang mencerminkan bagaimana individu memandang dan merasakan tubuhnya. Aspek pertama, Evaluasi

penampilan, kedua ada orientasi penampilan, selanjutnya kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan yang terakhir pengkategorian ukuran tubuh.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi *Body image***

Faktor yang mempengaruhi *Body image* seseorang terhadap tubuh mereka menurut Cash et al., (2002) ada empat, yaitu :

#### **a. Jenis Kelamin**

Wanita lebih mungkin tidak bahagia dengan tubuh mereka dibandingkan pria. Wanita lebih mungkin mengkritik diri sendiri dan tidak bahagia dengan tubuh mereka, terutama di area tertentu seperti pinggul, perut, dan paha. Sebaliknya, pria kurang peduli dengan mempertahankan bentuk tubuh yang lembek dan lebih peduli dengan pembentukan otot. Memiliki persepsi negatif terhadap penampilan fisik seseorang dapat menyebabkan sejumlah masalah, termasuk masalah kesehatan mental termasuk harga diri yang rendah, kesedihan, dan kecemasan, yang dapat memengaruhi orang-orang dari jenis kelamin apa pun.

#### **b. Hubungan Interpersonal**

Cara orang memandang satu sama lain dalam hubungan interpersonal dapat berdampak signifikan pada konsep diri seseorang, termasuk persepsi seseorang terhadap daya tarik fisiknya.

#### **c. Orang Tua**

Orang tua memiliki dampak signifikan pada perkembangan citra tubuh anak-anak mereka melalui pilihan mereka dalam hal pakaian dan komentar tentang penampilan mereka, serta melalui dorongan mereka untuk menghindari makanan tertentu dan berpenampilan dengan cara tertentu.

#### **d. Media Massa**

Persepsi seseorang terhadap tubuh mereka sendiri secara signifikan dibentuk oleh media. Penggambaran media tentang individu yang diidealkan dapat memengaruhi persepsi pemirsa tentang tubuh mereka sendiri dan bagaimana penampilan mereka.

Pada akhirnya, jenis kelamin seseorang, interaksi interpersonal mereka, orang tua mereka, dan media semuanya berperan dalam membentuk citra tubuh seseorang.

#### 4. *Body image* menurut Perspektif Islam

Tubuh dalam islam dipandang sebagai ciptaan Allah yang sempurna dan harus dijaga dengan baik. Seperti dalam firman Allah pada QS. Al-Mu'minun (223:14) :

" ثُمَّ خَلَقْنَا نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ۝ ١٣ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ "

“Kemudian kami ciptakan dia (janin) menjadi segumpal darah, lalu segumpal daging, lalu Kami jadikan segumpal daging itu tulang belulang, dan kami tutup tulang-belulang itu dengan daging. Kemudian kami ciptakan dia menjadi makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha Suci Allah, Pencipta yang paling baik”.

Dapat disimpulkan ayat tersebut menggambarkan proses penciptaan manusia dari bentuk awal hingga menjadi bentuk fisik yang sempurna, sehingga hal itu menunjukkan kebesaran dan keagungan Allah sebagai pencipta.

Pandangan islam terhadap *Body image* juga menekankan pada pentingnya penerimaan diri, HR. Muslim, Raulullah SAW bersabda :

”إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى أَمْوَالِكُمْ وَلَا إِلَى أَجْسَادِكُمْ وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ”

“Sesungguhnya Allah tidak melihat pada rupa dan harta kalian, tetapi Allah melihat pada hati dan amal kalian.”— (HR. Muslim)

Hadis tersebut mengajarkan bahwa penilaian Allah terhadap umat manusia tidak didasarkan pada penampilan fisik atau harta yang dimiliki, melainkan pada kebersihan hati dan kualitas amal perbuatan.

### C. *Self-compassion*

#### 1. Definisi *Self-compassion*

Kemampuan untuk menunjukkan empati dan pengertian terhadap kekurangan dan kesalahan diri sendiri tanpa menghakimi adalah apa yang dimaksud Neff (2003) ketika dia mengatakan bahwa *self-compassion* adalah sikap keterbukaan dan penerimaan. Salah satu definisi *self-compassion* adalah "kualitas menunjukkan kebaikan dan pengertian kepada diri sendiri dalam menghadapi kesulitan," yang terwujud sebagai sikap menerima terhadap perjuangan seseorang, kemauan untuk mengakui dan menerima tanggung jawab atas tindakan seseorang, dan keinginan untuk menemukan solusi positif untuk masalah seseorang (Lim & Kartasasmita, 2018).

Akin (2010) menawarkan definisi *self-compassion* sebagai strategi pengaturan emosi untuk meningkatkan perasaan menyenangkan yang terkait dengan kebaikan dan mengurangi perasaan negatif. *Self-compassion* juga merupakan aspek penting dalam kualitas individu, yang dapat membuat seorang individu untuk menyadari dan mengenali perasaan yang dialami, dengan demikian ketika mengalami perasaan sakit, individu tersebut dapat lebih memahaminya (Theresia et al., 2023).

*Self-compassion* berkaitan dengan (welas asih), yang mencakup perasaan memahami penderitaan orang lain tanpa menghakimi, serta keinginan untuk

meringankan beban mereka. Namun, *Self-compassion* berfokus pada diri sendiri. Dengan demikian, *self-compassion* berarti membangun keterbukaan terhadap penderitaan yang dialami sendiri, tidak menghindar atau menghakimi diri atas pengalaman menyakitkan di masa lalu, serta keinginan untuk membantu orang lain dan penyembuhan diri sendiri melalui belas kasih (Neff, 2003).

Menurut uraian dan perspektif tersebut, belas kasih terhadap diri sendiri adalah pola pikir yang memungkinkan seseorang untuk menerima dan berbelas kasih terhadap dirinya sendiri ketika menghadapi tantangan atau kemunduran, tanpa menghakimi dirinya sendiri. Hal tersebut melibatkan pemahaman terhadap kekurangan dan penderitaan pribadi, serta berusaha untuk mengatasinya dengan kasih sayang.

## **2. Dimensi *Self-compassion***

Neff (2003) mendeskripsikan dimensi utama dari *Self-compassion* ada tiga, diantaranya :

### **a. *Self-kindness vs self-judgement* (Kebaikan diri vs Penghakiman)**

Pandangan optimis yang tidak terlalu kritis atau menghakimi diri sendiri, tetapi penuh dengan kebaikan, perhatian, dan pengertian adalah inti dari bagian ini. Dalam kerangka ini, seseorang dapat mengidentifikasi kesulitannya dan mencari penghiburan dengan membantu dirinya sendiri dan orang-orang di sekitarnya.

### **b. *Common humanity vs isolation* (Kemanusiaan umum vs Isolasi)**

Komponen ini menjelaskan bahwa setiap manusia pasti mengalami kegagalan, melakukan kesalahan, dan merasakan keterhubungan dengan orang lain saat menghadapi kesulitan. Hal ini dipandang sebagai pengalaman yang universal, bukan sebagai sesuatu yang membuat individu

merasa terasing. Kesimpulan nya, seseorang memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan sebagai bagian dari pengalaman hidup yang dialami oleh semua orang.

- c. *Mindfulness vs over identification* (Perhatian penuh vs Identifikasi berlebihan)

Kemampuan seseorang untuk memahami segala sesuatu sebagaimana adanya dan tidak membesar-besarkan emosinya dicontohkan oleh fakta bahwa pengetahuan mereka tentang pikiran dan perasaan yang menyakitkan tidak membuat mereka terlalu mengidentifikasi diri sendiri. Pada komponen ini juga menekankan pentingnya memberikan perhatian penuh tanpa menghakimi penderitaan seseorang.

Dimensi utama *self-compassion* terbagi menjadi tiga, yang pertama *self-kindness vs self-judgement, common humanity vs isolation, mindfulness vs over identification*.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi *Self-compassion***

Menurut Neff (2003) faktor yang mempengaruhi *self-compassion* itu ada tiga, diantaranya yaitu :

- a. Jenis Kelamin

Perbedaan ini lebih dipengaruhi oleh faktor psikologis dan budaya masyarakat yang menunjukkan adanya kekurangan kekuasaan dalam hubungan sosial. Akibatnya, perempuan lebih peka terhadap kemungkinan risiko dan bahaya, dan mereka biasanya menunjukkan tingkat belas kasih diri yang lebih rendah karena kurangnya kendali atas peristiwa-peristiwa dalam hidup mereka. Lebih jauh, menurut Neff, perempuan lebih rentan

terhadap kritik diri dan menyalahkan diri sendiri, mengalami perasaan terisolasi ketika dihadapkan dengan tantangan, berkuat pada kemunduran sebelumnya, dan terjebak dalam emosi negatif.

b. Usia

Mencapai tahap integritas memungkinkan seseorang menerima keadaannya saat ini dengan lebih baik, yang mengarah pada tingkat kasih sayang terhadap diri sendiri yang lebih tinggi (Neff, 2011). Tahap tersebut ditandai oleh kemampuan individu untuk melakukan penerimaan diri secara positif.

c. Kepribadian

Kecerdasan dalam menjalin kedekatan dengan orang lain berkaitan dengan sifat baik *self-compassion*, keterhubungan, dan keseimbangan emosional. Itulah sebabnya mengapa ada keterkaitan antara kepribadian dan *Self-compassion*.

d. Kondisi Keluarga

Kemampuan seseorang untuk menumbuhkan rasa welas asih terhadap diri sendiri dipengaruhi oleh faktor-faktor dalam keluarga mereka, termasuk dorongan dan pandangan orang tua mereka. Ketika keadaan sulit, seseorang cenderung bertindak kurang lebih seperti orang tuanya ketika mereka masih muda. Pendekatan yang baik dan penuh perhatian dari orang tua mengajarkan anak-anak untuk bersikap baik kepada diri mereka sendiri. Banyak orang percaya bahwa rasa welas asih terhadap diri sendiri sangat dipengaruhi oleh pengalaman keluarga mereka di masa kecil.

Dari apa yang telah kita lihat sejauh ini, kita dapat menyimpulkan bahwa jenis kelamin, usia, kepribadian, dan keadaan keluarga adalah empat faktor utama penentu rasa welas asih terhadap diri sendiri.

#### 4. *Self-compassion* menurut Perspektif Islam

Kasih sayang Allah dalam islam bisa disebut sebagai model *self-compassion*, Islam menekankan bahwa Allah adalah sumber kasih sayang yang tak terbatas. Gambaran sifat Allah yang penuh kasih sayang terhadap makhluknya berada dalam QS. Az-Zumar (39:53) :

"قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ"

“Katakanlah: ‘Wahai hamba-hamba-Ku yang telah menzalimi diri kalian sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni segala dosa. Sesungguhnya Dia adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.’” (QS. Az-Zumar 39:53).

Anjuran dalam islam kepada umatnya untuk menerima diri mereka dengan segala kelebihan dan kekurangannya, firman Allah dalam QS. At-Tin 95:4 :

"لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ"

"Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya."— (QS. At-Tin 95:4).

Jadi dapat disimpulkan bahwa kasih sayang Allah dalam islam dapat dianggap sebagai model *self-compassion* yang mengajarkan umat untuk menerima diri dengan segala kekurangan dan kelebihan. Allah juga menegaaskan bahwa islam mendorong umat untuk menunjukkan kasih sayang pada diri mereka.

#### D. Pengaruh *Body image* dan *Self-compassion* terhadap *Inferiority feeling*

*Body image* adalah jumlah persepsi internal dan eksternal seseorang terhadap fisik dirinya. Rasa harga diri seseorang dapat berubah selama masa remaja sebagai akibat dari banyaknya perubahan sosial dan fisik yang terjadi selama masa

ini. Remaja yang berjuang dengan masalah citra tubuh lebih mungkin menderita kecemasan, kesedihan, dan rasa rendah diri (Tiggemann & Slater, 2014).

Pada penelitian Kearney-Cooke dan Tieger (2015) memaparkan Tingkat kepuasan yang rendah terhadap *Body image* berkaitan dengan kemungkinan peningkatan remaja yang merasakan *Inferiority feeling*. Temuan tersebut menekankan betapa pentingnya pendidikan dan intervensi yang bertujuan untuk memperkuat *Body image* yang positif, supaya dapat mengurangi *Inferiority feeling* di kalangan remaja. Selain itu ada penelitian dari Kwan et al. (2020) menemukan bahwa memiliki teman dan keluarga yang mendukung dapat meringankan dampak dari rendahnya harga diri dan perasaan rendah diri.

Citra tubuh remaja secara signifikan memengaruhi perasaan rendah diri mereka. Citra tubuh yang negatif dan ketidakpuasan umum terhadap penampilan fisik seseorang dapat menyebabkan perasaan tidak mampu di kalangan remaja (Menzel & Carlucci, 2018).

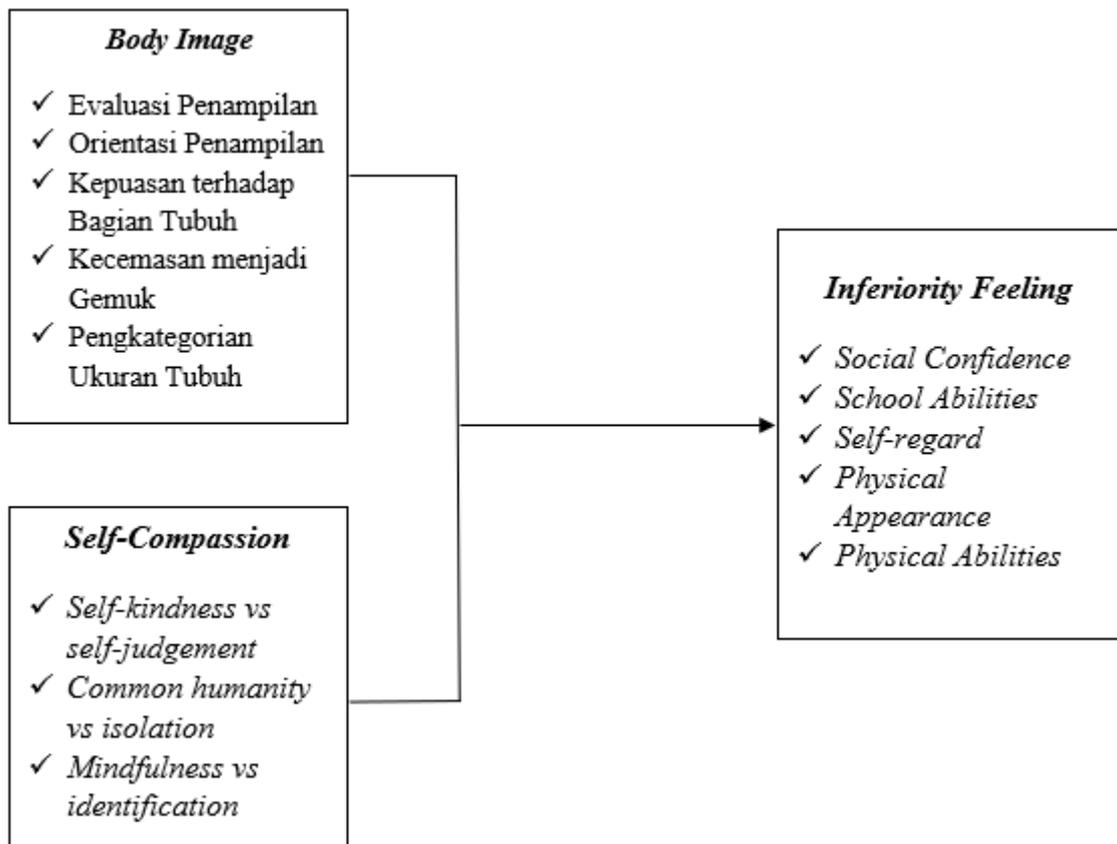
*Self-compassion* atau cinta diri adalah sikap positif yang mencakup pemahaman dan penerimaan terhadap pengalaman pribadi, khususnya saat menghadapi kegagalan dan tantangan. Pada remaja, individu sering mengalami perubahan fisik dan emosional. *Self-compassion* dapat berfungsi sebagai pengurang *inferiority feeling*. Remaja dapat menurunkan tingkat kritik internal yang muncul ketika merasa tidak memenuhi harapan tertentu dengan bersikap lembut pada diri sendiri, sehingga dapat membantu meredakan *Inferiority feeling* (Neff, 2011).

Penelitian terhadap remaja menunjukkan adanya hubungan antara perasaan rendah diri dan rasa iba pada diri sendiri. Remaja yang berusaha menumbuhkan rasa iba pada diri sendiri cenderung tidak membandingkan diri dengan orang lain dan lebih terbuka untuk menerima kekurangan mereka. Hal tersebut dapat membantu

untuk merasakan pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri dan mengurangi perasaan rendah diri (Brenner et al., 2021).

Berdasarkan uraian di atas pengaruh *Body image* dan *Self-compassion* terhadap *Inferiority feeling* itu melibatkan persepsi tubuh individu dan cara memperlakukan diri sendiri. *Body image* yang negatif, yakni ketidakpuasan terhadap bagian tubuh yang sering dipicu oleh standar sosial yang ada, hal tersebut dapat meningkatkan *Inferiority feeling* karena individu merasa tubuh mereka tidak memenuhi kriteria kecantikan atau kesempurnaan yang diharapkan (Grabe et al., 2008). Sebaliknya, *Self-compassion* yang melibatkan penerimaan diri tanpa penilaian keras dan kebaikan terhadap diri sendiri, dapat berfungsi sebagai mekanisme pelindung terhadap *Inferiority feeling*.

#### E. Kerangka Berpikir



*Gambar 2. 1 Kerangka Teoritis*

## **F. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis berikut diajukan oleh peneliti berdasarkan kajian teoritis yang disebutkan sebelumnya:

**H1** : Terdapat pengaruh antara *Body image* dan *Self-compassion* terhadap *Inferiority feeling* pada siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah.

**H0** : Tidak terdapat pengaruh antara *Body image* dan *Self-compassion* terhadap *Inferiority feeling* pada siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Menurut Barker dkk. (2002) dan Popescul dan Jitaru (2017), pendekatan kuantitatif umumnya digunakan dalam penelitian survei dan jajak pendapat serta dikaitkan dengan data numerik atau nominal. Penelitian ini menggunakan desain penelitian yang mengikuti pendekatan ini. Salah satu cara untuk mempelajari suatu populasi atau subsetnya adalah melalui strategi penelitian kuantitatif. Peneliti menggunakan instrumen penelitian dan metode statistik untuk mengumpulkan data. Seperti yang dinyatakan oleh Sugiyono (2013), tujuannya adalah untuk menguji hipotesis. Penelitian kuantitatif dalam bentuk survei adalah mengumpulkan informasi dari suatu populasi dengan menggunakan kuesioner yang didistribusikan. Survei bertujuan untuk menganalisis data dari sampel yang diambil, sehingga dapat mengidentifikasi fenomena yang relatif serta hubungan antar variabel (Jannah et al., 2014:18).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, di mana data dikumpulkan pada satu waktu tertentu tanpa adanya pengamatan berulang dalam jangka waktu Panjang (Sugiyono, 2013). Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan dan menganalisis hubungan antara variabel independen, yaitu *body image* dan *self-compassion*, terhadap variabel dependen, yaitu *inferiority feeling*, pada siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengevaluasi bagaimana kondisi psikologis siswa, khususnya terkait perasaan rendah diri, dipengaruhi oleh persepsi terhadap citra

tubuh dan kemampuan mereka dalam menunjukkan welas asih terhadap diri sendiri, berdasarkan data yang dikumpulkan dalam satu periode waktu yang sama.

Titik berat pada penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif berada pada pengumpulan dan analisis data numerik untuk menguji hipotesis, mengukur fenomena, serta mengeksplorasi hubungan antar variabel. Hal ini berfokus pada objektivitas dan generalisasi hasil (Craswel, 2014). Untuk menentukan sifat hubungan antara variabel dependen dan variabel independen, penelitian ini menggunakan analisis linier berganda, yaitu pendekatan statistik. Jika Anda ingin mengetahui bagaimana faktor independen memengaruhi variabel dependen dan cara memprediksi nilai variabel tersebut dari nilai variabel independen, berikut adalah caranya, dalam analisis ini menggunakan model persamaan linear yang mengintegrasikan semua variabel independen (James, Witten et al., 2021).

## **B. Identifikasi Variable**

Segala sesuatu yang telah diputuskan untuk dipelajari oleh peneliti guna mempelajari lebih lanjut tentang subjek dan menarik kesimpulan dari temuan tersebut dianggap sebagai variabel penelitian (Sugiyono, 2019).

### **1. Variabel Bebas (Independen Variabel)**

Variabel bebas, yang sering disebut sebagai stimulus, prediktor, atau antecendent. Variabel bebas adalah variabel yang berpengaruh atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel dependen (terikat). Pada penelitian ini *Body image* (X1) dan *Self-compassion* (X2) sebagai variabel bebas.

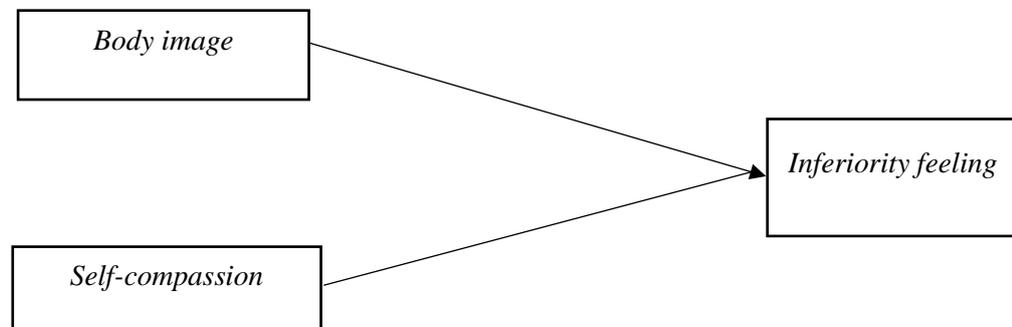
### **2. Variabel Terikat (Dependen Variabel)**

Hasil, kriteria, atau akibat adalah sebutan lain untuk variabel dependen, yang dipengaruhi oleh variabel independen. Satu variabel yang dipengaruhi atau

dihasilkan oleh variabel independen disebut variabel dependen (Sugiyono, 2019).

Variabel terikat (Y) pada penelitian ini adalah *Inferiority feeling*.

Agar mempermudah pemikiran diatas dapat diilustrasikan sebagai berikut :



Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian

### C. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel menggambarkannya dalam istilah kuantitatif dan menjelaskan bagaimana penelitian akan mengidentifikasi dan mengukurnya (Craswell, 2014).

#### 1. *Inferiority feeling*

*Inferiority feeling* merupakan rasa rendah diri berkembang ketika seseorang percaya bahwa dirinya tidak berharga atau tidak mampu dalam hal apa pun. Kepercayaan diri dalam situasi sosial, kemahiran dalam bidang akademis, harga diri, daya tarik, dan kemampuan fisik merupakan komponen-komponen rasa rendah diri.

#### 2. *Body image*

Menurut Cash et al (2002) *Body image* ialah kesan seseorang terhadap bentuk, ukuran, dan fungsi tubuhnya—bersama dengan tingkat kebahagiaan atau ketidakpuasannya—membentuk citra tubuhnya. Lima komponen citra tubuh yang diidentifikasi oleh Cash et al. (2002) adalah sebagai berikut: penilaian penampilan,

klasifikasi ukuran tubuh, orientasi penampilan, ketakutan akan kenaikan berat badan, dan kepuasan dengan komponen-komponen tubuh.

### 3. *Self-compassion*

Dengan menerima bahwa rasa sakit, kemunduran, dan ketidaksempurnaan merupakan hal yang melekat pada diri manusia, Neff (2003) menggambarkan belas kasih terhadap diri sendiri sebagai sikap peduli dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika dihadapkan dengan berbagai tantangan atau kegagalan. Praktik belas kasih terhadap diri sendiri mencakup tiga gagasan yang saling terkait: kebaikan terhadap diri sendiri dan penilaian diri sendiri, kemanusiaan dan isolasi, serta kesadaran dan identifikasi berlebihan.

## **D. Populasi dan Sampel**

Peneliti memilih untuk mempelajari dan menarik kesimpulan dari suatu populasi ketika mereka menemukan bahwa orang atau objek yang dimaksud memiliki serangkaian ciri umum (Soegiyono, 2011). Seratus lima siswa dari SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah merupakan populasi penelitian.

Populasi yang akan diteliti terdiri dari sampel. Terlepas dari apakah sampel sepenuhnya mencerminkan ciri populasi atau tidak, setiap bagian dari populasi adalah sampel (Azwar, 2017). Pengambilan sampel jenuh adalah metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini. Menurut Sugiyono (2019), metode ini menunjukkan bahwa semua populasi penelitian diambil sampelnya. Penelitian ini berfokus pada siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah saat ini.

Teknik sampel jenuh dipilih dalam penelitian ini karena peneliti melibatkan seluruh populasi siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah sebagai sampel. Hal ini memungkinkan data yang diperoleh lebih representatif dan menggambarkan kondisi yang ada di sekolah tersebut secara menyeluruh. Penggunaan sampel jenuh memberikan

gambaran yang lebih lengkap dan akurat mengenai pengaruh *body image* dan *self-compassion* terhadap *inferiority feeling*. Namun, hasil penelitian ini hanya berlaku untuk populasi tersebut dan tidak dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini, kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data dengan meminta responden mengisi serangkaian pertanyaan atau komentar tertulis. Peneliti akan menyebarkan kuisisioner kepada siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah, yang akan mengisi beberapa pertanyaan di skala *inferiority la feeling*, skala *Body image*, dan skala *Self-compassion* .

Skala likert biasanya digunakan untuk mengungkapkan pendapat, sikap, dan persepsi individu atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2019).

#### **F. Instrument Penelitian**

Skala Perasaan Rendah Diri, Citra Tubuh, dan Belas Kasih pada Diri Sendiri merupakan alat yang digunakan dalam penelitian ini. Responden akan diminta untuk menilai situasi mereka saat ini menggunakan skala yang mencakup komentar dan pertanyaan. Peneliti menggunakan skala Likert empat poin untuk tanggapan. Tujuan dari survei ini adalah agar peserta memilih tanggapan yang paling mencerminkan realitas mereka saat ini. Adapun skor yang akan diberi pada pernyataan *favourabel* adalah 4, 3, 2,1 yang dimulai dari SS, S, TS, STS. Sedangkan *unfavourabel* adalah 1, 2, 3, 4, yang dimulai dari STS, TS, S, SS. Adapun keterangan skala akan dijelaskan sebagai berikut :

## 1. Skala *Inferiority feeling*

Pada skala ini peneliti menggunakan skala *Inferiority feeling* berdasarkan the *feeling of inadequacy scale* karya Field dan Courtney yang berjumlah 22 item Nantinya peneliti akan memodifikasi item pada penelitian (Noviekayati et al., 2021).

Tabel 3. 1 Blueprint Skala *Inferiority feeling*

NO	Aspek	Indikator	Pernyataan		Total Item
			F	U	
1.	<i>Sosial confidence</i>	Perasaan kurang pasti (ragu-ragu, kurang yakin)	1, 2		2
		Perasaan kurang bisa diandalkan	19	3	2
		Merasa kurang mampu terhadap kualitas yang dimiliki	7	4, 5	3
2.	<i>School abilities</i>	Merasa kurang mampu dalam hal kreativitas	8, 16	6, 12, 13	5
		Merasa kurang mampu	15	14, 17	3
3.	<i>Self-regard</i>	Kurang mengetahui minat dalam diri	21	18	1
4.	<i>Physical appearance</i>	Memperhatikan penampilan	22	11	1
5.	<i>Physical abilities</i>	Merasa lemah pada kemampuan secara fisik	9, 10	20	3
<b>TOTAL</b>			<b>11</b>	<b>11</b>	<b>22</b>

## 2. Skala *Body image*

Dalam penelitian ini, skala *Body image* yang digunakan telah dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan Cahyani (2024), dengan mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Cash et al. (2002). Skala ini terdiri dari 18 butir pernyataan yang mencakup aspek *favorable* dan *unfavorable*.

Tabel 3. 2 Blueprint Skala *Body image*

NO	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Evaluasi Penampilan	Penilaian terhadap penampilan diri sendiri		1, 2	4
2.	Orientasi Penampilan	Berusaha untuk menjaga penampilan	3	4	2
		Usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan	5, 6	7	4
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh	Merasa puas terhadap penampilan secara keseluruhan	8, 9	10	4
4.	Kecemasan menjadi gemuk	Merasa cemas terhadap berat badan	11	12	4
		Adanya usaha untuk menurunkan berat badan	13	14	2
5.	Pengkategorian ukuran tubuh	Pengkategorian mengenai berat badan	15	16	2
		Pengkategorian mengenai tinggi badan	17	18	2
<b>TOTAL</b>			<b>9</b>	<b>9</b>	<b>18</b>

### 3. Skala *Self-compassion*

Pada skala ini peneliti menggunakan skala *Self-compassion*, menggunakan item dari Susanti (2019). Skala tersebut berdasarkan teori dari Neff (2023) yang nantinya akan dimodifikasi oleh peneliti.

*Tabel 3. 3 Blueprint Skala Self-compassion*

NO	Dimensi	Indikator	Item	Jumlah
1.	<i>Self-kindness</i>	Mampu berperilaku baik terhadap diri sendiri saat menghadapi masa-masa sulit.	12, 19	5
		Mempu menerima	5, 22, 25	
2.	<i>Common humanity</i>	Mampu menyadari bahwa kesulitan yang dialami merupakan hal wajar yang juga dialami oleh orang lain	3, 7, 10, 15	4
3.	<i>Mindfulness</i>	Mampu menghadapi suatu kejadian secara objektif.	9, 14, 17, 21	4

4.	<i>Self-judgment</i>	Berperilaku tidak baik terhadap diri saat mengalami kesulitan.	8	4
		Sulit menerima kekurangan diri.	1, 11, 16	
5.	<i>Isolation</i>	Memiliki keyakinan bahwa kesulitan yang terjadi di dalam hidup hanya terjadi pada dirinya.	4, 13, 18, 24	4
6.	<i>Over-identification</i>	Menyikapi suatu kesulitan secara berlebihan.	2, 6, 20, 23	4
<b>TOTAL</b>				<b>25</b>

## G. Validitas dan Realibilitas

### 1. Validitas

Tujuan pengujian validitas adalah untuk mengevaluasi isi instrumen. Pengujian ini dirancang untuk menjamin keakuratan instrumen penelitian. Istilah "validitas" menggambarkan seberapa baik alat ukur psikologis menangkap variabel sasaran. Ketika hasil pengukuran konsisten dengan tujuan penggunaan instrumen, kita katakan bahwa instrumen tersebut memiliki validitas tinggi sebagai alat ukur penelitian atau tes (Saifuddin, 2020).

Peneliti menggunakan uji validitas atau isi untuk memastikan keandalan temuan mereka. Evaluator profesional di bidang skala psikologis memeriksa isi alat ukur sebagai bagian dari proses ini. Keandalan skala dan item diuji dalam penelitian ini

menggunakan SPSS (Statistic Product and Service Solution). Item yang sah akan memiliki korelasi antara skornya dan jumlah semua item, jika korelasi ini lebih dari 0,3, maka item tersebut dapat dianggap valid. Sebagaimana dinyatakan oleh Azwar (2018: 95).

Validitas instrumen akan diuji menggunakan *validitas konten* dan *validitas konstruk*. Validitas konten mengacu pada sejauh mana item-item dalam kuesioner mencakup seluruh aspek yang ingin diukur, sementara validitas konstruk mengukur sejauh mana instrumen mengukur konstruk yang dimaksud, seperti *body image*, *self-compassion*, dan *inferiority feeling*. Validitas konstruk dapat diuji dengan analisis faktor eksploratori (EFA), untuk memastikan bahwa item-item dalam instrumen berkorelasi dengan faktor-faktor yang relevan.

## 2. Reliabilitas

Istilah reliabilitas merupakan asal muasalnya. Keandalan dalam pengumpulan data merupakan salah satu indikator reliabilitas suatu instrumen (Arikunto, 2002). Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang nilainya antara nol sampai dengan seribu. Menurut Azwar (2009), koefisien reliabilitas yang mendekati 1,00 menunjukkan reliabilitas yang baik. Penelitian ini menggunakan ambang batas signifikansi 0,05 atau setara dengan 5%. Pengukuran reliabilitas juga dilakukan dengan menggunakan program SPSS dan metode Cronbach Alpha.

Untuk mengetahui apakah suatu variabel dapat dipercaya atau tidak, penelitian ini menggunakan SPSS 22.5 for Windows dan nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,60.

Reliabilitas instrumen akan diuji dengan menggunakan *Cronbach's Alpha*, yang mengukur konsistensi internal dari instrumen. Jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,60, instrumen dapat dianggap reliabel.

## H. Teknik Analisis Data

Untuk menarik kesimpulan dari hasil penelitian dan menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan, analisis data merupakan langkah yang penting. Model analisis ini diterapkan menggunakan regresi linier berganda untuk menguji hubungan antara variabel independen (*Body image* dan *Self-compassion*) dengan variabel dependen (*Inferiority feeling*). Langkah-langkah dalam pengujian hipotesis dimulai dengan melakukan uji asumsi klasik untuk memastikan data memenuhi persyaratan analisis regresi yang valid, seperti uji normalitas, linieritas, dan multikolinearitas. Setelah asumsi-asumsi tersebut dipenuhi, analisis regresi linier berganda dilakukan untuk menguji pengaruh langsung variabel *Body image* dan *Self-compassion* terhadap *Inferiority feeling*. Selain itu, pengujian dilakukan untuk mengukur pengaruh kedua variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen, serta pengujian hipotesis tambahan tentang peran moderasi atau mediasi jika diperlukan.

Regresi linier berganda dipilih karena teknik ini dapat menguji lebih dari satu variabel independen secara bersamaan, memungkinkan peneliti untuk memahami pengaruh masing-masing variabel terhadap variabel dependen, serta interaksi antara variabel-variabel tersebut. Teknik ini memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perasaan inferioritas pada remaja, yang menjadi fokus penelitian ini. Selain itu, regresi linier berganda juga untuk mengukur kontribusi relatif dari setiap variabel independen dalam menjelaskan varians pada variabel dependen, yang sangat penting untuk memperoleh hasil yang lebih mendalam. Setelah itu, dilakukan beberapa langkah untuk menguji data mentah yang terkumpul, antara lain:

### 1. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Untuk menentukan apakah data benar-benar normal, digunakan uji kenormalan. Aturan distribusi normal menyatakan bahwa data dianggap normal jika  $p > 0,05$  dan abnormal jika  $p < 0,05$  (Azwar, 2018). Menggunakan IBM SPSS Statistics 22 for Windows, uji Kolmogorov Smirnov digunakan untuk uji kenormalan. Uji asumsi klasik dilakukan untuk memastikan bahwa data yang digunakan memenuhi persyaratan analisis regresi. Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah data yang digunakan terdistribusi normal. Untuk itu, dilakukan uji Kolmogorov-Smirnov menggunakan IBM SPSS Statistics 22. Jika hasil uji menunjukkan p-value lebih besar dari 0,05, maka data dianggap terdistribusi normal, sehingga dapat digunakan dalam analisis regresi. Sebaliknya, jika p-value kurang dari 0,05, maka data dianggap tidak normal.

#### **b. Uji Linieritas Berganda**

Jika ingin mengetahui apakah distribusi data studi linier, dapat melakukan uji linearitas. Kolom linearitas dapat dinyatakan linier jika nilai probabilitasnya kurang dari 0,05. Untuk memeriksa linearitas, kami menggunakan uji Compare Mean di IBM SPSS Statistics 22 for Windows.

Uji linieritas berganda dilakukan untuk memastikan hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linier. Uji ini dilakukan dengan menggunakan *General Linear Model* di SPSS, dan hasil uji linieritas yang menunjukkan p-value lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel-variabel tersebut memang linier. Apabila p-value lebih besar dari 0,05, maka hubungan antar variabel tidak linier, dan model regresi linier yang digunakan tidak tepat.

### c. Uji Multikolinearitas

Korelasi substansial antara variabel independen merupakan gejala multikolinearitas, yang tidak boleh ada dalam uji multikolinearitas variabel independen (Ghozali, 2016). Tidak boleh ada tanda-tanda multikolinearitas atau korelasi antara variabel independen dalam model regresi yang baik. Tujuan dari uji multikolinearitas adalah untuk mengetahui apakah variabel independen dalam model regresi berkorelasi. Menggunakan pendekatan toleransi dan VIF adalah salah satu cara untuk mendeteksi apakah gejala-gejala ini ada atau tidak.

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang tinggi antar variabel independen dalam model regresi. Pengujian ini dilakukan dengan melihat nilai Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF). Jika nilai Tolerance kurang dari 0,1 atau VIF lebih besar dari 10, berarti terdapat multikolinearitas yang signifikan, yang dapat mengganggu kestabilan model. Dalam hal ini, beberapa variabel independen perlu dikeluarkan dari model. Sebaliknya, jika Tolerance lebih besar dari 0,1 dan VIF kurang dari 10, maka tidak ada masalah multikolinearitas dan model regresi dapat diteruskan.

## 2. Uji Deskriptif

Untuk mempelajari responden, analisis ini digunakan. Data numerik yang dikumpulkan oleh peneliti dapat dipahami lebih baik melalui analisis deskriptif. Hal ini memiliki beberapa pengaruh pada kategorisasi data, yang tujuannya adalah untuk menempatkan orang pada skala yang sepadan dengan karakteristik yang dievaluasi. Data mentah penelitian akan menjalani prosedur pemrosesan multi-tahap yang melibatkan penggunaan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 25.0 untuk Windows untuk menentukan nilai rata-rata, deviasi standar, minimum, dan maksimum.

Kemudian, menurut ciri-ciri yang akan dievaluasi, putuskan cara mengklasifikasikan orang sehingga mereka dapat ditempatkan pada suatu kontinum. Secara bertahap bergerak turun dari skala tinggi ke sedang ke rendah. Dengan rumus dibawah ini:

*Tabel 3. 4 Rumus*

KRITERIA JENJANG	KATEGORI
$X > M + 1 \text{ SD}$	Tinggi
$M - 1 \text{ SD} \leq X \leq M + 1 \text{ SD}$	Sedang
$X < M - 1 \text{ SD}$	Rendah

### 3. Uji Hipotesis

#### Uji Regresi Linier Berganda

Penelitian ini menggunakan dua variable independen X1 dan X2, dan satu variable dependent Y. Analisis ini digunakan untuk mencari hubungan X1 dengan Y dan X2 dengan Y, menggunakan teknik regresi linier berganda. Subjek pada penelitian ini adalah siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah yang sedang menempuh jenjang sekolah menengah atas di Lamongan.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Subjek Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah. Kabupaten Lamongan memiliki sejumlah lembaga pendidikan swasta, salah satunya adalah Pondok Pesantren (SMA) Menggala Sakti Nurul Fattah yang beralamat di Jl. Sumurmojo, RT 002 RW 003 Desa Dadapan, Kecamatan Solokuro, Kabupaten Lamongan. Yayasan Pondok Pesantren Nurul Fattah telah mendirikannya sejak tahun 2014. Merangkul keberagaman siswa, seperti siswa dengan status keluarga yang lengkap, siswa dengan latar belakang *broken home*, siswa kurang mampu dalam segi ekonomi, siswa yatim, siswa piatu dan siswa yatim piatu.

#### B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan secara *offline* pada Rabu, 19 Februari 2025 dengan menggunakan penyebaran kuisioner melalui *google form* atau pengambilan data secara *online*. Penyebaran kuisioner dilakukan peneliti secara langsung dalam satu ruangan yang berisi 105 siswa SMA kelas X, XI, XII. Pengumpulan data dalam bentuk digital menjadi lebih mudah dengan bantuan formulir Google ini.

#### C. Hasil Penelitian

##### 1. Uji Validitas dan Reliabilitas

###### a. Uji Validitas

Para peserta dalam penelitian ini diminta untuk menilai Citra Tubuh Pribadi mereka sendiri. Ada lima bagian dari variabel ini: bagaimana seseorang memandang penampilannya, bagaimana seseorang mengklasifikasikan ukuran tubuhnya, bagaimana

seseorang berorientasi terhadap penampilannya, bagaimana perasaannya terhadap bagian tubuhnya, dan seberapa cemasnya seseorang terhadap penambahan berat badan. Hasil interpretasi, berdasarkan data yang dikumpulkan dari responden, mengungkapkan hal berikut:

*Tabel 4. 1 Uji validitas Body image*

<b>NO</b>	<b>Aspek</b>	<b>Item</b>	<b>Jumlah Valid</b>	<b>Jumlah tidak valid</b>
1.	Evaluasi Penampilan	1, 2	2	-
2.	Pengkategorian Ukuran Tubuh	3, 4, 5, 6, 7	5	-
3.	Orientasi Penampilan	8, 9, 10	2	1
4.	Kecemasan menjadi Gemuk	11, 12, 13, 14	4	-
5.	Kepuasan terhadap Bagian Tubuh	15, 16, 17, 18	4	-
<b>TOTAL</b>			17	1

Setelah menerapkan skala Citra Tubuh pada sampel orang, peneliti dapat menentukan bahwa 17 dari 18 item sah dan 1 dianggap tidak valid. Item dianggap tidak valid jika nilai validitasnya kurang dari 0,3. Itu membuat jumlah total elemen yang valid pada skala *Body image* menjadi tujuh belas.

Variabel X2 pada penelitian ini adalah *Self-compassion*, pengukuran variabel *Self-compassion* telah dilakukan terhadap subjek penelitian. Variabel ini mencakup enam dimensi yaitu *Self-kindness*; *self judgment*, *Common humanity*; *isolation*, dan *Mindfulness*; *over-identification*. Hasil interpretasi menunjukkan sebagai berikut :

Tabel 4. 2 Uji validitas *Self-compassion*

<b>NO</b>	<b>Dimensi</b>	<b>Item</b>	<b>Jumlah Valid</b>
1.	<i>Self-kindness</i>	5, 12, 19, 22, 25	5
2.	<i>self judgment</i>	1, 8, 11, 16	4
3.	<i>Common humanity</i>	3, 7, 10, 15	4
4.	<i>isolation</i>	4, 13, 18, 24	4
5.	<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 21	4
6.	<i>over-identification</i>	2, 6, 20, 23	4
<b>TOTAL</b>			25

Setelah melakukan uji validitas pada skala *Self-compassion* dengan sampel responden, ditetapkan bahwa semua 25 item memenuhi kriteria validitas. Setiap item pada skala *Self-compassion* memenuhi kriteria validitas; item dengan nilai validitas di bawah 0,3 dianggap tidak valid. Akibatnya, semua item pada skala tersebut dapat digunakan dalam penelitian ini tanpa syarat.

Pada variabel *Inferiority feeling* dalam penelitian ini juga telah dilakukan pengukuran validitas item, variabel ini mencakup

lima aspek yaitu *Social Confidence*, *School Abilities*, *Self-regard*, *Physical appearance*, dan *Physical Abilities*. Hasil interpretasi menunjukkan sebagai berikut :

Tabel 4. 3 Uji validitas *Inferiority feeling*

NO	Dimensi	Item	Jumlah Valid
1.	<i>Social Confidence</i>	1, 2, 3, 4, 5, 7, 19	7
2.	<i>School Abilities</i>	6, 8, 12, 13, 14, 15, 16, 17	8
3.	<i>Self-regard</i>	18, 21	2
4.	<i>Physical appearance</i>	11, 22	2
5.	<i>Physical Abilities</i>	9, 10, 20	3
TOTAL			22

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap skala *Inferiority feeling* pada responden, dari 22 butir pernyataan yang diuji, seluruhnya dinyatakan valid. Nilai validitas setiap item berada dalam rentang yang memenuhi kriteria, di mana item dengan nilai validitas di bawah 0,3 dianggap tidak valid. Dengan demikian, seluruh butir dalam skala *Self-compassion* dapat digunakan secara valid dalam penelitian ini.

#### b. Uji Reliabilitas

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan *Cronbach's Alpha*, dengan nilai yang berada dalam rentang 0 hingga 1.00, maka reliabilitas instrumen dianggap semakin baik. Sebaliknya,

jika nilai reliabilitas berada dibawah 0, maka instrument tersebut dinyatakan memiliki reliabilitas yang tidak bagus

*Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas*

NO	Variabel	Reliabilitas	Keterangan
1	<i>Body Image</i>	0,642	Reliabel
2	<i>Self-Compassion</i>	0,621	Reliabel
3	<i>Inferiority Feeling</i>	0,708	Reliabel

Variabel *Body image* memiliki nilai 0,642, dengan 17 item yang tersertifikasi terpercaya, menurut tabel hasil pengukuran reliabilitas Cronbach's Alpha. Sebanyak 25 item terpercaya berkontribusi terhadap nilai 0,621 variabel *Self-compassion*. Ada 22 item yang valid pada skala Perasaan Rendah Diri. Agar instrumen pengukuran dapat digunakan untuk menggambarkan konstruk yang dimaksud, perlu disimpulkan bahwa semua variabel dalam penelitian ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik.

## 2. Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

Tujuan dari Uji Normalitas adalah untuk memastikan apakah data mengikuti distribusi normal (Priyatno, 2016). Dengan menggunakan SPSS 22.0 for Windows, uji normalitas ini menggunakan metode uji Kolmogrove-Smirnove satu sampel. Berikut adalah hasil dari uji normalitas.

*Gambar 4. 1 Hasil Uji Normalitas*

		Unstandardized Residual
N		105
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	38.2681217
	Std. Deviation	810.7568367
Most Extreme Differences	Absolute	.069
	Positive	.059
	Negative	-.069
Test Statistic		.069
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan data yang tertera pada tabel di atas, dapat diperoleh nilai signifikansi dari uji kolmogrove-sirnov sebesar  $0,200 > 0,050$  yang berarti data terdistribusi normal dengan pengambilan data sebanyak 105 responden. Jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, data dianggap normal menurut keputusan signifikansi.

#### b. Uji Linieritas

Mencari tahu apakah dua variabel berhubungan secara linear merupakan tujuan dari uji ini (Priyatno, 2016). Jika nilai p untuk non-linearitas lebih besar dari 0,05, kita katakan bahwa data tersebut linear. Berikut ini adalah hasil uji linearitas SPSS.

Tabel 4. 5 Hasil Uji Linieritas

Variabel	Sig. Deviation From Linierity	Keterangan
<i>Body image</i>	0,352	Linier
<i>Self-compassion</i>	0,058	Linier

Berdasarkan data yang tercantum dalam tabel, nilai signifikansi *Deviation From Linearity* untuk variabel *Body image* adalah 0,352, yang menunjukkan adanya hubungan linear antara *Body image* dan *Inferiority feeling*. Sementara itu, nilai signifikansi *Deviation From Linearity* untuk

*Self-compassion* sebesar 0,058, yang juga mengindikasikan adanya hubungan linear antara *Self-compassion* dan *Inferiority feeling*.

### c. Uji Multikolinieritas

Tujuan dari uji multikolinieritas adalah untuk mengidentifikasi model regresi di mana variabel independen ditemukan berkorelasi. Tidak adanya multikolinieritas atau korelasi antara variabel independen merupakan ciri khas model regresi berkualitas tinggi. Aplikasi SPSS digunakan dalam pengujian ini. Berikut adalah tabel yang menampilkan hasil uji multikolinieritas.

*Gambar 4. 2 Hasil Uji Multikolinieritas*

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Body Image	.960	1.042
	Self-Compassion	.960	1.042

Tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai toleransi untuk variabel Citra Tubuh dan Belas Kasih pada Diri Sendiri adalah 0,960, yang lebih tinggi dari ambang batas 0,10. Di sisi lain, nilai VIF kedua variabel tersebut sebesar 1,042 kurang dari 10,00. Dengan demikian, kedua variabel independen tersebut tidak multikolinier atau berkorelasi satu sama lain.

## 3. Analisis Deskripsi

### a. Deskripsi Data Penelitian

Analisis deskriptif ini bertujuan untuk menggambarkan kecenderungan serta distribusi data pada masing-masing variabel penelitian, yaitu *Body image* (X1), *Self-compassion* (X2), dan *Inferiority feeling* (Y). Proses

analisis dilakukan secara empiris menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22.0 for Windows.

*Gambar 4. 3 Analisis Deskriptif*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X1	105	63.00	610.00	478.4095	74.39004
X2	105	50.00	90.00	67.1048	7.30506
Y	105	72.00	8200.00	5840.6857	918.80030
Valid N (listwise)	105				

Hasil analisis deskriptif untuk menghitung nilai *mean* dan *standar deviasi* dari ketiga variabel tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Skala *Body image* memiliki skor tertinggi sebesar 610 dan skor terendah 63, dengan nilai *mean* 478,4 dan *standar deviasi* 74,39.
- 2) Skala *Self-compassion* menunjukkan skor tertinggi sebesar 90 dan skor terendah 50, dengan nilai *mean* 67,1 serta *standar deviasi* 7,30.
- 3) Skala *Inferiority feeling* memiliki skor tertinggi 8200 dan skor terendah 72, dengan nilai *mean* 5840 serta *standar deviasi* 918,8

#### **b. Kategorisasi Data Penelitian**

Pada penelitian ini akan menganalisa tingkat *Body image*, *Self-compassion*, dan tingkat *Inferiority feeling* pada siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah

##### **1) Kategorisasi *Body image***

Untuk menentukan tingkat klasifikasi Citra Tubuh, analisis deskriptif dilakukan setelah nilai rata-rata dan simpangan baku ditentukan. Hasilnya ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 6 Kategorisasi *Body image*

Kategori	Rumus	Hasil
Tinggi	$X > M + 1 SD$	54
Sedang	$M - 1SD \geq X < M + 1SD$	$36 < x < 54$
Rendah	$X < M - 1 SD$	36

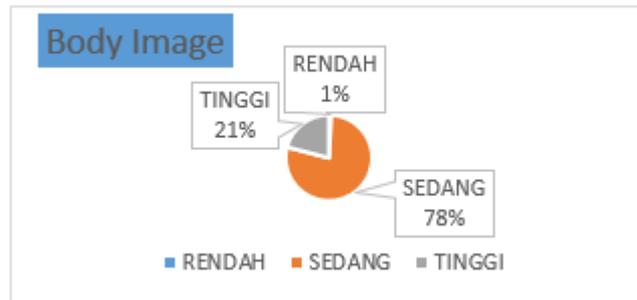
Adapun hasil kategorisasi pada variabel *Body image* adalah sebagai berikut :

Gambar 4. 4 Hasil Kategorisasi *Body image*

KATEGORI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	1	1.0	1.0	1.0
	SEDANG	82	78.1	78.1	79.0
	TINGGI	22	21.0	21.0	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel Citra Tubuh pada tabel di atas, terdapat total 82 responden atau sekitar 78,1% dari sampel yang masuk dalam kategori sedang. Di sisi lain, hanya satu responden (atau 1% dari total) yang masuk dalam kategori rendah, sedangkan dua puluh dua orang (atau 21% dari total) masuk dalam kategori tinggi. Dari sudut pandang persentase kumulatif, 79% responden masuk dalam kategori rendah dan sedang; dengan menambahkan kategori tinggi, totalnya menjadi 100%, yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada level sedang, dengan sejumlah kecil yang masuk dalam kategori rendah atau tinggi saja.

Diagram kategorisasi *Body image* pada subjek penelitian dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar 4. 5 Diagram kategorisasi tingkat *Body image*

## 2) Kategorisasi *Self-compassion*

Setelah analisis deskriptif menghasilkan nilai rata-rata dan simpangan baku, tabel berikut dapat digunakan untuk menentukan tingkat kategorisasi *Self-compassion* pada tabel berikut :

Tabel 4. 7 Kategorisasi *Self-compassion*

Kategori	Rumus	Hasil
Tinggi	$X > M + 1 SD$	75
Sedang	$M - 1SD \geq X < M + 1SD$	$50 < x < 75$
Rendah	$X < M - 1 SD$	50

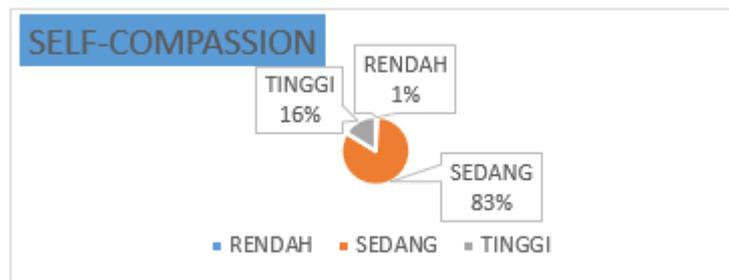
Adapun hasil kategorisasi pada variabel *Self-compassion* adalah sebagai berikut :

Gambar 4. 6 Hasil kategorisasi *Self-compassion*

		KATEGORI			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	REDAH	1	1.0	1.0	1.0
	SEDANG	87	82.9	82.9	83.8
	TINGGI	17	16.2	16.2	100.0
Total		105	100.0	100.0	

Tabel berikut menampilkan distribusi kategori variabel dalam sampel yang terdiri dari 105 responden. Ada 87 responden, atau sekitar 82,9% dari total, yang termasuk dalam kelompok menengah. Selain itu, dari total jumlah responden, 17 (16,2%) termasuk dalam kategori tinggi dan 1 (1,0%) termasuk dalam kategori rendah. Semua responden telah dimasukkan dalam kelompok akhir, dan 83,8% dari mereka termasuk dalam kategori rendah atau sedang. Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada di tengah-tengah, dengan hanya sebagian kecil yang termasuk dalam kategori rendah atau tinggi.

Diagram kategorisasi *Self-compassion* pada subjek penelitian dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar 4. 7 Diagram kategorisasi tingkat *Self-compassion*

### 3) Kategorisasi *Inferiority feeling*

Analisis deskriptif menghasilkan nilai rata-rata dan deviasi standar; dari sana, seseorang dapat memastikan derajat klasifikasi *Inferiority feeling* pada tabel berikut :

Tabel 4. 8 Kategorisasi *Inferiority feeling*

Kategori	Rumus	Hasil
Tinggi	$X > M + 1 SD$	66
Sedang	$M - 1SD \geq X < M + 1SD$	$44 < x < 66$
Rendah	$X < M - 1 SD$	44

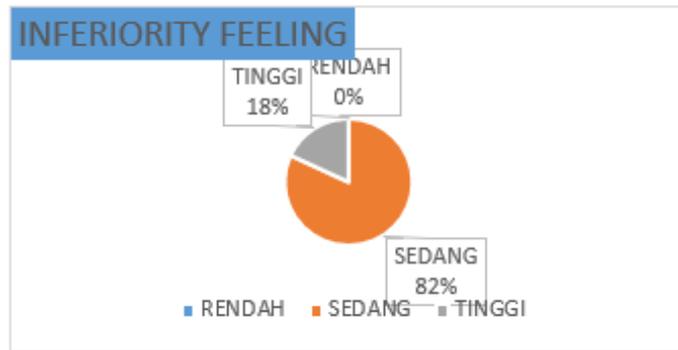
Adapun hasil kategorisasi pada variabel *Inferiority feeling* adalah sebagai berikut :

*Gambar 4. 8 Hasil kategorisasi Inferiority feeling*

KATEGORI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SEDANG	55	52.4	52.4	52.4
	TINGGI	50	47.6	47.6	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

Tabel di atas menunjukkan distribusi kategori suatu variabel dalam sampel yang terdiri dari 105 responden. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian responden, yaitu 55 orang (52,4%), berada dalam kategori sedang. Sementara itu 50 responden (47,6%) masuk dalam kategori tinggi. Secara keseluruhan perbedaan antara kedua kategori ini tidak terlalu signifikan, karena jumlah responden dalam kategori sedang, hanya sedikit lebih banyak dibandingkan kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat variabel sedang, namun hampir setengahnya memiliki tingkat variabel tinggi.

Diagram kategorisasi *Self-compassion* untuk subjek penelitian dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 4. 9 Diagram kategorisasi tingkat *Inferiority feeling*

#### 4. Uji Hipotesis

##### a. Uji T

Gambar 4. 10 Hasil Uji T

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	26.420	7.886		3.350	.001
	X1	.228	.105	.198	2.169	.032
	X2	.322	.092	.321	3.510	.001

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan tabel Coefficients, persamaan regresi yang dihasilkan dari analisis ini adalah:

Hasil regresi menunjukkan bahwa *Inferiority feeling* (X1) dan *Body image* (X2) berpengaruh signifikan terhadap *Self-compassion* (Y). Ketika kedua variabel independen ini ditetapkan menjadi nol, konstanta 26,420 menunjukkan bahwa variabel dependen (*Self-compassion*) diprediksi sebesar 26,420 tanpa adanya pengaruh dari X1 dan X2. Ini berarti meskipun pengaruh langsung dari *Inferiority feeling* dan *Body image* tidak ada,

terdapat faktor lain yang tetap memberikan kontribusi terhadap tingkat *Self-compassion* seseorang.

Secara statistik, koefisien regresi *Inferiority feeling* sebesar 0,228 dengan nilai signifikansi 0,032 ( $<0,05$ ) menunjukkan bahwa *Inferiority feeling* memiliki pengaruh signifikan terhadap *Self-compassion*. Ini menunjukkan bahwa meskipun perasaan rendah diri sering kali dihubungkan dengan penurunan kapasitas untuk merawat diri secara positif, dalam konteks ini, *self-efficacy* (keyakinan pada kemampuan diri untuk mengatasi tantangan) memainkan peranan penting. Albert Bandura menekankan bahwa individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi dapat menghadapi pengalaman negatif—seperti perasaan rendah diri—dengan cara yang lebih adaptif, termasuk dengan meningkatkan *Self-compassion*. Hal ini selaras dengan pandangan Bandura bahwa individu dengan efikasi diri yang baik lebih mampu mengelola dan mengubah perasaan negatif menjadi peluang untuk perkembangan pribadi, termasuk dalam konteks pengelolaan perasaan rendah diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Tiggemann dan Slater (2014) juga menemukan bahwa *Body image* yang buruk dapat meningkatkan perasaan rendah diri (*Inferiority feeling*), yang dapat menurunkan tingkat *Self-compassion*. Dalam hal ini, *Body image* ( $X_2$ ) berpengaruh lebih besar terhadap *Self-compassion*, dengan koefisien regresi sebesar 0,322 dan nilai signifikansi 0,001 ( $<0,05$ ), menunjukkan bahwa *Body image* memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap kemampuan individu untuk memperlakukan diri dengan baik dan penuh kasih. *Body image* sendiri adalah persepsi individu terhadap tubuhnya, yang dipengaruhi oleh standar

sosial dan pengaruh eksternal lainnya. Penelitian Kearney-Cooke dan Tieger (2015) menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap *Body image* seringkali menyebabkan perasaan rendah diri yang lebih besar, yang akhirnya mengarah pada kurangnya *self-compassion*.

Selain itu, temuan ini juga didukung oleh Menzel dan Carlucci (2018) yang menekankan bahwa citra tubuh yang negatif dapat mengarah pada perasaan tidak mampu atau inferior di kalangan remaja, yang sering kali berdampak pada penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Remaja yang tidak merasa nyaman dengan tubuh mereka akan cenderung memiliki rasa inferior yang lebih tinggi, dan ini menjadi tantangan besar dalam pengembangan *Self-compassion*. Namun, melalui peningkatan *Body image* yang positif, yang dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial dan intervensi psikologis, individu dapat mengurangi perasaan rendah diri ini dan meningkatkan *Self-compassion*.

Hal ini sejalan dengan penelitian Brenner et al. (2021), yang menunjukkan bahwa remaja yang mengembangkan *Self-compassion* cenderung lebih mampu menerima kekurangan diri tanpa membandingkan diri mereka dengan orang lain. *Self-compassion* berfungsi untuk menurunkan tingkat kritik internal yang sering muncul ketika individu merasa bahwa mereka tidak memenuhi harapan atau standar tertentu. Dengan penerimaan yang lebih besar terhadap diri sendiri, terutama dalam menghadapi kegagalan atau kekurangan, individu lebih mampu meredakan perasaan rendah diri yang muncul dan mengembangkan pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri.

Nilai koefisien beta terstandarisasi yang lebih tinggi pada *Body image* (0,321) dibandingkan dengan *Inferiority feeling* (0,198) menunjukkan bahwa pengaruh *Body image* terhadap *Self-compassion* lebih kuat daripada pengaruh *Inferiority feeling*. Hal ini juga mengindikasikan bahwa persepsi individu terhadap tubuhnya, serta kemampuan untuk menerima tubuh mereka dengan baik, memainkan peranan yang sangat penting dalam mengembangkan *Self-compassion*. Dalam konteks ini, teori Bandura tentang *self-efficacy* memberikan pemahaman bahwa individu yang merasa lebih baik tentang tubuh mereka cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan hidup secara keseluruhan, yang termasuk dalam meningkatkan *Self-compassion* mereka.

Sebagai tambahan, penelitian Grabe et al. (2008) menunjukkan bahwa *Body image* yang negative terutama yang dipengaruhi oleh standar kecantikan yang tidak realistis dapat memperburuk perasaan rendah diri (*Inferiority feeling*). Di sisi lain, penelitian Neff (2011) juga menggarisbawahi bahwa *Self-compassion* yang positif dapat mengurangi *Inferiority feeling* dengan cara mengubah pola pikir yang terlalu kritis menjadi lebih lembut dan penuh penerimaan terhadap diri sendiri, sehingga individu tidak terperangkap dalam perasaan rendah diri yang berlebihan. Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa baik *Body image* yang positif maupun *Self-compassion* yang berkembang dapat menjadi faktor pelindung terhadap *Inferiority feeling*. Dalam hal ini, *self-efficacy* menjadi faktor kunci yang mendukung individu untuk mengatasi perasaan rendah diri

dan membangun *Self-compassion* meskipun menghadapi tantangan dari persepsi tubuh dan perasaan tidak cukup baik.

## b. Uji F

Gambar 4. 11 Hasil Uji F

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	820.683	2	410.342	8.779	.000 <sup>b</sup>
	Residual	4767.545	102	46.741		
	Total	5588.229	104			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Secara keseluruhan, model regresi yang digunakan dalam analisis ini memberikan penjelasan yang berarti mengenai variabel dependen *Self-compassion* (Y). Hasil dari tabel ANOVA menunjukkan bahwa model regresi secara statistik signifikan, dengan nilai F sebesar 8,779 dan tingkat signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 yang kurang dari 0,05, yang menunjukkan bahwa variabel independen *Inferiority feeling* (X1) dan *Body image* (X2) secara kolektif dapat menjelaskan variasi dalam *Self-compassion*. Dalam konteks ini, model regresi menggambarkan hubungan yang nyata antara variabel-variabel tersebut, yang sejalan dengan teori *Self-efficacy* dari Albert Bandura, yang menekankan pentingnya keyakinan diri dalam menghadapi tantangan hidup. Ketika seseorang memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuannya (misalnya, akibat dari perasaan inferior atau ketidakpuasan terhadap citra tubuh) (Bandura, 1997).

Nilai Jumlah Kuadrat regresi sebesar 820,683 menunjukkan proporsi variasi yang dapat dijelaskan oleh X1 dan X2, yaitu faktor-faktor

yang memengaruhi *Self-compassion*. Meskipun model ini signifikan, Jumlah Kuadrat residual sebesar 4767,545 mengindikasikan bahwa sebagian besar variasi dalam *Self-compassion* tidak dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model ini. Hal ini mencerminkan bahwa ada banyak faktor lain yang turut mempengaruhi *Self-compassion*, yang tidak tercakup dalam analisis ini. Penelitian oleh Neff (2011) menunjukkan bahwa meskipun ketidakpuasan terhadap *Body image* dan *Inferiority feeling* berperan dalam mengurangi *Self-compassion*, faktor eksternal lainnya, seperti dukungan sosial atau pengalaman hidup, juga memiliki dampak yang signifikan dalam membentuk *Self-compassion*.

Dalam hal ini, meskipun model ini signifikan secara statistik, dengan nilai F yang menunjukkan kekuatan hubungan antara variabel independen dan dependen, variabel independen tidak menjelaskan sebagian besar variabilitas yang diamati (Jumlah Kuadrat = 5588,229). Ini berarti bahwa ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi *Self-compassion*, yang tidak tercakup dalam model, seperti faktor psikologis tambahan, pengalaman hidup remaja, atau bahkan faktor budaya dan sosial yang dapat berkontribusi pada bagaimana mereka memandang diri mereka sendiri dan berinteraksi dengan tantangan hidup mereka. Temuan ini mempertegas pentingnya memperluas model dengan mempertimbangkan variabel lain yang mungkin lebih berperan dalam menjelaskan variasi dalam *Self-compassion*, seperti faktor sosial atau tingkat dukungan dari orang lain yang telah terbukti memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang (Kwan et al., 2020).

Secara keseluruhan, meskipun model ini cukup efektif dalam menjelaskan beberapa variabilitas dalam *Self-compassion*.

### c. Uji Koefisien Determinasi

Gambar 4. 12 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.383 <sup>a</sup>	.147	.130	6.83671

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Nilai R sebesar 0,383 menunjukkan korelasi moderat antara variabel dependen *Self-compassion* dan variabel independen *Inferiority feeling* dan *Body image*. Menurut teori *Self-efficacy* dari Albert Bandura, individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan mereka untuk mengelola tantangan dan kesulitan akan lebih cenderung memiliki rasa kasihan terhadap diri sendiri, yang bisa menurunkan perasaan inferior atau rendah diri (Bandura, 1997). Dalam hal ini, *Inferiority feeling* yang tinggi dapat mengurangi kemampuan individu untuk merasa berempati terhadap diri mereka sendiri, sehingga *Body image* yang negatif turut berkontribusi terhadap rendahnya *Self-compassion*.

Dengan R Kuadrat sebesar 0,147, dapat disimpulkan bahwa model ini hanya menjelaskan sekitar 14,7% dari variabilitas dalam *Self-compassion*, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dijelaskan dalam model ini. Penelitian oleh Tiggemann dan Slater (2014) dan Menzel dan Carlucci (2018) menunjukkan bahwa ketidakpuasan

terhadap *Body image* memang berkorelasi dengan perasaan inferior, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat *Self-compassion* pada remaja. Namun, faktor eksternal lain seperti dukungan sosial atau kondisi psikologis lain mungkin memainkan peran yang lebih besar dalam membentuk *Self-compassion*.

Nilai R Kuadrat yang Disesuaikan sebesar 0,130 memberikan gambaran yang lebih realistis tentang seberapa baik model ini menjelaskan variabilitas dalam *Self-compassion*, setelah memperhitungkan jumlah variabel independen. Seperti yang dijelaskan oleh Kearney-Cooke dan Tieger (2015), kepuasan terhadap *Body image* berhubungan erat dengan pengurangan *Inferiority feeling*, namun variabel lain seperti tingkat dukungan sosial, yang tidak tercakup dalam model ini, mungkin juga memainkan peran penting. Penelitian oleh Kwan et al. (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman dan keluarga dapat membantu mengurangi dampak dari ketidakpuasan tubuh, sehingga faktor ini bisa menjadi variabel lain yang berkontribusi pada *Self-compassion*.

Dalam hal estimasi kesalahan standar sebesar 6,83671, ini mengindikasikan bahwa meskipun model ini cukup baik dalam memprediksi *Self-compassion*, kesalahan prediksi tetap ada. Penelitian oleh Neff (2011) menunjukkan bahwa *Self-compassion* dapat menjadi alat yang efektif untuk mengurangi perasaan inferior dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi model ini masih membutuhkan penyesuaian dengan menambahkan faktor-faktor lain seperti persepsi individu tentang pengalaman hidup atau pandangan mereka terhadap diri mereka sendiri yang lebih luas.

Secara keseluruhan, meskipun model ini menjelaskan sebagian dari variabilitas *Self-compassion*, perlu diteliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor eksternal lain yang dapat berperan dalam membentuk *Self-compassion*, seperti dukungan sosial dan pengalaman hidup. Penelitian lebih lanjut yang melibatkan variabel tambahan tersebut dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai bagaimana *Inferiority feeling* dan *Body image* mempengaruhi *Self-compassion* pada remaja.

#### **D. Pembahasan Hasil Penelitian**

##### **1. Tingkat *Inferiority feeling* pada siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul**

##### **Fattah**

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *Inferiority feeling* pada siswa SMA Manggala Sakti Nurul Fattah cenderung sedang, ditunjukkan oleh data survey yang mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa mengalami perasaan rendah diri dalam berbagai aspek kehidupan. Berdasarkan teori Fleming dan Courtney (1984), *Feeling Inferiority* memiliki lima aspek utama, yaitu *Social Confidence*, *School Abilities*, *Self-regard*, *Physical Appearance*, dan *Physical Abilities*.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *Inferiority feeling* pada siswa SMA Manggala Sakti Nurul Fattah cenderung berada pada kategori sedang, dengan data survei yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami perasaan rendah diri dalam berbagai aspek kehidupan. Hal ini konsisten dengan teori Fleming dan Courtney (1984), yang menyebutkan bahwa *Inferiority feeling* terdiri dari lima aspek utama: *Social Confidence*, *School Abilities*, *Self-regard*, *Physical Appearance*, dan *Physical Abilities*.

Dalam penelitian ini, siswa menunjukkan tingkat *Inferiority feeling* yang termasuk dalam kategori sedang, yaitu sekitar 52,4% dari total 105 orang, dengan 55 orang merasa rendah diri. Mereka sering kali merasa minder terhadap kondisi keluarga, terutama dalam hal pendidikan dan ekonomi, yang memengaruhi persepsi diri mereka.

Temuan ini juga relevan dengan teori perbandingan sosial Festinger (1954), yang menjelaskan bahwa kecenderungan individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain dapat memperburuk perasaan inferioritas. Dalam penelitian ini, sekitar 75% siswa melaporkan merasa khawatir tentang bagaimana mereka mengukur diri mereka dibandingkan dengan teman-teman sekelas, yang memperlihatkan adanya perasaan ketidakbergunaan. Ini mendukung pandangan yang dikemukakan oleh Safitri (2017), yang menemukan bahwa tekanan dari teman sebaya atau harapan tinggi orang tua dapat memperburuk perasaan rendah diri pada remaja, dan memperkuat sentimen inferioritas yang mereka alami.

Sejalan dengan penelitian ini, temuan Cash et al. (2002) juga memperlihatkan bahwa *Body image* yang negatif, seperti perasaan kurang menarik dibandingkan dengan teman-teman, dapat meningkatkan *Inferiority feeling*, yang ditemukan pada 68,8% siswa. Penelitian ini menyoroti bahwa *Body image* yang tidak memadai dapat memperburuk persepsi negatif terhadap diri mereka sendiri. Hal ini selaras dengan temuan lain, seperti yang dikemukakan oleh Ningsih dan Setiawan (2020), yang menunjukkan bahwa remaja yang merasa rendah diri memiliki kecenderungan untuk kurang percaya diri, yang berujung pada prestasi akademik yang rendah.

Dari segi teori, Adler (1929) berpendapat bahwa perasaan inferioritas bisa bersifat positif, jika itu mendorong individu untuk berkembang. Namun, dalam konteks siswa SMA Manggala Sakti, *Inferiority feeling* justru berdampak negatif, seperti menurunnya motivasi belajar, meningkatnya kecemasan, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Temuan ini melengkapi penelitian yang dilakukan oleh Tiggemann dan Slater (2014), yang menyatakan bahwa remaja dengan masalah *Body image* seringkali mengalami kecemasan, kesedihan, dan rasa rendah diri, serta menunjukkan pentingnya pengaruh pendidikan dan dukungan sosial dalam memperbaiki persepsi diri mereka.

Perbedaan yang mencolok dengan beberapa penelitian sebelumnya adalah bahwa meskipun banyak penelitian menunjukkan bahwa *Inferiority feeling* dapat merangsang motivasi untuk berkembang, penelitian ini justru menemukan bahwa pada sebagian besar siswa SMA Manggala Sakti, perasaan rendah diri justru menghambat perkembangan mereka, baik dalam hal prestasi akademik maupun interaksi sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa dalam konteks lingkungan sosial dan budaya tertentu, *Inferiority feeling* dapat lebih merugikan daripada memberikan dorongan untuk maju.

Hasil penelitian ini melengkapi temuan-temuan sebelumnya, terutama dalam konteks remaja dan *Body image* yang negatif. Sebagaimana ditemukan oleh Kearney-Cooke dan Tieger (2015), perasaan rendah diri akibat ketidakpuasan terhadap *Body image* dapat memperburuk *Inferiority feeling* pada remaja, yang juga tercermin dalam penelitian ini. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya

intervensi dan dukungan untuk membantu remaja dalam mengatasi perasaan rendah diri yang berakar pada *Body image* dan faktor sosial lainnya.

## 2. **Tingkat *Body image* pada siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah**

Hasil analisis data menunjukkan bahwa *Body image* pada siswa SMA Manggala Sakti berada pada kategori sedang, dengan 79% siswa (82 dari 105 orang) menunjukkan tingkat ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mereka. Lebih lanjut, sekitar 68,8% siswa menganggap teman-teman mereka lebih cantik daripada mereka sendiri, yang mengindikasikan bahwa persepsi negatif terhadap *Body image* sangat memengaruhi rasa percaya diri mereka. Beberapa siswa bahkan menghindari situasi sosial karena tidak merasa percaya diri dengan penampilan fisik mereka, yang menunjukkan bahwa kekhawatiran akan bertambahnya berat badan merupakan komponen penting dalam membentuk *Body image* mereka. Temuan ini sejalan dengan karya Cash et al. (2002), yang menyatakan bahwa *Body image* mencakup beberapa dimensi, seperti persepsi terhadap atribut fisik seseorang, kekhawatiran tentang perubahan tubuh, dan kepuasan dengan penampilan fisik. Semua aspek ini berkontribusi pada pembentukan persepsi individu terhadap tubuh mereka, yang dalam konteks penelitian ini, mengarah pada peningkatan *Inferiority feeling*.

Teori Santrock (2012) mendukung temuan ini dengan menjelaskan bahwa remaja mulai menjadi lebih sadar terhadap perubahan fisik mereka, terutama selama masa pubertas, yang sering kali disertai dengan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik. Hal ini terlihat dalam penelitian ini, di mana beberapa siswa merasa rendah diri saat membandingkan tubuh

mereka dengan standar kecantikan yang mereka temui di lingkungan sosial. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, seperti yang dikemukakan oleh Cash dan Smolak (2011), yang menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh dapat memengaruhi *Inferiority feeling*, menyebabkan individu dengan *Body image* negatif lebih rentan mengalami kecemasan sosial, penurunan rasa percaya diri, serta kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial. Dalam konteks penelitian ini, sejumlah siswa memang merasa sulit terhubung dengan teman-teman mereka karena ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka.

Penelitian ini memperluas dan melengkapi hasil-hasil sebelumnya yang menunjukkan pentingnya *Body image* dalam membentuk *Inferiority feeling* pada remaja. Sebagaimana ditemukan oleh Tiggemann dan Slater (2014), ketidakpuasan terhadap *Body image* di kalangan remaja dapat meningkatkan kecemasan dan perasaan rendah diri, serta berdampak negatif pada hubungan sosial mereka. Dalam penelitian ini, hasil yang serupa ditemukan, di mana siswa yang merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan merasa tidak percaya diri. Temuan ini menegaskan bahwa *Body image* yang negatif dapat memengaruhi emosional remaja, yang selanjutnya berdampak pada kesehatan psikologis mereka. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat pentingnya memberikan dukungan psikologis untuk membantu remaja dalam membangun persepsi tubuh yang lebih sehat dan positif, agar mereka tidak terperangkap dalam perasaan inferior yang mengganggu perkembangan mereka.

### 3. Tingkat *Self-compassion* pada siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah, ditemukan bahwa *Self-compassion* memiliki peran yang signifikan dalam mengurangi *Inferiority feeling* pada siswa. Data menunjukkan bahwa banyak siswa merasa minder dan kurang percaya diri akibat kondisi keluarga, status ekonomi, serta tekanan sosial yang ada di lingkungan sekolah. Secara keseluruhan, siswa SMA Manggala Sakti memiliki tingkat *Self-compassion* yang dikategorikan sedang, dengan presentase 83,8% siswa 87 dari 105 responden.

Teori Neff (2003) mendefinisikan *Self-compassion* sebagai sikap menerima diri dengan kasih sayang dan tanpa menghakimi ketika menghadapi kegagalan atau kekurangan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang kurang memiliki *Self-compassion* cenderung terperangkap dalam kecemasan mengenai penampilan dan prestasi akademik mereka, sering membandingkan diri mereka dengan orang lain secara negatif, serta mengisolasi diri dari interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan temuan wawancara, di mana beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa kurang didukung oleh orang tua, bahkan saat menghadapi kegagalan. Sebagai contoh, seorang siswa menyatakan bahwa orang tuanya hampir tidak memberikan dorongan atau bantuan ketika ia gagal, yang memperburuk perasaan rendah diri dan rasa kecewa yang ia alami. Temuan ini konsisten dengan teori Neff (2007), yang menyatakan bahwa *Self-compassion* sangat dipengaruhi oleh dukungan keluarga. Tanpa dukungan emosional yang memadai dari

orang tua, remaja sering kali mengembangkan kritik diri yang berlebihan, yang mengarah pada kesulitan dalam menerima kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan perkembangan diri.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zhou et al. (2020), yang menemukan bahwa *Self-compassion* dapat mengurangi stres dan kecemasan yang terkait dengan perasaan inferioritas pada remaja. Neff (2011) dalam penelitiannya juga mengungkapkan bahwa *Self-compassion* berfungsi sebagai pelindung psikologis yang memungkinkan individu untuk menerima kegagalan dengan lebih baik, sehingga mereka tidak terperangkap dalam perasaan rendah diri. Penelitian ini memperkuat hasil tersebut dengan menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat *Self-compassion* yang rendah cenderung merasa lebih terisolasi dan tidak mampu mengatasi tantangan hidup dengan baik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini melengkapi temuan-temuan sebelumnya dengan menekankan pentingnya dukungan keluarga dalam membangun *Self-compassion* pada remaja, yang dapat membantu mereka mengurangi perasaan inferioritas dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini bermaksud menyatakan pentingnya intervensi yang mendorong pengembangan *Self-compassion* di kalangan remaja, baik di tingkat keluarga maupun sekolah, untuk membantu mereka mengatasi tekanan sosial dan pribadi yang mereka hadapi.

#### **4. Pengaruh *Body image* terhadap *Inferiority feeling* pada siswa SMA**

**Manggala Sakti PP. Nurul Fattah**

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan analisis linier berganda, ditemukan adanya pengaruh yang signifikan antara *Body image* (X1) terhadap *Inferiority feeling* (Y) dengan tingkat signifikansi sebesar 0,032, yang lebih kecil dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa *Body image* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Inferiority feeling* pada siswa SMA Manggala Sakti. Hasil analisis juga mengungkapkan adanya korelasi positif yang signifikan antara *Body image* dan *Inferiority feeling*, yang berarti semakin rendah tingkat kepuasan individu terhadap tubuhnya (*Body image* negatif), semakin tinggi perasaan inferioritas yang dirasakannya.

Secara teoritis, *Body image* merujuk pada bagaimana seseorang memandang dan menilai tubuhnya sendiri, baik secara positif maupun negatif. Cash & Smolak (2011) menjelaskan bahwa *Body image* mencakup kepuasan atau ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks penelitian ini, siswa yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka cenderung mengalami kecemasan berlebihan terhadap penampilan fisik mereka. Perasaan ini dapat mengarah pada kurangnya rasa percaya diri dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, yang memperburuk perasaan rendah diri. Temuan ini selaras dengan penelitian Rieger dan Touyz (2006), yang menyatakan bahwa individu dengan *Body image* negatif lebih rentan mengalami perasaan rendah diri dalam interaksi sosial, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan kesejahteraan mental mereka.

Wawancara dengan beberapa siswa dalam penelitian ini juga mengungkapkan bahwa lingkungan sosial, khususnya interaksi dengan teman sebaya, memiliki peran yang signifikan dalam membentuk persepsi mereka terhadap tubuh. Salah satu siswa mengungkapkan bahwa ia merasa cemas jika berat badannya naik dan lebih memilih untuk menyendiri karena malu dengan bentuk tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa *Body image* negatif dapat memperburuk perasaan inferioritas, yang sejalan dengan temuan Grabe et al. (2008) yang menunjukkan bahwa faktor sosial dan budaya, seperti tekanan teman sebaya, juga berperan dalam membentuk persepsi individu terhadap tubuh mereka.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *Body image* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Inferiority feeling* pada remaja. Semakin negatif pandangan seseorang terhadap tubuhnya, semakin besar kemungkinan mereka untuk mengalami perasaan rendah diri. Hasil ini melengkapi temuan-temuan sebelumnya, seperti yang ditemukan oleh Cash et al. (2002), yang menunjukkan bahwa citra tubuh yang negatif berkontribusi pada meningkatnya perasaan inferioritas pada individu. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan mengedukasi remaja untuk memiliki persepsi yang lebih positif terhadap tubuh mereka guna mengurangi dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

##### **5. Pengaruh *Self-compassion* terhadap *Inferiority feeling* pada siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah**

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan analisis linier berganda, ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara

variabel *Self-compassion* (X2) terhadap *Inferiority feeling* (Y) dengan tingkat signifikansi sebesar 0,001, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa *Self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Inferiority feeling* pada siswa. Analisis data mengungkapkan bahwa siswa dengan tingkat *Self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki perasaan rendah diri yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki *Self-compassion* rendah. Hal ini dapat dijelaskan oleh kemampuan *Self-compassion* dalam membantu siswa untuk menerima kekurangan diri, mengurangi kecenderungan mengkritik diri sendiri, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan baik di lingkungan akademik maupun sosial.

Menurut Neff (2003), *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama, yaitu self-kindness (bersikap baik terhadap diri sendiri), common humanity (menyadari bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari pengalaman manusia), dan mindfulness (kemampuan untuk menyadari pengalaman tanpa berlebihan dalam menilai atau menghindarinya). Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa siswa yang memiliki self-kindness cenderung lebih mampu menghadapi kegagalan akademik tanpa merasa minder. Siswa yang memiliki common humanity lebih memahami bahwa kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia yang wajar, sehingga mereka tidak merasa lebih rendah dibandingkan teman sebaya mereka. Selain itu, aspek mindfulness membantu siswa untuk tidak berlebihan dalam mengidentifikasi diri dengan kelemahan mereka, yang pada akhirnya mengurangi perasaan inferior.

Hasil wawancara dengan beberapa siswa juga mendukung temuan ini. Salah satu siswa menyatakan bahwa kurangnya dukungan dari orang tua membuatnya sulit menerima kekurangan diri, sehingga ia sering merasa minder di sekolah. Seorang siswa lainnya mengungkapkan bahwa ia sering dibandingkan dengan teman-temannya yang lebih unggul secara akademik, yang membuatnya merasa tidak berharga. Temuan ini selaras dengan teori Neff (2007), yang menyatakan bahwa dukungan dari keluarga serta lingkungan yang positif memiliki peran krusial dalam membentuk *Self-compassion*. Siswa yang merasa mendapatkan dukungan dari keluarga cenderung memiliki tingkat *Self-compassion* yang lebih tinggi, sehingga lebih mampu mengatasi perasaan rendah diri dan tekanan sosial.

Selain itu, penelitian ini juga mengungkap bahwa siswa yang sering membandingkan diri dengan orang lain lebih rentan mengalami *Inferiority feeling*. Dengan demikian, *Self-compassion* dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap *Inferiority feeling*, membantu siswa untuk menerima diri mereka sendiri tanpa mengalami perasaan rendah diri yang berlebihan, serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Hasil ini sejalan dengan penelitian Leary et al. (2007), yang menemukan bahwa individu dengan tingkat *Self-compassion* yang tinggi lebih mampu menghadapi stres, memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik, dan lebih jarang mengalami kecemasan sosial.

Penelitian ini melengkapi temuan sebelumnya, seperti yang ditemukan oleh Kristin Neff (2007), yang menegaskan bahwa *Self-compassion* dapat berfungsi sebagai mekanisme adaptif dalam mengatasi

perasaan rendah diri. Penelitian Leary et al. (2007) juga mendukung, yang menunjukkan bahwa *Self-compassion* berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial individu, serta dapat mengurangi kecenderungan untuk merasa inferior dalam perbandingan sosial. Oleh karena itu, meningkatkan *Self-compassion* dapat menjadi upaya penting untuk mengurangi *Inferiority feeling* di kalangan remaja, terutama dalam konteks pendidikan.

#### **6. Kontribusi *Body image* dan *Self-compassion* terhadap *Inferiority feeling* pada Siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah**

Berdasarkan hasil uji analisis menggunakan analisis linier berganda, diperoleh nilai  $F = 8,779$  dan  $P = 0,000$ , yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *Body image* (X1) dan *Self-compassion* (X2) terhadap *Inferiority feeling* (Y) secara langsung. Oleh karena itu, *Body image* dan *Self-compassion* secara simultan berpengaruh terhadap *Inferiority feeling* pada siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah.

Berdasarkan nilai koefisien t standar sebesar 0,198, dapat diartikan bahwa *Body image* memberikan kontribusi sebesar 19,8% terhadap *Inferiority feeling*, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berada di luar *Body image*, seperti pengaruh lingkungan sosial dan pengalaman pribadi siswa. Sementara itu, variabel *Self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 32,1% terhadap *Inferiority feeling*, menunjukkan bahwa tingkat *Self-compassion* yang tinggi memiliki pengaruh yang lebih besar dalam mengurangi perasaan rendah diri pada siswa.

Hasil penelitian ini mengungkap bahwa baik *Body image* maupun *Self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Inferiority feeling* pada siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah. Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa dengan *Body image* negatif cenderung mengalami *Inferiority feeling* yang lebih tinggi, sementara siswa yang memiliki tingkat *Self-compassion* tinggi lebih mampu mengatasi perasaan rendah diri. *Body image*, menurut Cash & Smolak (2011), merujuk pada cara seseorang memandang dan menilai tubuhnya sendiri, baik secara positif maupun negatif. Dalam penelitian ini, siswa yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka cenderung mengalami kecemasan sosial yang lebih tinggi serta menarik diri dari lingkungan sekitar, yang pada akhirnya meningkatkan perasaan inferior.

Di sisi lain, *Self-compassion* berperan sebagai faktor pelindung terhadap *Inferiority feeling*. Neff (2003) menjelaskan bahwa *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama, yaitu self-kindness (bersikap baik terhadap diri sendiri), common humanity (menyadari bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari pengalaman manusia), dan mindfulness (menerima pengalaman tanpa menghakimi diri sendiri secara berlebihan). Siswa dengan tingkat *Self-compassion* yang tinggi cenderung lebih menerima kekurangan diri mereka dan tidak mudah merasa inferior dalam menghadapi kegagalan atau tekanan sosial.

Penemuan ini juga dapat dikaitkan dengan Teori *Self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997). *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan. *Self-compassion* dan *Self-efficacy* saling

berkaitan, karena individu yang memiliki rasa kasih sayang terhadap diri sendiri lebih cenderung memiliki keyakinan yang lebih tinggi terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi kesulitan, termasuk dalam hal mengatasi perasaan inferior. Dalam penelitian ini, siswa yang memiliki tingkat *Self-compassion* yang tinggi lebih mampu menerima diri mereka, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengurangi perasaan rendah diri yang berlebihan.

Siswa dengan *Self-efficacy* yang tinggi juga cenderung lebih resilien dalam menghadapi kegagalan, serta tidak mudah terpengaruh oleh standar sosial atau perbandingan dengan orang lain, yang seringkali menjadi pemicu perasaan inferior. Sebagai contoh, siswa yang memiliki keyakinan bahwa mereka dapat mengatasi kegagalan akademik atau tekanan sosial cenderung tidak membiarkan perasaan rendah diri menguasai mereka. Oleh karena itu, *Self-compassion* berfungsi sebagai faktor pelindung yang mendukung pembentukan *Self-efficacy*, yang pada gilirannya membantu siswa mengurangi *Inferiority feeling*.

Hasil wawancara dengan siswa juga mendukung temuan ini. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa kurangnya dukungan dari orang tua membuat mereka kesulitan untuk menerima diri sendiri, yang berujung pada perasaan minder dan tidak berharga. Temuan ini sejalan dengan teori Neff (2007), yang menekankan bahwa dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan memiliki peran penting dalam membentuk *Self-compassion*. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa *Body image* yang negatif dapat memperburuk *Inferiority feeling*, sementara tingkat *Self-compassion* yang tinggi dapat membantu

mengurangi perasaan rendah diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu, *Self-compassion* dapat memperkuat *Self-efficacy*, yang memungkinkan siswa untuk lebih baik mengatasi tekanan sosial dan akademik, serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian mengenai Kontribusi Body image dan Self-compassion terhadap Inferiority feeling pada Siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah memiliki tingkat *Inferiority feeling* dalam kategori sedang, yakni sebesar 54,4% atau sebanyak 55 dari total 105 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa perasaan rendah diri cukup umum dialami oleh remaja di lingkungan sekolah tersebut, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam hal pengembangan emosi dan kepercayaan diri siswa.
2. Tingkat *Body image* siswa mayoritas berada pada kategori sedang (79%) yang berjumlah 82 orang dari total 105 orang, menunjukkan bahwa banyak siswa memiliki pandangan yang belum sepenuhnya positif terhadap tubuh mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa guru dan orang tua perlu lebih aktif dalam membentuk persepsi tubuh yang sehat, misalnya dengan menghindari komentar negatif tentang penampilan serta menekankan pentingnya penerimaan diri.
3. Tingkat *Self-compassion* siswa juga berada dalam kategori sedang (83,8%) yang berjumlah 87 orang dari total 105 orang, yang menunjukkan adanya potensi yang kuat untuk dikembangkan. Guru dan orang tua dapat memfasilitasi latihan kesadaran diri (*mindfulness*), dorongan untuk bersikap lebih ramah terhadap diri sendiri (*self-kindness*), serta pemahaman bahwa

ketidaksempurnaan adalah hal yang manusiawi (*common humanity*) untuk membantu siswa mengurangi tekanan psikologis.

4. *Body image* berpengaruh signifikan terhadap *Inferiority feeling* dengan signifikansi sebesar 0,032 ( $< 0,05$ ). Hal ini menegaskan bahwa siswa yang tidak puas dengan penampilan fisiknya lebih rentan merasa rendah diri. Oleh karena itu, sekolah dapat mengadakan kegiatan edukatif dan konseling yang mengajarkan penerimaan diri, serta menumbuhkan budaya anti-body shaming di lingkungan sekolah.
5. *Self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap *Inferiority feeling* dengan signifikansi sebesar 0,001 ( $< 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa *Self-compassion* menjadi faktor pelindung penting terhadap perasaan rendah diri. Guru dapat memberikan ruang bagi siswa untuk mengevaluasi diri tanpa kritik berlebihan, sementara orang tua dapat membangun komunikasi empatik yang memperkuat penerimaan diri anak.
6. Secara simultan, *Body image* dan *Self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap *Inferiority feeling* ( $F = 8,779$ ;  $\text{sig} = 0,000 < 0,05$ ). Secara teoritis, temuan ini mendukung konsep *self-efficacy* (Bandura, 1997), yaitu bahwa kepercayaan terhadap kemampuan diri dipengaruhi oleh persepsi internal seperti *Body image* dan kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri secara positif (*Self-compassion*). Siswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih kuat dalam menghadapi tekanan sosial dan tantangan emosional.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, peneliti menyadari bahwa masih terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Diharapkan penelitian ini

dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak. Beberapa rekomendasi yang dapat dipertimbangkan untuk berbagai pihak adalah sebagai berikut:

### **1. Bagi Pembaca**

Siswa seharusnya menerima diri apa adanya atas tubuh (*body*) masing-masing dan berupaya menyayangi diri sendiri secara tepat sehingga *inferiority feeling* tidak terjadi.

### **2. Bagi Sekolah**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan diatas diketahui bahwa siswa SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah berada pada tingkat *Body image*, *Self-compassion*, dan *Inferiority feeling* yang tinggi. Nantinya diharapkan sekolah dapat mengintegrasikan program peningkatan untuk pengembangan diri, serta guru dan orang tua perlu meningkatkan komunikasi yang suportif, memberikan apresiasi terhadap usaha siswa serta menghindari perbandingan yang dapat memicu rasa tidak percaya diri. Selain itu layanan bimbingan konseling di sekolah dapat diterapkan seperti konseling individu, terapi kelompok atau mentoring sebaya, hal tersebut dapat membantu siswa dalam membangun rasa percaya diri, dan mengelola stress.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel-variabel lain yang juga dapat memengaruhi *inferiority feeling* pada remaja, seperti dukungan sosial dari teman sebaya, guru, maupun keluarga, serta gaya pola asuh orang tua dapat membentuk kepercayaan diri dan persepsi diri anak sejak dini. Variabel-variabel ini dapat memperkaya pemahaman terhadap faktor internal dan eksternal yang berperan dalam pembentukan perasaan rendah diri. Selain itu, disarankan agar penelitian

berikutnya melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan beragam, baik dari segi usia, latar belakang sekolah (negeri/swasta), maupun wilayah geografis, agar hasil yang diperoleh lebih generalizable. Peneliti selanjutnya juga dianjurkan untuk menggunakan pendekatan metode campuran (mixed methods), yaitu menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif. Hal ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam, karena selain melihat hubungan antar variabel secara statistik, peneliti juga dapat mengeksplorasi pengalaman pribadi siswa secara langsung melalui wawancara atau studi kasus yang mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adler, A. (1956). *The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selections from His Writings*. New York: Basic Books.
- Akin, A. (2010). *Self-compassion and loneliness*. International online journal of educational sciences, 2(3).
- Amalia, L. (2007). Citra Tubuh (*Body image*) Remaja Perempuan. Jurnal Musawa, 5(4).IAIN Ponorogo.
- Ari Kunto. 2010. Prosedur Penelitian. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arthur, S. R. & Emily S. R. (2010). Kamus Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. 2009. Metode Penelitian Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2017. Metode Penelitian Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bischof, Ledford J.1964. Interpreting Personality Theory. New York: Harper & Row publishers
- Brenner, R. E., et al. (2021). *Self-compassion and adolescent mental health: The role of gender and Body image*. *Journal of Adolescence*, 87, 1-10. doi:10.1016/j.adolescence.2021.06.002.
- Bruno, F. J. 1989. Kamus Istilah Kunci Psikologis. Yogyakarta: Kanisius.
- Bruno, F. J. 1989. Kamus Istilah Kunci Psikologis. Yogyakarta : Kanisius
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press.
- Cash, T.F., & Pruzinsky, T.2011. *Body image: A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Practice*. London: The Guilford Press.
- Chaplin, J.P. 2004. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Creswell, J.W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016). Understanding *Self-compassion* in adolescents: Validation study of the *Self-compassion Scale*. *Personality and Individual Differences*, 93, 56–62. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.023>
- Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016). Understanding *Self-compassion* in adolescents: Validation study of the *Self-compassion Scale*. *Personality and Individual Differences*, 93, 56–62. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.023>
- Echois, J. M & Shadily, H. 1992. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
- Fadhila, A. H., & Rachmawati, D. A. (2019). Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi dengan Harga Diri pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 101-110. <https://doi.org/10.22146/jpsi.46934>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Fodor, Nandor & Frank Gaynor. 2009. *Kamus Psikoanalisis Sigmund Freud* (terjemahan oleh Laila Qadrila). Yogyakarta: E-Nusantara.
- Gilbert, P., Broomhead, C., Irons, C., McEwan, K., Bellew, R., Mills, A., Gale, C., & Knibb, R. (2007). Development of a striving to avoid inferiority scale. *British Journal of Social Psychology*, 46(3), 633–648. <https://doi.org/10.1348/014466606X157789>
- Grabe S, Ward LM, Hyde JS. The role of the media in *Body image* concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychol Bull*. 2008 May;134(3):460-76. doi: 10.1037/0033-2909.134.3.460. PMID: 18444705.
- Hasanah, F. A., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara *Self-compassion* dengan alienasi pada Remaja (Sebuah studi korelasi pada siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Jurnal Empati*, 5(4), 750-756.
- Hirao, K. (2014). Comparison of feelings of inferiority among university students with autotelic, Average, And nonautotelic personalities. *North American Journal of Medical Sciences*, 6(9), 440–444. <https://doi.org/10.4103/1947-2714.141627>

- Indriani, S. D., & Sutanto, A. (2020). Hubungan Antara *Body image* dan Perasaan Rendah Diri pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 25-34. <https://doi.org/10.22146/jpsi.98714>
- Jalaludin. 1997. Kamus Ilmu Jiwa dan pendidikan. Jakarta/; CV Majasari Indah
- James, G., Witten, D., Hastie, T., & Tibshirani, R. (2021). "An Introduction to Statistical Learning." *Journal of Statistical Software*.
- Jannah, L. M., Safitri, N., Prasetyo, B., & Syarien, M. (2014). Metode Penelitian
- Januar, V. (2007). Citra Tubuh Pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi*. 3(3). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Kartono, Kartini. 2005. Patologi Sosial 2 Kenakalan Remaja. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kearney-Cooke, A., & Tieger, D. (2015). The relationship between *Body image* and self-esteem in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 56(5), 546-552.
- Kuantitatif. In Universitas Terbuka.
- Kwan, M. Y. W., et al. (2020). The role of social support in the relationship between *Body image* and self-esteem in adolescents. *Body image*, 34, 140-147.
- Lalande, V., Vallerand, R. J., Lafrenière, M. A., Verner-Filion, J., & Miquelon, P. (2017). *The role of self-esteem in the development of Inferiority feelings in adolescence: A self-determination theory perspective*. *Journal of Adolescence*, 60, 65-76. DOI: 10.1016/j.adolescence.2017.07.001
- Lamberson, K. A., & Wester, K. L. (2018). Feelings of Inferiority: A First Attempt to Define the Construct Empirically. *The Journal of Individual Psychology*, 74(2), 172–187. <https://doi.org/10.1353/jip.2018.0011>
- Lauster, P. 1978. The Personality Test. London&Sidney : Pans Book
- Leary, M. R., Tate, E. B., & Allen, A. B. (2007). "*Self-compassion* and Reactions to Self-Relevant Events: The Role of Self-Judgment, Self-Kindness, and Common Humanity." *Journal of Personality*, 75(4), 893-924. doi:10.1111/j.1467-6494.2007.00479.

- Lim, M. T. A. F., & Kartasmita, S. (2018). Dukungan Internal atau Eksternal; *Self-compassion* dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Stres. *Jurnal muara ilmu sosial, humaniora, dan seni*, 2(2), 551-562.
- Lin, Timothy. 1997. Inferiority Complex: "Prevention in Children and Relief from It in Adults". [Online]. Tersedia: [Http://www.bsmi.org](http://www.bsmi.org)
- Lin, Timothy. 1997. Inferiority Complex: "Prevention in Children and Relief from It in Adults".
- Menzel, J. E., & Carlucci, N. (2018). The relationship between *Body image* and self-esteem among adolescents: A meta-analysis. *Body image*, 26, 10-20. doi:10.1016/j.bodyim.2018.07.001
- Mursal. 1976. Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan. Bandung : PT. Alma'Arif
- Neff, K & McGehee, P. 2009. Self-Identity, 225-240. *Self-compassion* and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adlts. Psychological Press.
- Neff, K. (2003). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave Inferiority feeling behind*. New York: Harper Collins.
- Neff, K. (2003). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave Inferiority feeling behind*. New York: Harper Collins.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. HarperCollins.
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure *Self-compassion*. *Self and Identity*, 2(-), 223-250. doi: 10.1080.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure *Self-compassion*. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). "*Self-compassion* Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself." *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Ningsih, F., & Setiawan, D. (2020). "Perasaan Inferioritas pada Remaja dan Pengaruhnya terhadap Kesejahteraan Psikologis." *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(1), 25-32.
- Nopiyanti, S., Mubina, N., & Simatupang, D. M. (n.d.). *Pengaruh Inferiority feeling Terhadap Kecenderungan Melakukan Kekerasan Dalam Berpacaran Pada Dewasa Awal Di Karawang*. <https://doi.org/10.34012>

- Putri, A. (2019). *Tekanan Sosial dan Pengaruhnya Terhadap Perasaan Inferioritas pada Siswa SMA*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(1), 45-56.
- Rachmawati, R., & Zainuddin, Z. (2019). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Empati*, 8(1), 85-93. <https://doi.org/10.14710/empati.8.1.85>
- Rahmawati, A., & Suryani, A. (2018). Kesejahteraan Psikologis Remaja: Dampak Status Ekonomi dan Dukungan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(3), 89-96. <https://doi.org/10.17509/jip.v13i3.1781>
- Rieger, E., & Touyz, S. (2006). "The Role of *Body image* in Adolescent Self-Esteem and Feelings of Inferiority." *International Journal of Eating Disorders*, 39(5), 431-436. doi:10.1002/eat.20264.
- Robinson, John. P, Phillip R. Shaver. & Lawrence S. Wrightsman. 1991. Measures of Personality and Social Psychological Attitudes. United States of America: Academic press
- Safitri, A. (2017). *Pengaruh Perasaan Inferior Terhadap Prestasi Belajar Pada Siswa SMA Negeri X*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2), 112-124.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi* (1st ed.). Jakarta: Prenada Media.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development: Perkembangan masa hidup (Tigabelas)*. Jakarta: Erlanga.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*
- Sawitri, D., & Siswati, S. (2019). Hubungan Antara *Self-compassion* dengan Psychological Well-Being pada Perawat Instalasi Rawat Inap RSUD Kabupaten Jombang. *Empati*, 8(2), 437-442.
- Shen, H., Li, M., & Li, L. (2022). Influence of Social Exclusion on the *Inferiority feeling* of Community Youth. In *Iran J Public Health* (Vol. 51, Issue 7). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
- Soegiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. 2007. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Susanti, A., & Anwar, M. (2019). Pengaruh *Body image* terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Psikologi*, 7(1), 56-64.

- Theresia, S., & Tiatri, S. (2023). The Effect Of Loving-Kindness Meditation Intervention On *Self-compassion* In Teachers Of Children With Intellectual Disabilities. *International Journal of Application on Social Science and Humanities* Vol. 1, No. 2, 1396-1406.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The Internet, Facebook, and *Body image* concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630-633.
- Yang, D., Qiu, B., Jiang, J., Xia, Y., Li, L., Li, Y., Luo, L., Liu, X., & Meng, J. (2023). Development of inferiority-compensation scale among high school students. *BMC Medical Education*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03979-3>
- Yessi Marlina dan Yanti Ernalina, “Hubungan Persepsi *Body image* dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMP di Pekanbaru”, *Jurnal Kesehatan Komunitas*, Vol. 6, No. 2 (2020).

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1 Surat Izin Pra Penelitian, Penelitian, dan Surat keterangan melakukan penelitian (dari sekolah)

### 1. Surat izin pra penelitian

	<p><b>KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA</b>  <b>UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM</b>  <b>MALANG</b>  <b>FAKULTAS PSIKOLOGI</b></p> <p><small>Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558918, Website: fpsi.uin-malang.ac.id</small></p>
Nomor : 381/FPsi.1/PP.009/3/2025	10 Maret 2025
Hal : <b>IZIN OBSERVASI PRA SKRIPSI</b>	
<p>Kepada Yth.          Kepala SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah          Desa Dadapan, Kecamatan Solokuro, Kabupaten          Lamongan          di Tempat</p>	
<p><i>Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.</i></p>	
<p>Dengan hormat,          Sehubungan dengan akan dilaksanakannya proses penyusunan skripsi bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan izin melakukan kegiatan <b>observasi pra skripsi</b>, kepada:</p>	
Nama / NIM	: LUBNA NAFAHAT ATHIYYAH / <a href="#">210401110121</a>
Judul Proposal	: PENGARUH BODY IMAGE DAN SELF COMPASSION TERHADAP BODY IMAGE PADA SISWA
Dosen Pembimbing	: 1. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si., Psikolog 2. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si., Psikolog
Tempat Observasi	: SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah
Tanggal Observasi	: 11-10-2024 s.d 12-10-2024
Model Kegiatan	: Offline
<p>Demikian permohonan ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.</p>	
<p><i>Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.</i></p>	
<p>a.n. Dekan,          Wakil Dekan Bidang Akademik,</p>	
<p>Ali Ridho</p>	
	
<p>Tembusan:          1. Dekan;          2. Para Wakil Dekan;          3. Ketua Jurusan;          4. Arsip.</p>	

## 2. Surat izin penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-568916, Website: fpsti.uin-malang.ac.id

Nomor : 380/FPsi.1/PP.009/3/2025

10 Maret 2025

Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.  
Kepala SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah  
Desa Dadapan, Kecamatan Solokuro, Kabupaten  
Lamongan  
di Tempat

*Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.*

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : LUBNA NAFAHAT ATHIYYAH/210401110121  
Tempat Penelitian : SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah  
Judul Skripsi : PENGARUH BODY IMAGE DAN SELF  
COMPASSION TERHADAP INFERIORITY  
FEELING SISWA  
Dosen : 1. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si., Psikolog  
Pembimbing : 2. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si., Psikolog  
Tanggal : 19-02-2025 s.d 21-02-2025  
Penelitian  
Model Kegiatan : Offline

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

*Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.*

<https://apps-psikologi.uin-malang.ac.id/sisbak/cetakSipsUser.php?id=1429>

3/16/25, 22.17  
Halaman 1 dari 2

a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Ali Ridho



Tembusan:  
1. Dekan;  
2. Para Wakil Dekan;  
3. Ketua Jurusan;  
4. Arsip.

### 3. Surat keterangan melakukan penelitian (dari sekolah)



LEMBAGA PONDOK PESANTREN PENDIDIKAN DAN SOSIAL  
SMA Manggala Sakti  
DADAPAN SOLOKURO LAMONGAN  
Terakreditasi B  
NSS : 304050715069 NPSN : 69857712

Sekretariat : LP3S Nurul Fattah Jl. Sumurmojo Dadapan Solokuro Lamongan Tlp:082240530614

#### **SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

No. 003/SMAMS/PPNF/X/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : H . Ahmad Purwadi, S.Pdi. M.Pdi  
Jabatan : Kepala SMA Manggala Sakti PP Nurul Fattah  
Alamat : Jln Mormojo 003/002 Dadapan Solokuro Lamongan

Menerangkan dengan sesungguhnya Bahwa :

Nama / NIM : LUBNA NAFAHAT ATHIYYAH / 210401110121  
Judul Proposal : PENGARUH BODY IMAGE DAN SELF COMPASSION TERHADAP  
INFERIORITY FEELLING PADA SISWA  
Dosen Pembimbing : 1. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si., Psikolog  
2. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si., Psikolog  
Tempat Observasi : SMA Manggala Sakti PP. Nurul Fattah  
Tanggal : 11-10-2024 s.d 12-10-2024  
Observasi Model Kegiatan : Offline

Telah Melaksanakan **Penelitian Untuk Tugas Skripsi** pada Sekolah Kami di SMA Manggala Sakti Pondok Pesantren Nurul Fattah Pada Tanggal 11-10-2024 s.d 12-10-2024

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenar benarnya, atas perhatiannya diucapkan terima kasih

Lamongan, 12 Oktober 2024  
Kepala SMA Manggala Sakti  
  
H. Ahmad Purwadi, S.Pdi. M.Pdi

## Lampiran 2 Skala Penelitian *Body image*

Nama/Inisial :

Angkatan :

Jenis Kelamin :

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.

Keterangan :

1. STS = Sangat Tidak Setuju
2. TS = Tidak Setuju
3. S = Setuju
4. SS = Sangat Setuju

NO	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa penampilan saya kurang menarik dibandingkan dengan teman-teman lain				
2.	Saya merasa ragu dengan penampilan saya				
3.	Saya selalu memperhatikan penampilan saya dari ujung kepala hingga ujung kaki				
4.	Saya tidak peduli dengan penampilan saya				
5.	Saya menggunakan skincare untuk menjaga kesehatan kulit saya				
6.	Saya membeli pakaian baru agar penampilan saya menarik				
7.	Saya enggan mengeluarkan uang hanya untuk keperluan penampilan				
8.	Saya merasa puas dengan keseluruhan				
9.	Saya senang dengan tampilan wajah yang saya miliki				
10.	Saya merasa bahwa wajah yang saya miliki kurang menarik				
11.	Saya tidak pernah cemas ketika berat badan saya bertambah				
12.	Saya merasa khawatir ketika berat badan saya semakin bertambah				
13.	Saya menjaga pola makan agar berat badan tidak bertambah				

14.	Saya tidak memperhatikan pola makan saya sehingga berat badan saya bertambah				
15.	Saya memiliki berat badan yang seimbang/ideal				
16.	Saya merasa berat badan saya tidak seimbang dengan tinggi badan saya				
17.	Saya merasa tinggi badan saya sudah ideal				
18.	Menurut saya tinggi badan saya tidak memenuhi standar tinggi badan yang dianggap ideal				

### Lampiran 3 Skala *Self-compassion*

NO	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya cenderung menyalahkan kekurangan dan ketidakmampuan saya.				
2.	Saya cenderung fokus pada kesalahan saat terpuruk.				
3.	Saya yakin bahwa orang lain juga merasa sama saat saya tidak mampu.				
4.	Saya merasa diasingkan dari lingkungan saat memikirkan ketidakmampuan saya.				
5.	Saya berusaha bersikap pengertian dan sabar terhadap kekurangan saya.				
6.	Saya merasa memiliki banyak kekurangan ketika saya gagal.				
7.	Saya berusaha melihat kegagalan sebagai hal yang wajar dalam hidup.				
8.	Saya cenderung keras pada diri sendiri saat kesulitan.				
9.	Saya berusaha tetap fokus meski gagal dalam hal penting.				
10.	Saya berusaha mengontrol emosi saat sesuatu membuat saya kesal.				
11.	Saya merasa tidak mampu mengubah kekurangan diri saya walaupun telah berusaha.				
12.	Saya memberikan perhatian dan kelembutan pada diri saya sendiri saat menghadapi kesulitan besar.				
13.	Saya cenderung merasa orang lain lebih bahagia saat saya sedih.				
14.	Saya berusaha melihat dari berbagai sudut pandang saat mengalami rasa sakit.				
15.	Saya berusaha melihat dari berbagai sudut pandang saat mengalami rasa sakit.				
16.	Saya sering terfokus pada kekurangan diri saya				
17.	Saya berusaha tetap fokus meski gagal dalam hal penting.				

18.	Saya cenderung merasa hidup orang lain lebih mudah saat saya berusaha keras.				
19.	Saya berusaha mencintai diri sendiri saat saya menderita.				
20.	Saya mudah terbawa perasaan ketika ada hal yang mengecewakan.				
21.	Saya berusaha terbuka terhadap perasaan saat terpuruk.				
22.	Saya melihat kesulitan sebagai bagian dari kehidupan yang dialami semua orang..				
23.	Saya cenderung bereaksi berlebihan saat sesuatu yang menyakitkan terjadi.				
24.	Saya cenderung merasa sendiri, ketika saya gagal.				
25.	saya yakin bahwa banyak orang merasakan hal sama saat saya putus asa.				

**Lampiran 4 Skala *Inferiority feeling***

NO	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
1.	Saya ragu menyampaikan pendapat ketika berdiskusi di dalam kelas				
2.	Saya merasa cemas ketika berbicara di depan kelas				
3.	Saya sanggup menjalankan tanggung jawab/amanah dari guru				
4.	Saya yakin dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitar saya				
5.	Saya merasa tidak ragu dalam mengambil keputusan penting dalam hidup				
6.	Saya bangga ketika mampu menuangkan ide – ide baru saat bekerja kelompok				
7.	Saya merasa kemampuan saya belum cukup untuk tampil baik di depan umum				
8.	Saya jarang menyumbangkan pemikiran kepada teman – teman saat mengerjakan tugas sekolah secara kelompok				
9.	Saya kurang pandai di bidang olahraga				
10.	Saya mengantuk saat jam pelajaran dimulai				
11.	Saya berusaha untuk berpenampilan dengan bersih dan rapi				
12.	Saya mampu menyelesaikan tugas dengan cara saya sendiri				
13.	Saya senang bisa mengembangkan ide yang diutarakan oleh teman saat kerja kelompok				
14.	Saya yakin dapat mengerjakan tugas tanpa bantuan teman				
15.	Saya merasa bodoh dalam pelajaran sekolah dibanding teman – teman sekelas				
16.	Saya ragu – ragu menyampaikan ide/gagasan kepada guru				
17.	Saya menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu				
18.	Saya bahagia saat melakukan yang menjadi minat saya				
19.	Saya tertekan ketika diberi tanggung jawab oleh guru				
20.	Saya kuat dan bertenaga untuk melakukan kegiatan fisik				

21.	Saya merasa bingung menentukan apa yang sebenarnya saya sukai				
22.	Saya tidak terlalu memperhatikan penampilan di situasi tertentu				

## Lampiran 5 Hasil Uji Validitas *Body image*

### Correlations

		TOTAL
X101	Pearson Correlation	.207 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.035
	N	105
X102	Pearson Correlation	.257 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	105
X103	Pearson Correlation	.256 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	105
X104	Pearson Correlation	.238 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.015
	N	105
X105	Pearson Correlation	.224 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.021
	N	105
X106	Pearson Correlation	.229 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.019
	N	105
X107	Pearson Correlation	.252 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.009
	N	105
X108	Pearson Correlation	.087
	Sig. (2-tailed)	.376
	N	105
X109	Pearson Correlation	.239 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.014
	N	105
X110	Pearson Correlation	.426 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	105
X111	Pearson Correlation	.216 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.027
	N	105
X112	Pearson Correlation	.219 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.025
	N	105

X113	Pearson Correlation	.279**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	105
X114	Pearson Correlation	.213*
	Sig. (2-tailed)	.029
	N	105
X115	Pearson Correlation	.201*
	Sig. (2-tailed)	.039
	N	105
X116	Pearson Correlation	.445**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	105
X117	Pearson Correlation	.232*
	Sig. (2-tailed)	.017
	N	105
X118	Pearson Correlation	.454**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	105
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	105

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Lampiran 6 Hasil Uji Validitas *Self-compassion*

		Correlations																									
		X201	X202	X203	X204	X205	X206	X207	X208	X209	X210	X211	X212	X213	X214	X215	X216	X217	X218	X219	X220	X221	X222	X223	X224	X225	TOTAL
X201	Pearson Correlation	1	.179	.144	-.182	.041	-.096	-.160	.199	.251	-.023	-.196	.079	-.080	-.007	.154	.074	-.023	-.105	.014	-.057	.001	.166	.216	.211	.301	.266
	Sig. (2-tailed)		.068	.142	.063	.678	.330	.102	.041	.010	.819	.045	.424	.546	.946	.118	.455	.820	.288	.880	.561	.988	.091	.025	.031	.002	.006
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
X202	Pearson Correlation	-.179	1	.183	-.092	.057	-.045	.064	.173	-.099	.009	-.070	.365	-.045	-.193	.134	.231	.172	-.020	.011	-.200	.010	.857	.887	.170	-.130	.297
	Sig. (2-tailed)	.068		.103	.297	.349	.561	.646	.515	.078	.314	.824	.478	.000	.647	.062	.174	.018	.880	.839	.909	.041	.918	.562	.375	.083	.185
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
X203	Pearson Correlation	.144	.103	1	.208	.397	.258	-.039	-.055	-.170	-.070	.134	.211	.175	.207	.035	-.074	.156	.244	-.155	.250	-.068	-.185	-.006	-.073	-.090	.364
	Sig. (2-tailed)	.142	.297		.033	.000	.008	.690	.578	.083	.478	.175	.030	.073	.034	.727	.453	.113	.012	.115	.010	.493	.859	.955	.459	.380	.000
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
X204	Pearson Correlation	-.162	-.082	.208	1	.336	.345	.139	-.253	-.022	.161	.257	.138	.421	.291	-.041	-.194	.175	.579	-.010	.287	-.084	-.262	-.229	-.290	-.128	.354
	Sig. (2-tailed)	.063	.349	.033		.000	.000	.158	.009	.824	.065	.008	.161	.000	.003	.681	.047	.074	.000	.917	.003	.395	.007	.019	.004	.192	.000
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
X205	Pearson Correlation	.041	.057	.357	.336	1	.357	-.105	-.176	-.291	-.094	.240	.143	.307	.188	.073	-.012	.425	.417	-.224	.207	.047	-.060	-.058	-.097	-.214	.399
	Sig. (2-tailed)	.678	.561	.000	.000		.000	.285	.072	.003	.342	.014	.146	.001	.086	.460	.904	.000	.000	.022	.034	.637	.542	.559	.327	.028	.000
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
X206	Pearson Correlation	-.096	-.045	.258	.345	.357	1	.060	-.143	-.081	.038	.261	.094	.330	.291	-.078	-.166	.194	.503	-.047	.353	-.024	-.313	-.132	-.116	-.021	.393
	Sig. (2-tailed)	.330	.646	.008	.000	.000		.541	.145	.409	.702	.007	.341	.001	.004	.432	.090	.047	.000	.633	.000	.806	.001	.180	.238	.828	.000
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
X207	Pearson Correlation	-.160	.064	-.039	.139	-.105	.060	1	.108	.082	.165	.235	.059	.087	.013	.116	.155	.053	.048	.248	.011	.002	-.027	.032	.052	.116	.266
	Sig. (2-tailed)	.102	.515	.690	.158	.285	.541		.275	.403	.092	.016	.550	.376	.899	.241	.115	.591	.624	.011	.909	.983	.786	.743	.596	.237	.003
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
X208	Pearson Correlation	.199	.173	-.055	-.253	-.176	-.143	.108	1	.259	.135	-.255	.094	.015	-.124	.170	.274	-.005	-.197	.295	-.137	.290	.246	.384	.295	.181	.307
	Sig. (2-tailed)	.041	.078	.578	.009	.072	.145	.275		.008	.171	.009	.340	.881	.208	.082	.005	.962	.044	.016	.165	.002	.811	.000	.002	.085	.001
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
X209	Pearson Correlation	.251	-.089	-.170	-.022	-.291	-.061	.082	.259	1	.330	-.032	-.118	.021	-.293	.343	.134	-.305	-.179	.344	-.033	.155	.395	.281	.234	.336	.261
	Sig. (2-tailed)	.010	.314	.083	.824	.003	.409	.403	.008		.001	.746	.230	.830	.009	.000	.172	.002	.067	.000	.817	.113	.800	.004	.016	.000	.004
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
X210	Pearson Correlation	-.023	.009	-.070	.181	-.094	.038	.165	.135	.330	1	.076	-.071	.079	.080	.002	.217	.033	.028	.237	-.002	.095	.021	-.018	.133	.179	.316
	Sig. (2-tailed)	.819	.924	.478	.065	.342	.702	.092	.171	.001		.442	.470	.421	.541	.986	.028	.741	.778	.015	.965	.337	.835	.853	.178	.067	.001
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
X211	Pearson Correlation	-.196	-.070	.134	.257	.240	.261	.235	-.255	-.022	.076	1	.120	.088	.209	.093	-.078	.241	.276	.001	.275	.025	-.185	.034	.053	.000	.384
	Sig. (2-tailed)	.045	.478	.175	.008	.014	.007	.016	.009	.746	.442		.222	.372	.032	.344	.438	.013	.004	.989	.005	.802	.059	.734	.593	.610	.000
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
X212	Pearson Correlation	.079	.365	.211	.138	.143	.094	.059	.094	-.118	-.071	.120	1	.066	.140	-.135	.125	.314	.140	.021	.008	.056	-.122	.155	-.055	-.189	.360
	Sig. (2-tailed)	.420	.000	.030	.161	.146	.341	.550	.340	.230	.470	.222		.501	.154	.170	.204	.001	.154	.833	.939	.572	.216	.116	.577	.054	.000
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
X213	Pearson Correlation	-.060	-.045	.175	.421	.307	.330	.087	-.015	.021	.079	.088	.066	1	.289	-.110	-.022	.200	.293	.009	.166	-.008	-.087	-.247	-.179	-.129	.355
	Sig. (2-tailed)	.546	.647	.073	.000	.001	.001	.376	.881	.830	.421	.372	.501		.003	.284	.828	.041	.002	.826	.091	.934	.378	.011	.068	.190	.000
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
X214	Pearson Correlation	-.007	.183	.207	.291	.168	.261	.013	-.124	-.253	.060	.209	.140	.289	1	-.297	-.114	.335	.325	-.105	.182	-.059	-.056	-.128	-.080	-.135	.338
	Sig. (2-tailed)	.946	.062	.034	.003	.086	.004	.899	.208	.009	.541	.032	.154	.003		.002	.247	.000	.001	.286	.063	.553	.568	.192	.419	.169	.000
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
X215	Pearson Correlation	.154	.134	.035	-.041	.073	-.078	.116	.170	.343	.002	.093	-.135	-.110	-.297	1	.108	-.132	-.108	.226	-.073	.161	.074	.201	.358	.296	.289
	Sig. (2-tailed)	.118	.174	.727	.681	.460	.432	.241	.082	.000	.986	.344	.170	.264	.002		.180	.274	.020	.459	.101	.456	.040	.000	.002	.003	.000
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
X216	Pearson Correlation	.074	.231	-.074	.105	-.012	-.168	.155	.274	.134	.217	-.076	.125	-.022	-.114	.108	1	-.085	-.266	.405	-.108	.234	.383	.202	.247	.069	.304
	Sig. (2-tailed)	.455	.018	.453	.047	.904	.090	.115	.005	.172	.026	.438	.204	.826	.247	.272		.390	.006	.000	.086	.017	.000	.039	.011	.485	.002
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
X217	Pearson Correlation	-.023	.172	.156	.175	.425	-.194	.053	-.005	-.305	.033	.241	.314	.200	.335	-.132	-.085	1	.255	-.192	.154	-.070	-.145	.006	.034	-.084	.380
	Sig. (2-tailed)	.820	.080	.113	.074	.000	.047	.591	.962	.002	.741	.013	.001	.041	.000	.180	.390		.009	.050	.117	.477	.141	.954	.729	.397	.000
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
X218	Pearson Correlation	-.105	-.020	.244	.579	.417	.503	.048	-.197	-.179	.028	.276	.140														

### Lampiran 7 Hasil Uji Validitas *Inferiority feeling*

#### Correlations

	TOTAL
Y Pearson Correlation	.222*
0 Sig. (2-tailed)	.023
1 N	105
Y Pearson Correlation	.294**
0 Sig. (2-tailed)	.002
2 N	105
Y Pearson Correlation	.406**
0 Sig. (2-tailed)	.000
3 N	105
Y Pearson Correlation	.253**
0 Sig. (2-tailed)	.009
4 N	105
Y Pearson Correlation	.340**
0 Sig. (2-tailed)	.000
5 N	105
Y Pearson Correlation	.212*
0 Sig. (2-tailed)	.030
6 N	105
Y Pearson Correlation	.211*
0 Sig. (2-tailed)	.031
7 N	105
Y Pearson Correlation	.209*
0 Sig. (2-tailed)	.033
8 N	105
Y Pearson Correlation	.210*
0 Sig. (2-tailed)	.031
9 N	105
Y Pearson Correlation	.208*
1 Sig. (2-tailed)	.033
0 N	105
Y Pearson Correlation	.246*
1 Sig. (2-tailed)	.011
1 N	105
Pearson Correlation	.229*
Sig. (2-tailed)	.019

Y N	
1	105
2	
Y Pearson Correlation	.203*
1 Sig. (2-tailed)	.037
3 N	105
Y Pearson Correlation	.349**
1 Sig. (2-tailed)	.000
4 N	105
Y Pearson Correlation	.311**
1 Sig. (2-tailed)	.001
5 N	105
Y Pearson Correlation	.244*
1 Sig. (2-tailed)	.012
6 N	105
Y Pearson Correlation	.232*
1 Sig. (2-tailed)	.017
7 N	105
Y Pearson Correlation	.232*
1 Sig. (2-tailed)	.017
8 N	105
Y Pearson Correlation	.197*
1 Sig. (2-tailed)	.044
9 N	105
Y Pearson Correlation	.252**
2 Sig. (2-tailed)	.009
0 N	105
T Pearson Correlation	1
O Sig. (2-tailed)	
T N	
A	105
L	

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas *Body image*

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	105	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	105	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.642	17

### Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas *Self-compassion*

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	105	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	105	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.621	25

### Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas *Inferiority feeling*

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	105	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	105	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.685	20

## Lampiran 11 Hasil Kategorisasi data

### Kategorisasi data variabel *Body image*

KATEGORI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	1	1.0	1.0	1.0
	SEDANG	82	78.1	78.1	79.0
	TINGGI	22	21.0	21.0	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

### Kategorisasi data variabel *Self-compassion*

KATEGORI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	1	1.0	1.0	1.0
	SEDANG	87	82.9	82.9	83.8
	TINGGI	17	16.2	16.2	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

### Kategorisasi data variabel *Inferiority feeling*

KATEGORI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SEDANG	55	52.4	52.4	52.4
	TINGGI	50	47.6	47.6	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

## Lampiran 12 Hasil Analisis Data

### A. Uji Deskriptif

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X1	105	63.00	610.00	478.4095	74.39004
X2	105	50.00	90.00	67.1048	7.30506
Y	105	72.00	8200.00	5840.6857	918.80030
Valid N (listwise)	105				

### B. Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		105
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	38.2681217
	Std. Deviation	810.7568367
Most Extreme Differences	Absolute	.069
	Positive	.059
	Negative	-.069
Test Statistic		.069
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

### C. Uji Linieritas

#### Hasil Uji Linieritas X1 ke Y

#### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Inferiority feeling</i> * <i>Body image</i>	Between Groups	(Combin ed)	47671269.867	26	1833510.379	3.564	.000
		Linearity	18311890.864	1	18311890.864	.197	.000
		Deviation from Linearity	29359379.003	25	1174375.160	2.283	.352
	Within Groups		40124904.762	78	514421.856		

Total	87796174.62	104			
	9				

### Hasil Uji Linieritas X1 ke Y

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Inferiority feeling</i> * <i>Self-compassion</i>	Between Groups	(Combin ed)	52736555.581	28	1883448.414	4.083	.000
		Linearity	67873.613	1	67873.613	.147	.702
		Deviation from Linearity	52668681.968	27	1950691.925	4.229	.058
Within Groups			35059619.048	76	461310.777		
Total			87796174.629	104			

### D. Uji Multikolinieritas

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Body Image	.960	1.042
	Self-Compassion	.960	1.042

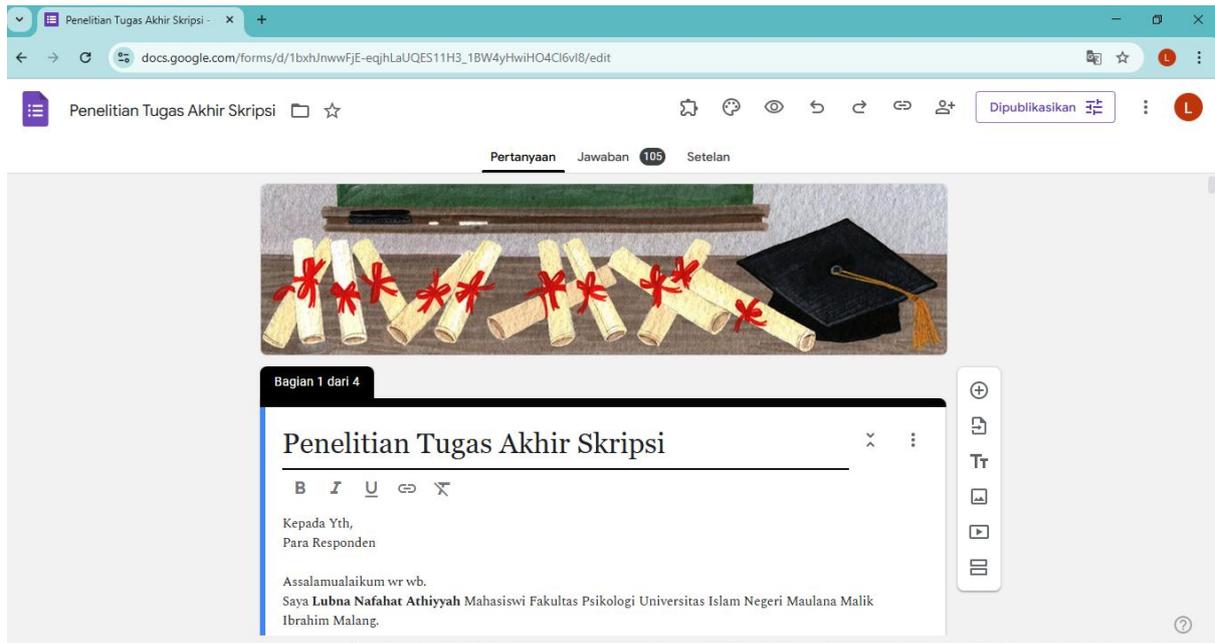
### E. Hasil Uji Hipotesis (Regresi Linier Berganda)

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	26.420	7.886		3.350	.001
	X1	.228	.105	.198	2.169	.032
	X2	.322	.092	.321	3.510	.001

a. Dependent Variable: Y

## Lampiran 13 Google form



The image shows a screenshot of a Google Forms document. The browser address bar displays the URL: docs.google.com/forms/d/1bxhJnwwfJE-eqjhLaUQES11H3\_1BW4yHwiHO4Cl6vI8/edit. The document title is "Penelitian Tugas Akhir Skripsi". The form is currently in the "Pertanyaan" (Questions) section, with "Jawaban" (Answers) showing 105 responses and "Setelan" (Settings) visible. The main content area features a header image of rolled-up diplomas and a graduation cap. Below the image, the text reads: "Bagian 1 dari 4", "Penelitian Tugas Akhir Skripsi", "Kepada Yth, Para Responden", "Assalamualaikum wr wb.", and "Saya **Lubna Nafahar Athiyah** Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang." The document is marked as "Dipublikasikan" (Published).

## Lampiran 14 Hasil Spreadseet

Penelitian Tugas Akhir Skripsi (Jawaban)

File Edit Tampilan Sisipkan Format Data Alat Ekstensi Bantuan

100% 123 Roboto 10

A1 Timestamp

	B	C	D	E	F	G	
1	Nama	Email	Sekolah	Kelas	1. Saya ragu menyampaikan pendapat ketika	2. Saya merasa cemas ketika berbicara di de	3. Saya sanggu
4	Adinda febli aurellia	adindaaurellia762@gma	SMA Manggala Sakti	PP X	2	3	
5	Muhamad Rizky nur ridh	lellemaeille@gmail.co	SMA Manggala Sakti	PP XI	1	3	
6	Alpa	maskonter932@gmail.c	SMA Manggala Sakti	PP X	4	1	
7	EL_suhandoko	whempyhotman@gmail.	SMA Manggala Sakti	PP XI	3	3	
8	Fakhri Kautsar Ahmada	fakhrikautsar76@gmail.	SMA Manggala Sakti	PP XII	3	1	
9	Ahmad Qushay Al Aidar	qushayaidar@gmail.con	SMA Manggala Sakti	PP XI	2	2	
10	Adi kece	jafariadi42@gmail.com	SMA Manggala Sakti	PP XI	3	3	
11	Elita dwi lestari	adindaaurellia762@gma	SMA Manggala Sakti	PP X	3	4	
12	Aida nailal husna	Flash.samsung.666@gn	SMA Manggala Sakti	PP XII	3	4	
13	nur vinda hamidah	vindahamidah89@gmail	SMA Manggala Sakti	PP XI	3	3	
14	Maya	batrisanur@gmail.com	SMA Manggala Sakti	PP XII	1	1	
15	ALFAN	alfannurtaufik@gmail.cc	SMA Manggala Sakti	PP X	3	2	

+ Form Responses 1

Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian



## Lampiran 16. Hasil Turnitin

SKRIPSI LUNA TURNITIN.docx			
<b>ORIGINALITY REPORT</b>			
<b>18%</b>	<b>17%</b>	<b>6%</b>	<b>4%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
<b>PRIMARY SOURCES</b>			
1	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	5%	
2	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1%	
3	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1%	
4	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1%	
5	repository.ub.ac.id Internet Source	<1%	
6	123dok.com Internet Source	<1%	
7	dspace.uii.ac.id Internet Source	<1%	
8	es.scribd.com Internet Source	<1%	
9	eprints.mercubuana-yogya.ac.id Internet Source	<1%	
10	docplayer.info Internet Source	<1%	
11	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1%	
12	ejournal.umpri.ac.id Internet Source	<1%	
13	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1%	
13	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1%	
14	pt.scribd.com Internet Source	<1%	
15	hayusakola.com Internet Source	<1%	
16	pdfs.semanticscholar.org Internet Source	<1%	
17	Submitted to UIN Walisongo Student Paper	<1%	
18	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1%	
19	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1%	
20	digilib.uns.ac.id Internet Source	<1%	
21	repository.unibos.ac.id Internet Source	<1%	
22	Hidayatul Fitri, Dyta Setiawati Hariyono, Ghea Amalia Arpandy. "Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial", Jurnal Psikologi, 2024 Publication	<1%	
23	www.coursehero.com Internet Source	<1%	
24	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1%	
25	brianbie.wordpress.com Internet Source	<1%	
26	core.ac.uk Internet Source	<1%	
27	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1%	
28	repository.ubharajaya.ac.id Internet Source	<1%	
29	Submitted to UIN Sultan Syarif Kasim Riau Student Paper	<1%	
30	repository.unika.ac.id Internet Source	<1%	
31	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1%	

32	e-journals.unmul.ac.id Internet Source	<1 %
33	jurnal.untag-sby.ac.id Internet Source	<1 %
34	Submitted to St. Ursula Academy High School Student Paper	<1 %
35	Submitted to UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Student Paper	<1 %
36	Submitted to Universitas Jenderal Soedirman Student Paper	<1 %
37	Submitted to Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Student Paper	<1 %
38	jurnal.unigal.ac.id Internet Source	<1 %
39	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1 %
40	scribd.com Internet Source	<1 %
41	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	<1 %
42	Submitted to Universitas Negeri Malang Student Paper	<1 %
43	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	<1 %
44	conference-proceedings.kpmunj.org Internet Source	<1 %
45	repository.uph.edu Internet Source	<1 %
46	www.universitaspikologi.com Internet Source	<1 %
47	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
48	docplayer.com.br Internet Source	<1 %
49	ejournal.stieppi.ac.id Internet Source	<1 %
50	ejurnal.kampusakademik.co.id Internet Source	<1 %
50	ejurnal.kampusakademik.co.id Internet Source	<1 %
51	Submitted to iGroup Student Paper	<1 %
52	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
53	mandacalvriends.blogspot.com Internet Source	<1 %
54	media.neliti.com Internet Source	<1 %
55	Agus Kurniawan, IGAA Noviekayati, Amherstia Pasca Rina. "Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Korban Body Shaming Pengguna Instagram", PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi), 2023 Publication	<1 %
56	eprints.utar.edu.my Internet Source	<1 %
57	integrasiimankristen.blogspot.com Internet Source	<1 %
58	ojs.uho.ac.id Internet Source	<1 %
59	Submitted to Universitas Putera Batam Student Paper	<1 %
60	adoc.pub Internet Source	<1 %
61	doaj.org Internet Source	<1 %
62	etd.umy.ac.id Internet Source	<1 %
63	etheses.iainkediri.ac.id Internet Source	<1 %
64	geograf.id Internet Source	<1 %
65	j-innovative.org Internet Source	<1 %
66	jipied.org Internet Source	<1 %

67	journal.umgo.ac.id Internet Source	<1 %
68	jurnal.unprimdn.ac.id Internet Source	<1 %
69	media.iainpare.ac.id Internet Source	<1 %
70	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	<1 %
71	repository.metrouniv.ac.id Internet Source	<1 %
72	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source	<1 %
73	repository.unmuhjember.ac.id Internet Source	<1 %
74	ssantoso.blogspot.com Internet Source	<1 %
75	www.halodoc.com Internet Source	<1 %
76	www.scribd.com Internet Source	<1 %
77	www.suara.com Internet Source	<1 %
78	1library.net Internet Source	<1 %
79	Florentius Yogie Pratama, Hasni Diana. "Studi Perilaku Dating Violence pada Mahasiswa di Kabupaten Pringsewu", Journal of Psychological Perspective, 2020 Publication	<1 %
80	Kristin D. Neff, Pittman McGehee. "Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults", Self and Identity, 2010 Publication	<1 %
81	Luthfi Octaviani Arrafi, Milla Evelianti Saputri, Intan Asri Nurani. "Hubungan Body Image dan Komparasi Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan", Malahayati Nursing Journal, 2023 Publication	<1 %
82	Tanuri Abu Fatih, Husnul Khotimah, Mujiono Mujiono. "Diagnosis Kesulitan Belajar dalam	<1 %
<p>Perspektif Al-Qur'an", Journal on Education, 2024 Publication</p>		
83	Submitted to Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Student Paper	<1 %
84	conference.trunojoyo.ac.id Internet Source	<1 %
85	conference.um.ac.id Internet Source	<1 %
86	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	<1 %
87	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	<1 %
88	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
89	id.123dok.com Internet Source	<1 %
90	id.scribd.com Internet Source	<1 %
91	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %
92	repository.its.ac.id Internet Source	<1 %
93	repository.uib.ac.id Internet Source	<1 %
94	ulilalbabinstitute.com Internet Source	<1 %
95	unipasby.ac.id Internet Source	<1 %
96	vm36.upi.edu Internet Source	<1 %
97	www.alkhoirotnet Internet Source	<1 %
98	www.e-journal.stkipiliwangi.ac.id Internet Source	<1 %
99	www.magiran.com Internet Source	<1 %
100	www.seminar.uad.ac.id Internet Source	<1 %

100	<a href="http://www.seminar.uad.ac.id">www.seminar.uad.ac.id</a> Internet Source	<1 %
101	<a href="http://zebradoc.tips">zebradoc.tips</a> Internet Source	<1 %
102	<a href="http://zulmuhammad.com">zulmuhammad.com</a> Internet Source	<1 %
103	Nidaul Izzah, Cesar Ardilla Putra Bujana. "Pengaruh Produksi Karet, Nilai Tukar, dan Inflasi Terhadap Volume Ekspor Karet Indonesia Tahun 2019 s.d. 2023",	<1 %
<p>Transparansi : Jurnal Ilmiah Ilmu Administrasi, 2025 Publication</p>		
104	Vip Brilliant Stoic, Eni Rindi Antika. "Pengaruh Self-Compassion terhadap Self-Esteem pada Siswa di SMAN 1 Semarang", QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan, 2023 Publication	<1 %
105	<a href="http://repository.usd.ac.id">repository.usd.ac.id</a> Internet Source	<1 %
106	Anindhita Parasdyapawitra Amaranggni, Thalia Tresnaning Prana, Ni Made Cintya Dwiyanti Arsari, Agung Maulana Surbakti et al. "Self-Compassion dan Negative Emotional States Pada Mahasiswa Kedokteran Umum: Hubungan dan Prevalensi", Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 2021 Publication	<1 %
107	Grachefa Asyel Rifalia, Ditia Fitri Arinda. "HUBUNGAN BODY IMAGE DAN PERILAKU MAKAN TERHADAP PERFORMA ATLET HANDBALL PALEMBANG", Jambura Health and Sport Journal, 2024 Publication	<1 %
108	Submitted to IAIN Bengkulu Student Paper	<1 %
<p>109 <a href="http://ajaibdananeh.blogspot.com">ajaibdananeh.blogspot.com</a> Internet Source</p> <p>110 <a href="http://indeksprestasi.blogspot.com">indeksprestasi.blogspot.com</a> Internet Source</p> <p>111 <a href="http://archive.org">archive.org</a> Internet Source</p> <p>112 <a href="http://journal.untar.ac.id">journal.untar.ac.id</a> Internet Source</p>		
<p>Exclude quotes <input type="checkbox"/> On      Exclude matches <input type="checkbox"/> Off Exclude bibliography <input type="checkbox"/> On</p>		