

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DAN *BODY DISSATISFACTION* PADA
MEMBER MY GYM KOTA MALANG**

SKRIPSI



Oleh :

Dzakky May Atthailah

NIM. 210401110202

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

2025

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DAN *BODY DISSATISFACTION*
PADA *MEMBER MY GYM* KOTA MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim

Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi)

Oleh

Dzakky May Atthailah

NIM. 210401110202

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2025

LEMBAR PERSETUJUAN**LEMBAR PERSETUJUAN****HUBUNGAN SELF COMPASSION DAN BODY DISSATISFACTION PADA MEMBER
MY GYM KOTA MALANG****SKRIPSI**

Oleh :

Dzakky May Atthailah

NIM. 210401110202

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Muhammad Arif Furqon, M.Psi. NIP. 199006142023211023		22 April '25.

Telah disetujui oleh :

Malang, 21 April 2025
Mengetahui
a/ Ketua Program Studi

**Yusuf Ratu Agung, MA**

NIP. 19800102020150310

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DAN *BODY DISSATISFACTION* PADA
MEMBER MY GYM KOTA MALANG**

SKRIPSI

oleh

Dzakky May Atthailah

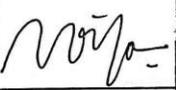
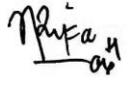
NIM. 210401110202

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh

Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi

Pada tanggal 04 Juni 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Muhammad Arif Furqon, M.Psi, Psikolog NIP. 199006142023211023		17/6 25
Ketua Penguji Dr. Fina Hidayati, M.A NIP. 198610092015032002		17/6 25
Penguji Utama Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog NIP. 197611282002122001		13/6 25

Disahkan oleh,

Dekan,



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah,
M.Si, Psikolog

NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS**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:

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DAN *BODY DISSATISFACTION*
PADA MEMBER *MY GYM* KOTA MALANG**

Yang ditulis oleh:

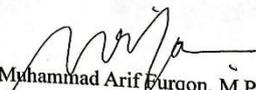
Nama : Dzakky May Atthailah
NIM : 210401110202
Program : S1 Psikologi

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, 21 April 2025

Dosen Pembimbing


Muhammad Arif Qurqon, M.Psi.
NIP 199006142023211023

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dzakky May Atthailah
NIM : 210401110202
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **HUBUNGAN SELF COMPASSION DAN BODY DISSATISFACTION PADA MEMBER MY GYM KOTA MALANG**, 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 sanksi.

Malang, 21 April, 2025

Penulis



Dzakky May Atthailah

NIM. 210401110202

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(Q.S. Al-Insyirah : 5)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Ayah dan Ibu Tercinta

Ayah Nunut dan Ibu Susilowati terima kasih telah menjadi sumber kekuatanku yang tak pernah lelah mendoakan, mendukung, dan membesarkan dengan penuh cinta, pengorbanan, dan kesabaran. Segala pencapaian ini takkan pernah ada tanpamu.

Untuk Saudara Tercinta

Najwa dan Kenzi yang selalu menjadi tempat berbagi tawa dan cerita, yang kehadirannya menjadi penyemangat di setiap langkah, dan yang kasih sayangnya tak pernah lekang oleh waktu. Terima kasih atas doa, dukungan, dan canda yang membuat perjalanan ini terasa lebih ringan. Kebersamaan kita adalah anugerah yang tak ternilai, dan dalam setiap pencapaian ini, ada jejak kalian yang ikut serta.

Untuk Diriku Sendiri

Untuk saya sendiri terima kasih telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tidak menyerah, meski terkadang rasanya ingin berhenti. Perjalanan ini adalah bukti bahwa kamu lebih kuat dari yang kamu kira.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah robbil'alamin, puji syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M. A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M.A, selaku Ketua Progam Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Muhammad Arif Furqon. M.Psi, selaku dosen pembimbing dan dosen wali yang telah memberikan bimbingan, nasihat, dan dukungan selama proses perkuliahan sampai proses penyusunan skripsi ini.
5. Segenap Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Bapak Tono selaku pengelola My Gym Kota Malang, dan seluruh anggota *My Gym* yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Bantuan dan kerja sama yang diberikan sangat berarti bagi kelancaran penyusunan skripsi ini.
7. Segenap civitas akademik Fakutas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

8. Terima kasih teman teman Angkatan 21 atas kebersamaannya khususnya teman-temanku kelas E yang sudah menjadi teman kuliah selama 7 semester banyak kejadian suka maupun duka, dan Sahabat-sahabatku Hasanah Ridwan, Aulia Devinn, Aditya Ramadhan, Zakariya Al-Farobi, Fawaz Zain yang telah menjadi sahabat saya dan membantu dalam mengerjakan skripsi.
9. Terima kasih untuk semua pihak yang telah membantu saya dalam bentuk *support* dan membantu dalam pembuatan proses skripsi ini.

Alhamdulillah Rabbil ‘Alamin, segala puji bagi Allah SWT atas kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini. Saya menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga terbuka untuk saran dan kritik yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi diri sendiri dan pembaca, serta menjadi kontribusi kecil dalam pengembangan ilmu psikologi. Terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung. Semoga segala kebaikan mendapat balasan berlipat ganda dari Allah SWT.

Malang, 19 April 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SKRIPSI	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
NOTA DINAS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
المخلص	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Tujuan.....	14
D. Manfaat.....	14
BAB II	16
LANDASAN TEORI	16

A.	<i>Body Dissatisfaction</i>	16
1.	Pengertian <i>Body Dissatisfaction</i>	16
2.	Aspek-Aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	18
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i>	20
4.	<i>Body Dissatisfaction</i> Menurut Perspektif Islam.....	21
B.	<i>Self Compassion</i>	25
1.	Pengertian <i>Self Compassion</i>	25
2.	Aspek-Aspek <i>Self Compassion</i>	26
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	28
4.	<i>Self Compassion</i> Menurut Perspektif Islam	30
C.	Hubungan Antara <i>Self Compassion</i> dan <i>Body Dissatisfaction</i>	33
D.	Hipotesis.....	36
E.	Kerangka Konseptual	37
BAB III		38
METODE PENELITIAN		38
A.	Jenis Dan Desain Pelatihan	38
B.	Identifikasi Variabel.....	39
C.	Definisi Operasional.....	40
D.	Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling.....	41
E.	Teknik Pengumpulan Data	43
F.	Instrumen Penelitian.....	45
G.	Validitas Dan Reliabilitas	48
H.	Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV.....		53
HASIL DAN PEMBAHASAN		53
A.	Gambaran Umum Objek Penelitian	53
B.	Pelaksanaan Penelitian	54
1.	Waktu dan Tempat	54
2.	Jumlah Subjek Penelitian	54
C.	Hasil Penelitian	56
1.	Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen	56
2.	Hasil Analisis Deskriptif.....	60

3. Uji Asumsi Regresi	65
D. Uji Hipotesis	68
E. Pembahasan.....	69
1. Tingkat <i>Self Compassion</i> Pada <i>Member My Gym</i> Kota Malang.....	69
2. Tingkat <i>Body Dissatisfaction</i> Pada <i>Member My Gym</i> Kota Malang	72
3. Hubungan <i>Self Compassion</i> Dan <i>Body Dissatisfaction</i> Pada <i>Member My Gym</i> Kota Malang	74
BAB V	78
PENUTUP	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	79
1. Bagi Tempat Penelitian	79
2. Bagi Subjek Penelitian	80
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Skala Likert	45
Tabel 3.2 <i>Blue Print Skala Body Dissatisfaction</i>	46
Tabel 3.3 <i>Blue Print Skala Self Compassion</i>	47
Tabel 3.4 Kategorisasi Data	51
Tabel 4.1 Sebaran Jenis Kelamin Responden.....	55
Tabel 4.2 Sebaran Usia Responden.....	55
Tabel 4.3 Uji Validitas <i>Skala Body Dissatisfaction</i>	56
Tabel 4.4 Uji Validitas <i>Skala Self Compassion</i>	58
Tabel 4.5 Uji Reliabilitas	59
Tabel 4.6 Hasil Uji Deskriptif.....	60
Tabel 4.7 Pembagian Kategorisasi	61
Tabel 4.8 Norma Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i>	62
Tabel 4.9 Frekuensi Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i>	62
Tabel 4.10 Norma Kategorisasi <i>Self Compassion</i>	64
Tabel 4.11 Frekuensi Kategorisasi <i>Self Compassion</i>	64
Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas	66
Tabel 4.13 Hasil Uji Linearitas	67
Tabel 4.14 Hasil Uji Korelasi.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Tingkat <i>Body Dissatisfaction</i>	63
Gambar 4.2 Diagram Tingkat <i>Self Compassion</i>	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	89
Lampiran 2 Kuisisioner Penelitian	90
Lampiran 3 Lembar Expert Judgement.....	99
Lampiran 4 Tabulasi Data Responden	145
Lampiran 5 Uji Normalitas	145
Lampiran 6 Uji Korelasi.....	146
Lampiran 7 Uji Validitas.....	146
Lampiran 8 Uji Reliabilitas	153
Lampiran 9 Dokumentasi Saat Terjun Lapangan.....	153

ABSTRAK

Atthailah, Dzacky May, (2025). Hubungan *Self Compassion* Dan *Body Dissatisfaction* Pada *Member My Gym* Kota Malang. Skripsi Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing: Muhammad Arif Furqon, M.Psi.

Tingginya standar tubuh ideal yang tersebar melalui media sosial, iklan, dan lingkungan sekitar telah memengaruhi cara individu memandang tubuh mereka sendiri. Bahkan di kalangan individu yang aktif dalam aktivitas kebugaran seperti *member gym*, masih banyak yang mengalami *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik semata tidak selalu menjamin penerimaan diri yang positif terhadap tubuh, sehingga diperlukan pendekatan psikologis yang dapat membantu individu lebih menerima dan menyayangi diri mereka sendiri, salah satunya melalui *self compassion*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada *member My Gym* Kota Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 101 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self compassion* dan skala *body dissatisfaction*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction*, dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,779$ dan $p < 0,0001$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* yang mereka rasakan, dan sebaliknya. Dengan demikian, *self compassion* dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap ketidakpuasan tubuh, khususnya pada individu yang aktif menjalani aktivitas kebugaran.

Kata Kunci: *Self compassion, Body dissatisfaction, Member My Gym*

ABSTRACT

Atthailah, Dzakky May, (2025). The Relationship of Self Compassion and Body Dissatisfaction in Members of My Gym Malang City. Thesis of the Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang

Supervisor: Muhammad Arif Furqon, M.Psi.

The high standards of the ideal body spread through social media, advertising, and the surrounding environment have influenced the way individuals perceive their own bodies. Even among individuals who are active in fitness activities such as gym members, there are still many who experience body dissatisfaction or dissatisfaction with their body shape. This shows that physical activity alone does not always guarantee positive self-acceptance of the body, so a psychological approach is needed that can help individuals more accept and love themselves, one of which is through self-compassion.

This study aims to determine the relationship between self-compassion and body dissatisfaction in members of My Gym Malang City. This study uses a quantitative approach with a correlational design. The subjects in this study amounted to 101 people who were selected using the purposive sampling technique. The measuring tools used are the self-compassion scale and the body dissatisfaction scale. The data obtained was analyzed using the Pearson Product Moment correlation technique.

The results showed that there was a significant negative relationship between self-compassion and body dissatisfaction, with a correlation coefficient value of $r = -0.779$ and $p < 0.0001$. These findings show that the higher the level of self-compassion that individuals have, the lower the level of body dissatisfaction they feel, and vice versa. Thus, self-compassion can play a protective role in body dissatisfaction, especially in individuals who are actively undergoing fitness activities.

Keywords: *Self compassion, Body dissatisfaction, Member My Gym*

الملخص

عطاء الله، ذاكى مي، (٢٠٢٥). العلاقة بين التعاطف مع الذات وعدم الرضا عن الجسد على أعضاء مي غيم في مدينة مالانج. رسالة كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج
المشرف: محمد عارف فرقان، الماجستير

تنتشر المعايير العالية لأجزاء الجسم المثالية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي والإعلانات و لقد أثرت البيئة على الطريقة التي ينظر بها الأفراد إلى أجسادهم. حتى بين الأفراد الذين يمارسون في أنشطة اللياقة البدنية مثل الأعضاء صالة الألعاب الرياضية، لا يزال هناك الكثير ممن يعانون من عدم الرضا عن أجسامهم أو عدم الرضا عن شكل أجسامهم. وهذا يدل على أن النشاط البدني لا يكفي دائماً ضمان القبول الإيجابي للجسم، فذلك فمن الضروري الأساليب النفسية التي يمكن أن تساعد الأفراد على أن يصبحوا أكثر قبولاً ومحبة أنفسهم، أحدها هو من خلال التعاطف مع الذات.

يهدف هذه البحث إلى تعريف العلاقة بين التعاطف مع الذات وعدم الرضا عن الجسد على أعضاء مي غيم في مدينة مالانج. يستخدم هذا البحث النهج الكمي مع التصميم الارتباطي. المواضيع في هذا البحث ١٠١ شخصاً الذين تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة العمدية. كانت أدوات القياس المستخدمة هي مقياس التعاطف مع الذات ومقياس عدم الرضا عن الجسم. تم تحليل البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام تقنية ارتباط بيرسون للحصول على المنتج.

وأظهرت نتائج هذا البحث وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات وعدم الرضا عن الجسم، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط $r = -0.779$ وف > 0.0001 . تشير هذه النتائج إلى أنه كلما ارتفع مستوى التعاطف مع الذات لدى الفرد، انخفض مستوى عدم الرضا عن جسده، والعكس. هكذا، النفس يمكن أن تعمل الشفقة كعامل وقائي ضد عدم الرضا عن الجسم، وخاصة عند الأفراد الذين يشاركون بنشاط في أنشطة اللياقة البدنية.

الكلمات الرئيسية: التعاطف مع الذات، عدم الرضا عن الجسد، أعضاء مي غيم

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tubuh ideal merupakan keinginan banyak orang, baik pria maupun wanita. Tubuh ideal ini biasanya mengacu pada bentuk tubuh yang seimbang dengan tinggi badan, atau secara umum tidak terlalu gemuk maupun terlalu kurus. Proporsi ideal ini bisa dihitung menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu angka standar yang diperoleh dari perbandingan tinggi dan berat badan, yang dapat menggolongkan seseorang ke dalam kategori normal, kekurangan berat, kelebihan berat, atau obesitas. Standar tubuh ideal dan pandangan negatif yang ada menciptakan tekanan bagi kita untuk memenuhi harapan tersebut. Media menjadi salah satu sumber utama yang membentuk tuntutan terkait bentuk tubuh ideal. Penekanan dari media dan industri mode terhadap ukuran dan bentuk tubuh yang dianggap ideal sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Tampilan model wanita yang langsing dan aktor pria berotot di media kemudian dianggap sebagai patokan kecantikan dalam masyarakat (Puspasari, 2019)

Di masyarakat modern, standar tubuh ideal sering kali terkait dengan fisik yang berotot dan proporsional, khususnya bagi pria. Hal ini menciptakan tekanan bagi banyak pria untuk memiliki tubuh yang sesuai dengan gambaran "ideal." Penelitian oleh Mumford dan Choudry (2000) menunjukkan bahwa standar kecantikan yang digambarkan media dan sosial sering memengaruhi

individu untuk merasa tidak puas dengan tubuh mereka, dan ini tidak hanya terjadi pada wanita. Sebagaimana banyak perempuan merasa perlu langsing agar sesuai dengan citra ideal, pria juga merasakan kebutuhan untuk membentuk tubuh lebih berotot dan kuat. Salah satu cara utama untuk mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal adalah melalui olahraga, yang dipandang sebagai cara efektif untuk meningkatkan massa otot dan menurunkan lemak tubuh. Pria yang merasa tidak puas dengan penampilan tubuh mereka mungkin lebih cenderung mengadopsi olahraga intens sebagai strategi utama dalam mencapai tujuan fisik mereka.

Aktivitas olahraga saat ini sering dilakukan di pusat kebugaran atau fitness center. Pusat kebugaran adalah tempat khusus yang menyediakan berbagai peralatan dan fasilitas latihan fisik di dalam sebuah *gym*. Giriwijoyo (2012), pusat kebugaran merupakan fasilitas olahraga yang berada di dalam ruangan dan memungkinkan pelaksanaan kegiatan fisik baik dengan menggunakan peralatan canggih maupun tanpa alat, bertujuan meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh. Tujuan utamanya adalah agar seseorang dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih bugar dan tanpa merasa lelah berlebihan. Selain itu menurut Prichard et al, (dalam Yuanita & Sukamto, 2013) bagi sebagian individu, olahraga di pusat kebugaran juga menjadi cara untuk mengontrol berat badan. Namun, upaya ini sering kali berkaitan erat dengan meningkatnya ketidakpuasan terhadap tubuh atau *body dissatisfaction* Prichard et al (dalam Yuanita & Sukamto, 2013), terutama saat individu merasa tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal yang diinginkan.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau *body dissatisfaction*, sering kali mendorong individu untuk berusaha memperbaiki penampilan fisiknya. Berbagai cara dilakukan untuk mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal, seperti diet, olahraga, konsumsi suplemen, hingga prosedur invasif seperti sedot lemak atau operasi plastik. Tingkat *body dissatisfaction* yang dialami setiap individu dapat bervariasi. Sumali et al.,(2008) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* merupakan ketidakpuasan terhadap tubuh yang berkembang dari pengalaman individu dan interaksi mereka dengan lingkungan sosial. Selain itu menurut Cash dan Pruzinsky (2002), *body dissatisfaction* terjadi ketika terdapat perbedaan antara persepsi individu terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya dengan bentuk tubuh yang diidealkan, yang menyebabkan rasa tidak puas terhadap tubuh mereka. Ketidakpuasan tubuh yang tinggi dapat menghambat individu dalam menjalani hidup dengan positif, yang berujung pada penurunan kepuasan hidup (Sumanty, Sudirman, & Puspasari, 2018). Cash dan Pruzinsky (dalam Nindita, 2018) menyatakan bahwa *body dissatisfaction* adalah sikap dan penilaian negatif seseorang terhadap tubuhnya, yang muncul akibat ketidaksesuaian antara persepsi tubuh yang dimiliki dengan tubuh ideal yang diinginkan.

Dalam konteks psikologi perkembangan, individu pada usia dewasa awal (18–25 tahun) menghadapi tugas perkembangan penting, yaitu membentuk identitas diri yang mencakup penerimaan terhadap citra tubuhnya. Menurut Hurlock (1997), salah satu tugas perkembangan pada usia ini adalah menerima keadaan fisik diri, baik yang bersifat bawaan seperti warna kulit dan

bentuk rambut, maupun yang masih dapat diupayakan perbaikannya, seperti bentuk tubuh. Penerimaan terhadap aspek bawaan menuntut individu untuk mengembangkan *self acceptance* agar tidak terjebak dalam perilaku ekstrem untuk mengubah hal-hal yang seharusnya diterima apa adanya. Di sisi lain, aspek tubuh yang masih dapat berubah seperti berat badan atau kekuatan otot sering kali menjadi fokus *body dissatisfaction*, terutama ketika individu membandingkan dirinya dengan standar ideal dari media sosial atau lingkungan *gym*. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan untuk memahami dan menyikapi tekanan tersebut dengan penuh belas kasih terhadap diri sendiri, yaitu melalui *self compassion*.

Salah satu faktor sosial yang signifikan dalam perkembangan *body dissatisfaction* adalah paparan lingkungan *gym* atau kegiatan olahraga. Ketidakpuasan terhadap tubuh sering kali muncul karena individu membandingkan diri mereka dengan orang lain yang mereka lihat di pusat kebugaran. Selain faktor sosial, penelitian terbaru menunjukkan bahwa *self compassion* juga merupakan faktor psikologis yang sangat dominan dalam memengaruhi *body dissatisfaction*. Penelitian oleh Albertson, Neff, dan Dill-Shackleford (2015) menunjukkan bahwa intervensi peningkatan *self compassion* secara signifikan menurunkan tingkat *body dissatisfaction*. Individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi cenderung memiliki persepsi tubuh yang lebih positif dan tidak terpengaruh secara berlebihan oleh standar sosial. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Breines dan Chen (2012), dan Hati (2022), yang menemukan bahwa *self compassion* berperan sebagai

pelindung psikologis terhadap tekanan sosial dan media yang memengaruhi citra tubuh negatif. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* mungkin merasa bahwa orang lain memiliki tubuh yang lebih ideal, mengaitkan ukuran atau bentuk tubuh mereka dengan kegagalan pribadi. Perasaan ini dapat memicu rasa malu, cemas, dan ketidaknyamanan terhadap tubuh mereka sendiri, dampak dari ketidakpuasan ini dapat berpengaruh negatif pada kepercayaan diri, harga diri, dan penilaian diri (Sejcova, 2008).

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), Aspek kognitif dari *body dissatisfaction* berkaitan dengan cara individu memandang dan menilai tubuh mereka sendiri. Individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh cenderung menilai tubuh mereka secara negatif, baik secara keseluruhan maupun pada bagian-bagiannya, serta memiliki persepsi tentang bagaimana orang lain memandang mereka. Dalam hal ini, individu seringkali merasa tubuh mereka tidak sesuai dengan standar yang ada, baik yang ditetapkan oleh diri sendiri maupun oleh masyarakat.

Berdasarkan hasil wawancara pra-penelitian yang dilakukan pada 9-10 November 2024 dengan anggota *My Gym* Kota Malang, ditemukan bahwa salah satu subjek dengan inisial HS menunjukkan kecenderungan *body dissatisfaction* dari aspek kognitif. Hal ini terlihat dari indikasi bahwa subjek tersebut mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya, seperti yang disampaikan dalam pernyataannya. "Jujur ya mas sering, sering saya ngalamin kayak gitu...meskipun udah latihan rutin kadang muncul perasaan kayak kok gak ada progres yo gak ada kemajuan yang datang gitu jadi kadang mikir kayak kenapa progresku gak secepat orang lain gitu, kadang mikir opo gak cukup disiplin apa kurang

keras gitu ya latihanya.. ya itu sih kadang bikin aku ngerasa kayak eee....ada yang salah dengan tubuhku ini."

Pernyataan ini menunjukkan adanya perasaan ketidakpuasan terhadap tubuh yang muncul meskipun sudah berusaha keras dalam menjalani latihan. Responden merasa tidak ada kemajuan yang signifikan pada tubuh mereka, yang membuat mereka berpikir bahwa mungkin ada sesuatu yang salah dengan tubuh mereka. Hal ini sejalan dengan pandangan Cash dan Pruzinsky (2002), yang menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh sering kali timbul akibat perbandingan antara tubuh aktual dan tubuh ideal, serta pandangan negatif terhadap tubuh sendiri.

Hasil wawancara selanjutnya pada subjek AG ditemukan fenomena *body dissatisfaction* dibuktikan dengan kutipan wawancara, subjek mengatakan, "Jujur sih, sering banget ngerasain itu. Kadang setelah latihan, aku merasa kayak, 'Kenapa ya nggak ada perubahan signifikan? Rasanya sedih juga karena udah berusaha keras, tapi hasilnya nggak sesuai harapan. Bahkan ada waktu di mana aku ngerasa cemas, takut kalau nggak bisa mencapai bentuk tubuh yang aku inginkan."

Kutipan tersebut mencerminkan perasaan negatif yang muncul akibat ketidakpuasan terhadap tubuh. Hal ini sejalan dengan teori afektif yang menjelaskan bahwa aspek afektif berkaitan dengan perasaan individu terhadap tubuhnya. Ketika seseorang mengalami ketidakpuasan tubuh, mereka akan merasakan emosi negatif terhadap penampilan fisiknya. Perasaan kecewa, cemas, dan frustrasi muncul ketika individu mengevaluasi penampilannya dan merasa bahwa usaha yang dilakukan tidak menghasilkan perubahan yang diinginkan. Dalam konteks ini, individu sangat memperhatikan penampilan

mereka, mengevaluasi apakah tubuh mereka menarik atau tidak, dan sejauh mana mereka merasa puas dengan fisik mereka.

Hasil wawancara selanjutnya pada aspek perilaku yang dapat ditemukan dalam fenomena *body dissatisfaction*. Aspek perilaku mencakup tindakan atau kebiasaan yang dilakukan individu dengan inisial ZK sebagai respons terhadap ketidakpuasan tubuh, seperti kebiasaan memeriksa kondisi fisik secara berulang, berusaha menyamarkan bagian tubuh yang dianggap kurang ideal, serta menghindari aktivitas sosial yang dapat meningkatkan ketidaknyamanan diri. Hal ini dibuktikan dari wawancara seorang responden yang menyatakan, "Ya....jujur sih ya pernah, awalnya aku sih yaa.. aku ikut *gym* buat sehat aja agar lebih fit tapi kayak seiring saya latihan ngeym terus saya mulai ngerasa ada tekanan gitulo.. buat badan jadi lebih berisi kalo perempuan-perempuan sekarang sebutnya roti sobek nahhhh...ituu apalagi yaaa..kayak banyak perubahan positifnya gitu, nah kalo ngelihat ada otot-otot udah jadi mikir kenapa ya aku belum sampek titik itu, itu yang bikin ngerasa apa yang saya latihan itu kayak kurang cukup."

Kutipan ini menggambarkan bagaimana individu yang awalnya berolahraga untuk tujuan kesehatan dan kebugaran, seiring waktu mulai merasakan adanya tekanan untuk mencapai bentuk tubuh tertentu yang dianggap lebih ideal, misalnya memiliki tubuh berisi atau berotot. Ketika tidak melihat kemajuan yang diinginkan, seperti otot yang belum terbentuk dengan cepat, individu merasa bahwa usaha yang dilakukan belum cukup. Perasaan ini berhubungan dengan tindakan atau kebiasaan yang muncul sebagai respons terhadap ketidakpuasan tubuh, seperti rasa frustrasi yang mungkin memotivasi

mereka untuk lebih keras berlatih atau memeriksa perkembangan fisik mereka secara lebih intens.

Hal ini menunjukkan bagaimana perilaku individu dapat dipengaruhi oleh *body dissatisfaction*, di mana mereka mulai melakukan tindakan untuk mencoba memenuhi ekspektasi tubuh ideal yang ada dalam pikiran mereka, meskipun belum tentu dapat dicapai dalam waktu yang singkat. Semua tindakan tersebut, termasuk mengevaluasi perkembangan tubuh secara berulang dan merasa bahwa latihan yang dilakukan tidak cukup, merupakan bagian dari upaya untuk meredakan perasaan tidak nyaman terkait ketidakpuasan tubuh mereka.

Pembahasan terkait *body dissatisfaction* umumnya lebih banyak difokuskan pada wanita, meskipun ketidakpuasan terhadap tubuh juga merupakan masalah yang dialami oleh pria. Penelitian terkini menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap ukuran dan bentuk tubuh merupakan masalah yang meluas (Presnell et al., 2004). Sekitar 55% wanita dan 35% pria melaporkan ketidakpuasan terhadap tubuh mereka serta keinginan untuk mengubah ukuran atau bentuk tubuh (K.C. Wood et al., 1996). Penelitian yang dilakukan oleh Furnham dan Calnan (1998) juga menemukan bahwa baik pria maupun wanita umumnya merasa tidak puas dengan tubuh mereka, dengan 80% di antaranya memilih figur ideal yang berbeda. Meskipun tingkat ketidakpuasan antara pria dan wanita serupa, arahnya sangat berbeda. Temuan lain dari Furnham et al. (dalam Prastiwi, 2020) menunjukkan bahwa 37% pria ingin menambah berat badan, sementara 47% ingin mengurangnya, sedangkan

hanya 8% wanita yang ingin menambah berat badan mereka. Persepsi ini mengindikasikan bahwa kedua gender mungkin salah memahami berat badan mereka atau membuat penilaian berdasarkan standar yang tidak sehat. Konsep "berat badan kurang" tampaknya memiliki makna yang berbeda bagi pria dan wanita. Hal ini sejalan badan rendah merasa tidak puas dengan tubuh mereka, sedangkan wanita justru merasa puas dengan tubuh kurus mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Mumford dan Choudry (dalam Yuanita & Sukanto, 2013) mengenai *body dissatisfaction* dan sikap makan di pusat kebugaran di London dan Lahore menunjukkan bahwa mayoritas wanita lajang di London memiliki keinginan untuk tampil menarik secara fisik agar dapat menarik perhatian pasangan. Selain itu, banyak wanita lajang juga menikmati hubungan persahabatan yang terjalin di pusat kebugaran. Tujuan utama mereka berkunjung ke pusat kebugaran adalah untuk memperbaiki penampilan fisik agar terlihat lebih menarik.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Kartika (2013) menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh *body dissatisfaction* dapat memengaruhi kesehatan seseorang, baik secara fisik maupun psikologis. Tingginya tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri dan menurunkan kepuasan hidup. Cash dan Pruzinsky (2002) juga mengemukakan bahwa ada berbagai faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh, termasuk jenis kelamin. Menurut mereka, jenis kelamin memainkan peran penting dalam perkembangan citra tubuh individu, dengan ketidakpuasan tubuh lebih sering dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Namun,

ketidakpuasan terhadap tubuh tidak hanya menjadi masalah bagi perempuan, karena pria juga dapat mengalami dampak serupa. Albertson et al, (Anggraheni & Rahmandani, 2019) berpendapat bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan sumber utama penderitaan di kalangan wanita dari berbagai usia, namun hal ini juga relevan bagi pria, sehingga diperlukan faktor-faktor yang dapat membantu meredakan penderitaan akibat ketidakpuasan tubuh pada kedua gender.

Albertson et al, (Anggraheni & Rahmandani, 2019) juga menyatakan bahwa *self compassion* adalah metode yang efektif untuk membantu individu, terutama wanita, merasa lebih positif terhadap tubuh mereka dan memiliki keterkaitan yang erat dengan kesejahteraan psikologis. Werner et al. (2012) menggambarkan *self-compassion* sebagai sikap yang berfokus pada penerimaan dan kepedulian terhadap diri sendiri.

Breines dan Chen (2012) mendefinisikan *self compassion* sebagai kemampuan untuk bersikap penuh kasih terhadap diri sendiri meskipun dalam situasi sulit. Hidayati (2015) menyatakan bahwa *self compassion* berarti menghibur dan peduli pada diri saat menghadapi penderitaan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan, serta mampu menemukan makna dalam kesulitan tersebut dan mengubahnya menjadi hal yang positif. *Self compassion* adalah sikap welas asih terhadap diri sendiri yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental, termasuk dalam mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*).

Menurut Neff (2003), *self compassion* meliputi tiga aspek utama: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Aspek *self-kindness* membantu individu menerima kekurangan tanpa terlalu keras menghakimi diri sendiri. *Common humanity* menekankan bahwa tantangan dan ketidaksempurnaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal, sehingga individu merasa lebih terhubung dan tidak sendirian dalam kesulitan. Aspek *mindfulness* memungkinkan individu untuk menghadapi pikiran negatif tentang tubuh mereka secara seimbang, tanpa terjebak dalam perasaan atau pemikiran yang berlebihan (Neff, 2003; Werner et al., 2012).

Dengan *self compassion*, seseorang dapat menerima kenyataan, kelemahan, serta tantangan hidup yang dihadapi. Sikap belas kasih terhadap diri ini menjadi langkah penting dalam mengatasi emosi negatif yang muncul. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Hati, 2022) , bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction*

Dalam penelitian lain, ditemukan bahwa *self compassion* turut memengaruhi ketidakpuasan terhadap tubuh atau *body dissatisfaction* (Andini, 2020). *Self compassion* membantu seseorang dalam mengelola pikiran dan perasaannya, memungkinkan mereka untuk menerima diri apa adanya. *Self compassion* berperan dalam menurunkan tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh. Tingkat yang rendah dapat berhubungan dengan ketidakpuasan tubuh yang tinggi, dan sebaliknya.

Penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* telah banyak dilakukan, khususnya pada subjek remaja, dewasa awal, atau populasi umum seperti mahasiswa (Andini, 2020; Hati, 2022). Namun, hingga saat ini masih terbatas studi yang meneliti kedua variabel tersebut dalam konteks pusat kebugaran (*gym*), yang secara lingkungan memiliki ekspektasi fisik lebih tinggi. Oleh karena itu, *novelty* dari penelitian ini terletak pada pemilihan subjek, yaitu *member My Gym Kota Malang*, yang aktif dalam aktivitas kebugaran namun tetap menunjukkan indikasi ketidakpuasan tubuh.

Selain karena jumlah anggotanya yang mencapai sekitar 250 orang, pemilihan *My Gym Kota Malang* sebagai lokasi penelitian juga didasarkan pada observasi dan perbandingan kontekstual dengan beberapa pusat kebugaran lain di Kota Malang. Misalnya, terdapat pusat kebugaran khusus wanita di sekitar kampus UIN yang tidak dapat digunakan penelitian karena di khusukan pada gender wanita saja. Salah satu *gym* kecil di wilayah UIN Malang diketahui sudah tidak beroperasi karena minimnya jumlah anggota dan keterbatasan fasilitas.

Di sisi lain, beberapa *gym* dengan fasilitas lengkap juga memiliki biaya keanggotaan yang relatif tinggi (di atas Rp250.000 per bulan) dan ruang latihan yang sempit serta keterbatasan fasilitas pendukung seperti kamar mandi atau loker. Sementara itu, berdasarkan informasi dari anggota aktif pusat kebugaran lainnya, *My Gym* dinilai lebih unggul secara harga (Rp135.000 per bulan),

kelengkapan fasilitas (alat gym, kamar mandi, air minum gratis), serta kenyamanan (ruang latihan luas dan area parkir memadai).

Oleh karena itu, *My Gym* dipilih tidak hanya karena jumlah populasinya yang memadai, tetapi juga karena menjadi representasi tempat kebugaran yang relevan secara sosial, ekonomis, dan psikologis bagi masyarakat urban Kota Malang. Hal ini menjadikan *My Gym* sebagai lokasi yang tepat untuk meneliti fenomena *body dissatisfaction* dan *self compassion* dalam konteks aktivitas kebugaran yang realistis dan representatif.

Berdasarkan uraian pada paragraf sebelumnya serta wawancara dengan tiga subjek, termasuk masalah dan fenomena yang diungkapkan dalam penelitian terdahulu, peneliti tertarik untuk melakukan studi penelitian mengenai hubungan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada *member My Gym* di Kota Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latarbelakang diatas, maka rumusan masalah yang dapat disimpulkan diantaranya:

1. Bagaimana tingkat *self compassion* pada *member My Gym* Kota Malang?
2. Bagaimana tingkat *body dissatisfaction* pada *member My Gym* Kota Malang?
3. Apakah ada hubungan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada *member My Gym* Kota Malang?

C. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat *self compassion* pada *member My Gym* Kota Malang
2. Untuk mengetahui tingkat *body dissatisfaction* pada *member My Gym* Kota Malang
3. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada *member My Gym* Kota Malang

D. Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu, baik dari sisi teori maupun praktik, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dalam bidang psikologi positif serta menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian di area yang sama. Selain itu penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber literatur bagi akademisi yang ingin meneliti hubungan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction*.

2. Manfaat Praktis

Bagi para *member My Gym*, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya *self-compassion* dalam menerima dan menghargai tubuh sendiri tanpa harus terpaku pada standar tubuh ideal yang

kadang tidak realistis. Dengan adanya temuan dan edukasi yang mungkin diberikan berdasarkan hasil penelitian, *member My Gym* dapat mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh mereka serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Pengetahuan ini dapat membantu mereka untuk berolahraga dengan motivasi yang lebih positif dan sehat, sehingga latihan yang dilakukan di *gym* dapat memberikan manfaat tidak hanya secara fisik tetapi juga mental.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Body Dissatisfaction*

1. Pengertian *Body Dissatisfaction*

Grogan (2017) menyatakan bahwa ketidakpuasan tubuh terjadi ketika pandangan individu terhadap tubuhnya menjadi negatif, yang disebabkan oleh perbedaan antara penilaian terhadap tubuh yang dimiliki dan citra tubuh ideal yang diinginkannya. Grogan (2007) juga mendefinisikan ketidakpuasan tubuh sebagai pikiran dan perasaan negatif individu terhadap tubuhnya. Menurut Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn (1987), ketidakpuasan tubuh mencakup penilaian individu saat membandingkan persepsi citra tubuhnya dengan orang lain, perhatian berlebihan terhadap citra tubuh, persepsi diri terhadap tubuh, serta adanya perubahan signifikan pada tubuh.

Cash dan Pruzinsky (2002) mendefinisikan ketidakpuasan tubuh sebagai pikiran dan perasaan negatif seseorang terhadap tubuhnya, yang muncul akibat adanya perbedaan antara bentuk tubuh yang dimiliki saat ini dengan bentuk tubuh ideal yang diinginkan. Menurut Sarwer, Wadden, dan Foster (1998), ketidakpuasan tubuh merupakan bentuk ketidakpuasan yang muncul dari pengalaman individu serta interaksi dengan lingkungannya. Individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh biasanya merasa kurang puas dengan tiga aspek tubuh: tinggi, berat badan, dan bentuk-bentuk tubuh

tertentu. Pada perempuan, ini meliputi area seperti perut, pinggul, payudara, paha, lengan, dan betis; sedangkan pada laki-laki, ketidakpuasan cenderung terkait dengan perut, dada, lengan, dan bahu.

Alda, Aleman, dan Juaniz (2002) menyatakan bahwa individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh seringkali melebih-lebihkan kekurangan dalam penampilan fisik mereka, meskipun kekurangan tersebut mungkin hanya imajinasi atau merupakan hal kecil.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli, *body dissatisfaction* didefinisikan sebagai perasaan, pikiran, dan evaluasi negatif individu terhadap tubuhnya sendiri yang timbul karena adanya ketidaksesuaian antara bentuk tubuh aktual dan citra tubuh ideal. Grogan (2007, 2017) menyebutnya sebagai pikiran dan perasaan negatif terhadap tubuh yang muncul karena perbedaan persepsi tubuh dan harapan ideal. Cooper et al. (1987) menambahkan bahwa hal ini dapat mencakup perbandingan sosial, perhatian berlebihan pada citra tubuh, serta persepsi negatif terhadap perubahan fisik. Cash dan Pruzinsky (2002) menekankan bahwa *body dissatisfaction* berakar pada ketidaksesuaian antara bentuk tubuh nyata dan ideal yang diinginkan. Sarwer et al. (1998) menyebut bahwa ketidakpuasan ini juga berkembang melalui pengalaman pribadi dan interaksi sosial. Bahkan menurut Alda et al. (2002), individu yang mengalami *body dissatisfaction* sering kali melebih-lebihkan kekurangannya, bahkan ketika kekurangan tersebut tidak nyata atau bersifat subjektif.

2. Aspek-Aspek *Body Dissatisfaction*

Cash dan Pruzinsky (2002) menyebutkan bahwa aspek-aspek ketidakpuasan tubuh mencakup:

a. Kognitif

Aspek kognitif berkaitan dengan cara individu memandang penampilan diri mereka sendiri, mencakup pikiran dan keyakinan mengenai bentuk tubuh. Individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh cenderung menilai tubuh mereka secara negatif, baik secara keseluruhan maupun sebagian, serta memiliki persepsi tentang pandangan orang lain terhadap mereka.

b. Afektif

Aspek afektif berkaitan dengan perasaan individu terhadap tubuhnya. Saat mengalami ketidakpuasan tubuh, individu merasakan emosi negatif terhadap penampilan fisiknya. Mereka akan sangat memperhatikan penampilan, mengevaluasi tingkat kepuasan atau ketidakpuasan mereka, dan menilai sejauh mana mereka merasa fisik mereka menarik.

c. Perilaku

Aspek perilaku mencakup berbagai tindakan yang dilakukan individu akibat ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Ini meliputi kebiasaan memeriksa kondisi fisik secara berulang, mencoba menyamarkan bagian tubuh yang dianggap kurang ideal, dan sering menghindari aktivitas sosial sebagai respons terhadap ketidakpuasan. Semua

tindakan ini bertujuan untuk meredakan perasaan tidak nyaman pada diri sendiri.

Selain itu, menurut (Rosen et al., 1995) aspek *body dissatisfaction*, meliputi:

1. Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan menilai secara negatif bentuk tubuh mereka, baik secara keseluruhan maupun bagian dari tubuh mereka.

2. Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan merasa malu terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki apabila bertemu ataupun berada pada lingkungan sosial. Hal ini disebabkan individu merasa orang lain selalu memperhatikan tampilan mereka.

3. *Body Checking*

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali mengecek atau memeriksa kondisi fisik mereka, seperti menimbang berat badan dan melihat tampilan fisik mereka depan cermin.

4. Kamufase tubuh

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan sebenarnya. Hal ini mereka lakukan untuk menenangkan hati.

5. Penghindaran aktifitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain

Pada umumnya individu yang mengalami *body dissatisfaction* sering merasa malas untuk mengikuti aktifitas sosial yang berhubungan dengan orang lain.

Berdasarkan aspek-aspek diatas, peneliti menggunakan aspek dari Cash dan Pruzinsky (2002) karena model ini lebih sistematis, komprehensif, dan sesuai untuk pengukuran dalam konteks kebugaran fisik. Selain itu, aspek-aspek ini juga mencakup dimensi psikologis yang lengkap (pikiran, perasaan, dan tindakan) yang relevan dalam memahami ketidakpuasan tubuh secara utuh. Meskipun aspek dari Rosen et al. (1995) memberikan detail perilaku yang spesifik, indikator tersebut tetap dapat dipetakan ke dalam tiga domain besar dari teori Cash dan Pruzinsky.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Body Dissatisfaction*

Wertheim dan Paxton (dalam Japil, Mustapha, & Eee, 2017) mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction*, sebagai berikut:

a. Faktor Biologis dan Kognitif

Kedua faktor ini dapat menyebabkan distorsi persepsi tubuh. Faktor biologis, seperti indeks massa tubuh (BMI) yang tinggi, dapat meningkatkan *body dissatisfaction* (Grogan, 1999). Selain itu, faktor kognitif juga berperan penting, karena persepsi diri memiliki pengaruh

besar dalam pembentukan *body dissatisfaction* (Rosen, Reiter, & Pam, 1995).

b. Pengaruh Sosial dan Sosio-kultural

Lingkungan sosial memiliki peran besar dalam membentuk standar penampilan, dan interaksi dengan lingkungan dekat seperti orang tua atau teman sebaya dapat menjadi faktor pemicu *body dissatisfaction* (Cash & Pruzinsky, 2002).

c. *Self-compassion*

Kemampuan untuk menerima dan mencintai diri sendiri juga dapat mempengaruhi munculnya *body dissatisfaction*. Menurut Andini (2020), individu yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung kesulitan menerima tubuh mereka sebagaimana adanya dan sering kali berusaha untuk mengubah bentuk tubuh mereka.

Albertson, Neff, dan Dill-Shackleford (2015) juga menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mengurangi *body dissatisfaction* adalah *self compassion*. Penelitian mereka menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada *self compassion* dapat secara signifikan mengurangi tingkat *body dissatisfaction*.

4. *Body Dissatisfaction* Menurut Perspektif Islam

Di gambarkan dalam Al-Qur'an dan Hadist bahwa Allah menciptakan seluruh makhluk-Nya di muka bumi ini dengan sebaik baiknya, termasuk menciptakan manusia. Allah berfirman dalam QS. *At-Taghabun* ayat 3:

خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ وَإِلَيْهِ الْمَصِيرُ

Artinya: “Dia menciptakan langit dan bumi dengan (tujuan) yang benar, Dia membentuk rupamu, lalu memperbagus rupamu, dan kepada-Nya tempat kembali.” (QS. At Taghabun: 3)

(Sumber: Via Al-Qur'an Indonesia <https://quranformobile.com/get/id>)

Menurut Ibnu Katsir (dalam tafsir *learn quran*) Ayat ini menjelaskan bahwa Allah menciptakan langit dan bumi dengan tujuan yang benar, yaitu dengan adil dan bijaksana. Dia membentuk rupamu dan dibaguskan-Nya rupamu itu, yakni Dia menjadikan indah rupa dan bentukmu. Adapun menurut kementerian agama (dalam tafsir *learn quran*) menjelaskan bahwa Allah menciptakan langit dan bumi dengan tujuan yang benar, penuh kebijaksanaan dan menjamin kebahagiaan makhluknya di dunia dan di akhirat. Dia pulalah yang menjadikan manusia dalam bentuk yang sebegus-bagusnya, berbeda dengan makhluk yang lain. Manusia akan mempertanggung jawabkan segala perbuatannya di dunia lalu mendapat balasan yang setimpal, Allah juga berfirman:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: “Sungguh, kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.” (QS. At-Tin: 4)

(Sumber: Via Al-Qur'an Indonesia <https://quranformobile.com/get/id>)

Adapun menurut hadist shahih Al-Bukhari:

حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ أَخْبَرَنَا جَرِيرٌ عَنْ مَنْصُورٍ عَنْ إِبْرَاهِيمَ عَنْ عَلْقَمَةَ قَالَ لَعَنَ عَبْدُ اللَّهِ
 الْوَاشِمَاتِ وَالْمُتَمَيِّصَاتِ وَالْمُتَفَلِّجَاتِ لِلْحُسْنِ الْمُعَيَّرَاتِ خَلَقَ اللَّهُ فَقَالَتْ أُمُّ يَعْقُوبَ مَا هَذَا قَالَ
 عَبْدُ اللَّهِ وَمَا لِي لَا أَلْعَنُ مَنْ لَعَنَ رَسُولُ اللَّهِ وَفِي كِتَابِ اللَّهِ قَالَتْ وَاللَّهِ لَقَدْ قَرَأْتُ مَا بَيْنَ
 الْوَحْيَيْنِ فَمَا وَجَدْتُهُ قَالَ وَاللَّهِ لَئِنْ قَرَأْتِيهِ لَقَدْ وَجَدْتِيهِ { وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ
 فَاتَّقُوا }

Telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Ibrahim telah mengabarkan kepada kami Jarir dari Manshur dari Ibrahim dari 'Alqamah dia berkata; Abdullah melaknat orang yang mentato, mencukur habis alis mata, merenggangkan gigi (denga kawat dll) untuk kecantikan dengan merubah ciptaan Allah, Ummu Ya'qub berkata; "Apa maksudnya ini?" Abdullah mengatakan; "Bagaimana aku tidak melaknat orang yang dilaknat Rasulullah dan telah tercatat pula dalam kitabullah. Ummu Ya'qub berkata; "Saya telah membaca dalam mushaf, namun saya tidak mendapatkan hal itu." Abdullah berkata; "Demi Allah, sekiranya kamu membacanya, niscaya kamu akan mendapatkannya yaitu Dan sesuatu yang datang dari Rasul maka ambillah dan yang di larang olehnya maka jauhilah QS Al Hasyr: 7. (Tafsir hadist shahih Al-Bukhari No.5483)

<https://www.hadits.id/l/rJf4cdxCGFG>

حَدَّثَنَا ابْنُ السَّرْحِ حَدَّثَنَا ابْنُ وَهْبٍ عَنْ أُسَامَةَ عَنْ أَبَانَ بْنِ صَالِحٍ عَنْ مُجَاهِدِ بْنِ جَبْرِ عَنْ
 ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ لَعْنَتْ الْوَاصِلَةَ وَالْمُسْتَوْصِلَةَ وَالنَّامِصَةَ وَالْمُتَمَيِّصَةَ وَالْوَاشِمَةَ وَالْمُسْتَوْشِمَةَ

مِنْ عَيْرٍ دَاءٍ قَالَ أَبُو دَاوُدَ وَتَفْسِيرُ الْوَاصِلَةِ الَّتِي تَصِلُ الشَّعْرَ بِشَعْرِ النِّسَاءِ وَالْمُسْتَوْصِلَةُ الْمُعْمُولُ
 بِهَا وَالنَّامِصَةُ الَّتِي تَنْقُشُ الْحَاجِبَ حَتَّى تَرِقَّهُ وَالْمُتَنَمِّصَةُ الْمُعْمُولُ بِهَا وَالْوَاشِمَةُ الَّتِي تَجْعَلُ
 الْخَيْلَانَ فِي وَجْهِهَا بِكُحْلِ أَوْ مِدَادٍ وَالْمُسْتَوْشِمَةُ الْمُعْمُولُ بِهَا

Telah menceritakan kepada kami Ibnu As Sarh berkata, telah menceritakan kepada kami Ibnu Wahb dari Usamah dari Aban bin Shalih dari Mujahid bin Jabr dari Ibnu Abbas ia berkata, "Telah dilaknat wanita yang menyambung rambut dan wanita yang minta untuk disambung rambutnya, wanita yang mencabut alis dan wanita yang minta dicabut alisnya, wanita yang mentato dan wanita yang minta antuk ditato, tanpa ada penyakit." Abu Dawud berkata, "Al Washilah adalah wanita yang menyambung rambutnya dengan rambut wanita (wig). Al Mustaushilat adalah orang yang disambung rambutnya. An Namishat adalah orang yang mencabut alisnya hingga tipis, dan Al Mutanamishat adalah orang yang minta dicabut alisnya. Al Wasyimah adalah orang yang membuat tato di wajahnya baik dengan celak atau tinta, Al Mustausyimah adalah orang yang minta ditato." (Tafsir hadist Sunan Abu Dawud No. 3639)

<https://www.hadits.id/l/SkmgZNzRGFf>

Dalam Al-Qur'an dan Hadis digambarkan bahwa Allah menciptakan seluruh makhluk di bumi ini dengan bentuk yang terbaik, termasuk manusia. Namun, sering kali manusia merasa tidak puas dengan ciptaan-Nya, seperti merasa kurang puas dengan tubuhnya sendiri dan berusaha mengubah penampilannya. Allah mengutuk mereka yang mengubah bentuk tubuhnya,

karena Allah telah menciptakan manusia dengan sebaik-baik bentuk. Allah tidak pernah menciptakan manusia dalam keadaan buruk, meskipun seseorang mungkin merasa dirinya lahir dengan kekurangan. Bagi Allah, semua manusia sama dan berharga di hadapan-Nya.

B. *Self Compassion*

1. Pengertian *Self Compassion*

Belas kasih diri (*self-compassion*) berasal dari kata "*compassion*," yang berakar dari bahasa Latin "patiri" dan bahasa Yunani "patein," yang berarti menderita, mengalami, atau menjalani. *Self-compassion* adalah konsep yang diambil dari filosofi Buddha, yang secara umum berarti memberikan kasih sayang kepada diri sendiri. Menurut Gilbert dan Procter (2006), *compassion* mencakup keinginan untuk mengurangi penderitaan, kesadaran akan sumber penderitaan, serta tindakan yang menunjukkan belas kasih.

Werner et al. (2012) menggambarkan *self-compassion* sebagai sikap yang berfokus pada penerimaan dan kepedulian terhadap diri sendiri. Breines dan Chen (2012) mendefinisikannya sebagai kemampuan untuk bersikap penuh kasih terhadap diri sendiri meskipun dalam situasi sulit. Hidayati (2015) menyatakan bahwa *self-compassion* berarti menghibur dan peduli pada diri saat menghadapi penderitaan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan, serta mampu menemukan makna dalam kesulitan tersebut dan mengubahnya menjadi hal yang positif. Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap penuh perhatian dan

kebaikan terhadap diri sendiri saat mengalami tantangan hidup atau menyadari kekurangan dalam diri.

Berdasarkan berbagai pandangan ahli, dapat disimpulkan bahwa self-compassion adalah sikap peduli dan penuh kasih terhadap diri sendiri saat menghadapi penderitaan atau kekurangan, dengan tetap menjaga keseimbangan pikiran dan emosi

2. Aspek-Aspek *Self Compassion*

Menurut Neff (2003), aspek-aspek dari belas kasih diri meliputi:

a. *Self Kindness vs Self Judgement*

Self-kindness adalah kemampuan individu untuk menerima dan memahami diri dengan kelembutan, tanpa menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self-kindness* membuat seseorang bersikap hangat kepada diri sendiri saat menghadapi rasa sakit dan kekurangan, dengan penuh pengertian, serta menghindari kritik atau penghakiman saat mengalami kesulitan. Sebaliknya, *self-judgement* merupakan lawan dari *self-kindness*. Individu dengan *self-judgement* cenderung keras menghakimi atau menyerang diri sendiri atas kekurangan atau kegagalan, sering kali merendahkan dan mengkritik aspek-aspek diri mereka.

b. *Common humanity vs Isolation*

Common humanity adalah kesadaran bahwa kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian alami dari pengalaman hidup manusia yang dialami oleh semua orang, bukan hanya oleh diri sendiri. Ini

berarti mengakui bahwa kelemahan individu adalah bagian dari kondisi manusia secara umum, sehingga kekurangan dilihat secara menyeluruh dan tidak hanya sebagai perspektif subjektif yang terbatas pada diri sendiri. Sebaliknya, *isolation* adalah lawan dari *common humanity*. Individu yang merasa terisolasi cenderung memandang tantangan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan secara sempit, berfokus hanya pada kekurangan pribadi. Mereka juga mungkin merasa bahwa hanya diri mereka yang menderita, sehingga muncul perasaan ketidakadilan dan keyakinan bahwa mereka paling menderita.

c. *Mindfulness vs overidentification*

Mindfulness adalah kemampuan individu untuk menyeimbangkan pikiran, sehingga dapat memberikan respons yang benar-benar objektif dan tidak berlebihan saat menghadapi situasi yang menekan atau menyebabkan penderitaan, menghindari apa yang disebut sebagai *overidentification*

Self-compassion membantu individu untuk mengembangkan kemampuan mengasihi diri sendiri. Konsep ini mengajarkan individu untuk memberikan kebaikan yang dibutuhkan saat menghadapi kesulitan melalui aspek *self-kindness*, mengembangkan rasa simpati dan empati melalui aspek *common humanity*, serta meningkatkan kesadaran untuk menerima diri dengan segala kekurangan dan kelebihan melalui aspek *mindfulness*. Dengan terpenuhinya ketiga

aspek ini, individu akan lebih mudah menerima dan menyayangi dirinya sendiri apa adanya.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Compassion*

Menurut Neff (2003), *self compassion* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Jenis Kelamin

Perempuan cenderung memiliki pemikiran yang lebih mendalam dibandingkan laki-laki, yang sering kali membuat mereka lebih rentan mengalami depresi dan kecemasan yang lebih kompleks. Faktor gender ini dipengaruhi oleh peran sosial dan budaya, dengan penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan biasanya memiliki *self compassion* lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan kecenderungan perempuan untuk lebih sering memikirkan kejadian negatif di masa lalu, sehingga lebih rentan terhadap depresi dan kecemasan yang tinggi.

b. Budaya

Konsep diri pada masyarakat asia yang menganut budaya kolektivistik, sering kali bersifat saling tergantung dan menekankan pentingnya hubungan serta kepedulian terhadap orang lain. Sebaliknya, budaya Barat yang lebih individualistik menekankan kemandirian dan kebutuhan pribadi. *Self compassion*, yang mencakup kesadaran akan kesamaan dalam kemanusiaan dan keterhubungan dengan orang lain, dianggap lebih cocok pada budaya yang

mengedepankan interdependensi daripada independensi. Namun, masyarakat Asia yang lebih kritis terhadap diri sendiri cenderung memiliki tingkat *self compassion* yang tidak lebih tinggi dibandingkan masyarakat Barat.

c. Usia

Ada hubungan yang signifikan antara usia dan tingkat *self compassion*. Neff mengaitkan hal ini dengan teori perkembangan Erikson, yang menjelaskan bahwa individu mencapai tingkat *self compassion* yang lebih tinggi saat memasuki tahap integritas, ketika mereka lebih mampu menerima diri dengan cara yang positif.

d. Kepribadian

Self compassion berkaitan dengan dimensi kepribadian dari "Big Five," yaitu neurotisisme, kesepakatan (*agreeableness*), ekstroversi, dan ketelitian (*conscientiousness*). Ekstrovert cenderung berinteraksi sosial dengan lebih mudah, menjalin hubungan dengan orang lain, dan lebih dominan di lingkungan sekitar, serta lebih terbuka terhadap tantangan baru, yang membantu mereka menerima diri dengan lebih baik. Kepribadian yang menyukai kesepakatan berorientasi sosial dan cenderung bersikap baik pada diri sendiri, melihat pengalaman negatif sebagai sesuatu yang dialami oleh semua orang. Sementara itu, ketelitian menggambarkan keteraturan dan kedisiplinan, yang membantu individu dalam mengontrol respons terhadap masalah.

e. Peran Orang Tua

Individu dengan *self compassion* rendah kemungkinan besar tumbuh dalam keluarga yang kritis atau disfungsional, serta sering mengalami kegelisahan. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang dibesarkan oleh orang tua yang sering memberikan kritik di masa kecil cenderung mengembangkan sikap kritis terhadap diri sendiri ketika dewasa. Model perilaku orang tua yang mengkritik diri saat menghadapi kegagalan dapat memengaruhi anak untuk mengembangkan tingkat *self compassion* yang rendah.

4. *Self Compassion* Menurut Perspektif Islam

Inti dari *self compassion* adalah kemampuan seseorang untuk menerima hal-hal yang tidak diinginkan dalam hidup, termasuk keterbatasan, kegagalan, atau tantangan lainnya. Bagian dari dimensi *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, melibatkan upaya menemukan kekuatan dalam diri untuk menghadapi pengalaman yang kurang menyenangkan dengan cara yang seimbang. Berknaan dengan pembahasan ini, kitab suci Al-Qur'an menegaskan dalam Surah Ali 'Imran ayat 139 sebagai berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

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

(QS. Ali 'Imran 3: Ayat 139)

(Sumber: Via Al-Qur'an Indonesia <https://quranformobile.com/get/id>)

Pengalaman baik dan buruk adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan. Setiap orang memiliki waktu tertentu untuk merasakan kedua perasaan tersebut. Individu yang memiliki self-compassion yang tinggi memahami bahwa kebahagiaan dan kesedihan akan selalu berganti. Ini mencerminkan dimensi kemanusiaan yang sama. Allah dalam firmanNya pada surat Al-Baqarah 286 menjelaskan sebagai berikut:

لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا

ۗ إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا

رَبَّنَا وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا ۗ وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ

مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir."

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa ujian dan kenikmatan yang diberikan oleh Allah SWT kepada hamba-Nya tidak melebihi batas kemampuan masing-masing. Dengan memahami aspek *common humanity*, seperti yang tercermin dalam kutipan ayat di atas, seseorang akan menyadari bahwa setiap individu telah ditentukan peristiwa yang sesuai dengan kapasitasnya, sehingga tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain atau bereaksi berlebihan yang dapat menyebabkan tindakan menyakiti diri sendiri

(Sumber: Via Al-Qur'an Indonesia <https://quranformobile.com/get/id>).

Pembahasan mengenai *self-compassion* juga tercantum dalam al-Qur'an, khususnya dalam surat Al-Hasyr ayat 18 berikut ini:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَارْتَبُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ ۚ وَارْتَبُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ
خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

"Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Maha Mengetahui terhadap apa yang kamu kerjakan."

(Sumber: Via Al-Qur'an Indonesia <https://quranformobile.com/get/id>)

Seperti yang diungkapkan dalam konsep *self compassion*, penting untuk melakukan refleksi. Dalam beberapa situasi, melakukan introspeksi diri diperlukan untuk mengevaluasi tindakan yang telah diambil, menganalisis penyebab peristiwa, dan belajar dari pengalaman

tersebut agar dapat merencanakan kehidupan yang lebih baik. Selain itu, penting untuk berpikir secara jernih tanpa mengubah atau memanipulasi kenyataan yang ada.

C. Hubungan Antara *Self Compassion* dan *Body Dissatisfaction*

Self compassion adalah kemampuan untuk menunjukkan kasih sayang kepada diri sendiri. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Neff pada tahun 2003. Kemampuan untuk berwelas asih kepada diri menandakan bahwa seseorang dapat menerima baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, termasuk dalam hal penampilan fisik. Ketidakpuasan terhadap tubuh, atau *body dissatisfaction*, muncul ketika seseorang kurang mampu menerima kekurangan tubuhnya, yang ditunjukkan dengan ketidakpuasan terhadap bagian tubuh tertentu atau keseluruhan tubuh. *Self-compassion* terdiri dari tiga aspek yang berlawanan, yaitu *Self-kindness* vs *Self-judgment*, *Common humanity* vs *Isolation*, dan *Mindfulness* vs *Over-identification*.

Aspek pertama adalah *Self-kindness*, yang membantu individu untuk menumbuhkan rasa kasih terhadap diri sendiri dengan mengurangi kritik terhadap diri. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung bersikap terlalu kritis terhadap tubuhnya; namun, dengan mengembangkan *self-kindness*, mereka dapat menerima kondisi tubuh sebagai bentuk kasih pada diri sendiri. Sebaliknya, kecenderungan untuk menghakimi diri, atau *self-judgment*, berkaitan dengan kritik diri. Menurut Brenner et al. (2017), aspek-aspek negatif seperti *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* termasuk dalam kategori kritik diri. Semakin tinggi *self-kindness*, semakin rendah

ketidakpuasan terhadap tubuh; sebaliknya, jika *self-kindness* rendah, individu cenderung lebih mudah melakukan *self-judgment* sehingga ketidakpuasan terhadap tubuh meningkat.

Aspek kedua adalah *Common humanity*, yang memungkinkan individu mengembangkan rasa simpati dan empati terhadap orang lain. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* sering kali kurang peka terhadap lingkungan karena fokus berlebihan pada kekurangan tubuhnya, merasa diri mereka satu-satunya yang tidak sempurna. Ini menunjukkan aspek negatif *isolation*, di mana perhatian individu hanya terpusat pada diri sendiri, merasa menjadi yang paling menderita. Dengan *common humanity*, individu dapat melihat situasi secara lebih luas dan memahami bahwa mereka tidak sendirian, berbagi pengalaman dengan orang lain (Neff, 2011). Melalui aspek ini, mereka belajar bahwa kesulitan yang dihadapi tidak akan berlangsung selamanya, dan setiap tantangan bisa menjadi pelajaran berharga. Tingkat *common humanity* yang tinggi akan membantu mengurangi *body dissatisfaction*, sedangkan tingkat yang rendah meningkatkan kecenderungan untuk merasa terisolasi dan tidak puas terhadap tubuh.

Aspek terakhir adalah *Mindfulness*, yang membantu individu memahami diri dan tubuh mereka dengan lebih baik. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* sering kali dipenuhi pikiran dan perasaan negatif. Pengembangan *mindfulness* memungkinkan individu mengelola pikiran dan perasaannya dengan lebih tenang saat menghadapi masalah (Neff, 2011). Tanpa aspek ini, individu rentan mengalami reaksi berlebihan atau *over-*

identification, yang menyebabkan kesalahan persepsi. Tingkat *mindfulness* yang tinggi membantu individu untuk tidak berlebihan dalam menilai diri dan mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh.

Albertson, Neff, dan Dill-Shackleford (2015) melakukan sebuah studi eksperimental untuk mengevaluasi apakah pelatihan meditasi *self compassion* selama tiga minggu dapat meningkatkan kepuasan terhadap tubuh. Temuan penelitian menunjukkan bahwa peserta yang mengikuti intervensi mengalami penurunan yang lebih signifikan dalam ketidakpuasan tubuh, rasa malu terkait penampilan, dan harga diri yang didasarkan pada penampilan, serta menunjukkan peningkatan yang lebih besar dalam kasih sayang dan penghargaan terhadap tubuh mereka dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Dalam studi ini, peneliti berargumen bahwa individu yang sering membandingkan penampilannya dengan orang lain cenderung merasa kurang bersyukur dan tidak dapat menerima penampilannya saat ini. Hal ini mengakibatkan pandangan negatif dan ketidakpuasan terhadap penampilan mereka, mendorong mereka untuk mencari cara mengubah bentuk tubuh agar sesuai dengan standar ideal yang mereka miliki. Salah satu metode yang dapat diambil individu adalah mendaftar sebagai anggota pusat kebugaran dan berolahraga secara teratur di sana.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* berperan dalam mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh. *Self compassion* membantu individu dalam mengelola pikiran dan perasaan mereka, sehingga mereka dapat menerima dan tidak menghakimi citra tubuh

mereka. Selain itu, *self compassion* juga menumbuhkan rasa baik pada diri sendiri dan kemampuan untuk menghadapi tekanan atau stres dari lingkungan, termasuk tekanan terkait penampilan, dengan cara yang tidak bersifat menghakimi. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *self compassion* seseorang, semakin rendah tingkat ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, semakin tinggi ketidakpuasan yang dirasakan.

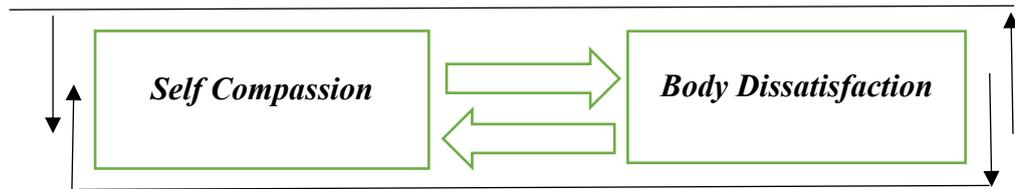
D. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan sementara yang menggambarkan hubungan antara dua atau lebih variabel yang memerlukan pembuktian melalui penelitian. Hipotesis ini berfungsi sebagai jawaban awal terhadap permasalahan penelitian dan menjadi acuan dalam pelaksanaan penelitian (Muchsinin & Rahmawati, 2020). Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

- H₀: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada member *My Gym* Kota Malang. Artinya, tingkat *body dissatisfaction* tidak dipengaruhi oleh tingkat *self compassion* yang dimiliki.
- H_a: Terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada member *My Gym* Kota Malang. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *self compassion* yang dimiliki seseorang, semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* yang dirasakan, dan sebaliknya.

E. Kerangka Konseptual

Hubungan antara kedua variabel ini dapat dilihat secara deskriptif pada gambar di bawah ini.



Berdasarkan gambar kerangka diatas dapat disimpulkan bahwa, semakin tinggi tingkat *self compassion* seseorang, semakin rendah tingkat ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion*, semakin tinggi ketidakpuasan yang dirasakan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain Pelatihan

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif, yakni metode ilmiah yang menitikberatkan pada pengumpulan data numerik dan analisis objektif untuk memahami suatu gejala. Dijelaskan oleh Sugiyono (dalam Zulfikar et al., n.d., 2024), tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menemukan pola-pola umum yang dapat diterapkan secara luas, dengan memanfaatkan teknik statistik serta pengujian hipotesis. Melalui metode ini, peneliti dapat melakukan pengujian terhadap teori atau hipotesis secara terstruktur guna mengetahui hubungan antarvariabel berdasarkan analisis statistik.

Penelitian ini menggunakan desain korelasional sebagai pendekatannya. Menurut Creswell (dalam Zulfikar et al., n.d., 2024), desain korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel-variabel tersebut. Desain ini tidak dimaksudkan untuk menemukan hubungan sebab-akibat, melainkan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antarvariabel. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memahami apakah variabel yang dikaji memiliki hubungan yang bersifat positif atau negatif. Sebagai contoh, peneliti dapat menelusuri keterkaitan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada *Member My Gym* Kota Malang.

Dalam penelitian ini, digunakan desain korelasional untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada

member My Gym di Kota Malang. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengukur kekuatan serta arah hubungan antar variabel tanpa melakukan intervensi terhadap kondisi alaminya. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kaitan antara kemampuan individu dalam menunjukkan *self compassion* dengan tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh. Temuan ini juga diharapkan menjadi dasar dalam merancang intervensi yang mendukung peningkatan penerimaan diri dan kesehatan mental para *member gym*.

B. Identifikasi Variabel

Penentuan variabel dalam penelitian ini mencakup proses menetapkan variabel utama sebagai pusat pembahasan, sekaligus mengelompokkan fungsi dari masing-masing variabel. Azwar (dalam Yuliani & Supriatna, 2023) menyatakan bahwa variabel merupakan unsur yang diamati atau diukur dalam suatu penelitian, dan memiliki kontribusi penting dalam menggambarkan atau memengaruhi fenomena yang diteliti. Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis variabel yang diklasifikasikan berdasarkan hubungan antar variable yaitu :

1. Variabel independen (X): Variabel independen atau yang dikenal juga sebagai variabel bebas merupakan variabel yang berperan sebagai penyebab atau faktor yang memengaruhi perubahan pada variabel lain, yaitu variabel dependen (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini, variabel independen yang digunakan adalah *self compassion*, karena diasumsikan memiliki pengaruh terhadap tingkat *body dissatisfaction* pada *member My Gym*.

2. Variabel dependent (Y) : Variabel dependen atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, variabel dependen yang diteliti adalah *body dissatisfaction*, yaitu tingkat ketidakpuasan individu terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya, yang diduga dipengaruhi oleh tingkat *self compassion* pada *member My Gym* Kota Malang.

C. Definisi Operasional

Azwar (dalam Yuliani & Supriatna, 2023) menyatakan bahwa dalam merumuskan definisi operasional, peneliti perlu memilih definisi yang paling mencerminkan karakteristik variabel yang diteliti. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti menguraikan definisi operasional untuk setiap variabel yang digunakan yaitu :

1. *Self Compassion*

Menurut Dzakky berpendapat bahwa *self compassion* adalah sikap yang melibatkan kebaikan terhadap diri sendiri, pengakuan akan kemanusiaan bersama, dan kesadaran yang seimbang. Ini berarti bersikap lembut dan memahami diri sendiri ketika menghadapi kesalahan atau kegagalan, alih-alih mengkritik diri secara keras. *Self compassion* juga mencakup pemahaman bahwa pengalaman kesulitan adalah bagian dari kehidupan yang dialami semua orang, sehingga individu tidak merasa terasing. Selain itu, *self compassion* melibatkan kemampuan untuk mengamati pikiran dan perasaan dengan cara yang tidak menghakimi, memungkinkan seseorang untuk mengatasi emosi negatif tanpa terjebak di dalamnya. Dengan

demikian, *self compassion* berfungsi sebagai dukungan penting bagi kesejahteraan mental dan emosional, membantu individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan sikap yang lebih empatik dan pengertian terhadap diri sendiri.

2. *Body Dissatisfaction*

Menurut Dzakky berpendapat bahwa *body dissatisfaction* adalah perasaan ketidakpuasan atau ketidaknyamanan yang dialami individu terhadap penampilan fisik mereka, yang sering kali meliputi aspek seperti berat badan, bentuk tubuh, dan fitur fisik lainnya. Hal ini dapat muncul dari perbandingan sosial, tekanan media, atau norma-norma budaya mengenai kecantikan dan kesempurnaan fisik. Cakupan *body dissatisfaction* meliputi berbagai aspek kesehatan mental dan emosional, termasuk risiko gangguan makan, rendahnya harga diri, serta peningkatan kecemasan dan depresi. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* mungkin terlibat dalam perilaku tidak sehat seperti diet ekstrem atau olahraga berlebihan dalam upaya untuk mencapai standar penampilan yang tidak realistis.

D. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling

1. Populasi

Azwar (2012) menjelaskan bahwa populasi adalah generalisasi yang mencakup objek dan subjek, yang keduanya memiliki kualitas dan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti sebagai fokus penelitian dan dari mana kesimpulan dapat diambil. Dalam penelitian ini, populasi yang di ambil adalah seluruh *member My Gym*.

2. Sampel

Menurut Azwar (2012), sampel adalah bagian dari populasi yang diambil untuk menjadi representasi dalam penelitian. Sampel digunakan ketika peneliti tidak dapat mengamati seluruh populasi karena keterbatasan waktu, biaya, atau sumber daya lainnya. Dalam pemilihan sampel juga harus dilakukan dengan cara yang teliti. Oleh karena itu peneliti menggunakan metode *sampling purposif* (sampel purposif). Dengan memberikan beberapa kriteria berupa:

- i. Usia: Anggota berusia antara 18 hingga 40 tahun.

Peneliti menetapkan rentang usia 18-40 tahun karena pada rentang usia tersebut individu masih rentan mengalami *body dissatisfaction*. Hal ini sejalan dengan teori psikososial Erik Erikson yang menyebutkan bahwa masa dewasa awal merupakan tahap *intimacy vs isolation*, di mana individu memiliki tugas perkembangan untuk menjalin hubungan intim dan mencari pasangan hidup. Tekanan untuk tampil menarik secara fisik sering muncul sebagai bagian dari upaya tersebut, termasuk dalam bentuk keinginan untuk memiliki tubuh ideal.

- ii. Keanggotaan: Terdaftar sebagai anggota *My Gym* Kota Malang
- iii. Kesiapan untuk Berpartisipasi: Bersedia mengisi kuesioner mengenai *self compassion* dan *body dissatisfaction*.
- iv. Kesehatan Mental: Tidak sedang dalam perawatan untuk gangguan

mental yang signifikan.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah serangkaian prosedur atau teknik yang digunakan untuk memilih sampel dari populasi dalam jumlah yang proporsional dengan mempertimbangkan karakteristik dan distribusi populasi. Tujuan dari teknik sampling adalah untuk sepenuhnya mencerminkan kondisi, karakteristik, dan sifat populasi (Agustianti, 2022).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode sampling purposif. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Dalam metode ini, peneliti memilih subjek yang memiliki karakteristik khusus yang relevan dengan tujuan penelitian. Menurut Sugiyono (2019), purposive sampling adalah teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif.

Dari hasil wawancara peneliti kepada trainer di *My Gym* anggota *member* berjumlah 250 orang, dengan trainer mengatakan “Kalo di data terakhir ada 250 *member* mas di *My Gym*”.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu prosedur yang digunakan untuk memperoleh informasi yang valid dalam penelitian. Jika teknik ini tidak

diketahui, maka peneliti tidak akan dapat mengakses data yang diperlukan untuk dianalisis.

Dalam penelitian ini, peneliti menyiapkan instrumen pengukuran dalam bentuk skala psikologi. Instrumen yang digunakan mencakup skala *body dissatisfaction*, yang didasarkan pada aspek yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002), serta skala *self compassion*, yang mengacu pada teori Neff (2003). Setiap skala terdiri dari dua jenis pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* mendukung variabel yang diteliti, sedangkan pernyataan *unfavorable* tidak mendukung atau bahkan bertentangan dengan variabel tersebut (Azwar, 2016).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun menggunakan metode skala Likert, yang pertama kali dikembangkan oleh Rensis Likert pada tahun 1932. Menurut Sugiyono (2017), skala Likert digunakan untuk mengukur sikap individu atau kelompok terhadap suatu objek sosial dalam bentuk positif maupun negatif, serta tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan yang nantinya dianalisis sebagai variabel penelitian.

Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skoring skala ini bertujuan untuk mengukur respons responden dalam rentang sangat positif hingga sangat negatif. Dalam analisis kuantitatif, setiap jawaban akan diberikan skor, baik untuk pernyataan yang mendukung (*favorable*) maupun yang tidak mendukung (*unfavorable*) variabel yang diteliti, sesuai dengan konsep yang dijelaskan oleh Azwar (2016).

Penentuan skor untuk kedua jenis pernyataan pada skala *favorable* dan *unfavorable* yang dapat dilihat lebih lanjut pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.1 Penilaian Skala Likert

Katagori	Favourable	Unfavourable
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

F. Instrumen Penelitian

1. Skala *Body Dissatisfaction*

Instrumen dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari skala yang telah digunakan oleh Dhiya Salsabila (2024). Modifikasi adalah proses penyesuaian alat ukur dari penelitian sebelumnya dengan menyesuaikan konteks dan kebutuhan penelitian baru, baik dari sisi isi maupun redaksi item (Arikunto, 2010). Modifikasi berbeda dengan adaptasi, yang biasanya digunakan untuk mengalihkan instrumen dari bahasa asing ke bahasa lokal, dan adopsi, yang menggunakan instrumen tanpa perubahan. Contoh item sebelum dimodifikasi dari skala *body dissatisfaction* adalah: “Ketika saya melihat orang lain yang berpenampilan menarik (cantik) di Tiktok, saya sempat berpikir apakah saya semenarik mereka” menjadi “Ketika saya melihat member lain dengan bentuk tubuh lebih atletis, saya sempat berpikir apakah saya bisa seperti mereka”. Item ini disusun dengan menyesuaikan konteks pusat

kebugaran dan fenomena yang muncul dalam pra-penelitian. Alasan penggunaan modifikasi adalah untuk memastikan bahwa item dalam skala relevan dengan konteks My Gym serta tetap mempertahankan validitas isi dari sumber aslinya. Berikut adalah tabel blueprint yang menunjukkan rincian variabel.

Tabel 3.2 Blue Print Skala Body Dissatisfaction

Aspek	Indikator	No. Aitem		N	%
		F	UF		
Kognitif	1. Pikiran dan keyakinan individu terhadap tubuhnya.	1,27	16,35	14	35%
	2. Individu menilai secara negatif bentuk tubuhnya baik secara keseluruhan maupun sebagian.	4,21,24	11,31,37		
	3. Persepsi individu mengenai bagaimana sudut pandang orang lain terhadap dirinya.	6,29	17,40		
Afektif	1. Individu merasa puas atau tidak dengan penampilannya.	8,26	13,34	12	30%
	2. Individu memerhatikan penampilannya.	3	15		
	3. Individu mengevaluasi penampilannya.	7	18		
	4. Individu mengukur menarik atau tidaknya fisik mereka.	10,30	20,39		
Perilaku	1. Individu kerap memeriksa kondisi fisik mereka.	2,22,28	14,32,36	14	35%
	2. Individu berusaha menyamakan bentuk tubuhnya.	9,25	19,38		
	3. Individu enggan mengikuti aktifitas sosial	5,23	12,33		
Total		20	20	40	100%

2. Skala *Self Compassion*

Dalam Instrumen dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari skala *self compassion* yang telah digunakan oleh Dhiya Salsabila

(2024). Modifikasi adalah proses menyesuaikan item atau isi alat ukur dari penelitian terdahulu agar lebih relevan dengan konteks dan tujuan penelitian yang baru. Arikunto (2010) menyatakan bahwa modifikasi berbeda dari adaptasi dan adopsi. Adaptasi biasanya digunakan saat mengalihkan instrumen dari bahasa asing ke bahasa lokal sambil mempertahankan struktur aslinya, sedangkan adopsi berarti menggunakan instrumen secara utuh tanpa perubahan. Pada penelitian ini, peneliti melakukan perubahan redaksi item agar sesuai dengan konteks anggota gym. Contoh item sebelum dimodifikasi pada skala *self compassion* :” Walau menyakitkan, saya tetap menggunakan make up untuk menyamarkan jerawat saya” menjadi “Saya menggunakan pakaian tertentu agar sesuai dengan bentuk tubuh saya”. Alasan penggunaan teknik modifikasi adalah agar instrumen lebih kontekstual terhadap populasi yang diteliti yakni anggota gym tanpa mengurangi validitas isi dari teori dasar yang digunakan. Berikut adalah tabel blueprint yang menunjukkan rincian variabel.

Tabel 3.3 Blue Print Skala Self Compassion

Aspek	Indikator	No. Aitem		N	%
		F	UF		
<i>Self-kindness vs self-judgement</i>	1. Individu memberi kelembutan dan tidak menyakiti dirinya vs individu menyerang atau menghakimi diri.	1,8,22	13,17,29	10	33,3%
	2. Individu memahami dirinya sendiri vs individu mengkritik dirinya.	4,25	15,27		

<i>Common humanity vs isolation</i>	1. Individu memandang kekurangan dirinya merupakan bagian dari hidup dan hal yang wajar vs individu focus pada ketidaksempurnaan diri.	3,7,24	11,19,30	10	33,4%
	2. Individu mensyukuri keadaan dirinya vs individu merasa ketidakadilan karena dirinya menderita.	6,10	14,28		
<i>Mindfulness vs overidentification</i>	1. Individu memahami keadaan fisik yang dimiliki vs reaksi berlebihan individu terhadap keadaan fisiknya.	5,9,21	12,18,26	10	33,3%
	2. Individu menerima diri apa adanya vs individu melebih-lebihkan perasaannya terhadap dirinya.	2,23	16,20		
Total		15	15	30	100%

G. Validitas Dan Reliabilitas

1. Validitas Alat Ukur

Validitas instrumen merujuk pada sejauh mana alat ukur mampu mengukur konsep atau variabel yang dimaksud secara akurat. Azwar (dalam Arisha & Tience, 2013) menyatakan bahwa validitas berkaitan dengan kemampuan alat ukur dalam merepresentasikan variabel yang sedang diteliti secara tepat. Suatu instrumen dinilai valid apabila dapat mengukur karakteristik yang ingin diteliti tanpa terpengaruh oleh faktor-faktor lain yang tidak relevan. Dalam konteks penelitian, validitas menjadi aspek yang sangat penting karena menjamin bahwa data yang diperoleh benar-benar

mencerminkan variabel yang dituju, sehingga hasil analisis dan kesimpulan yang diambil menjadi lebih akurat dan dapat dipercaya.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur mengacu pada kemampuan suatu instrumen untuk memberikan hasil yang konsisten dan stabil dalam kondisi yang serupa setiap kali digunakan. Alat ukur dengan reliabilitas tinggi akan menghasilkan pengukuran yang konsisten setiap kali diterapkan, sehingga data yang diperoleh dapat dipercaya, menurut Nunnally (dalam Hayat, 2024).

H. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis data dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Metode ini dipilih karena dapat mengukur kekuatan dan arah hubungan linear antara dua variabel dalam skala interval atau rasio. *Pearson Product Moment* merupakan teknik statistik yang umum digunakan untuk menentukan tingkat keterkaitan antara dua variabel, sekaligus untuk mengetahui apakah hubungan tersebut positif atau negatif.

Analisis korelasi *Pearson* secara rinci menghasilkan koefisien korelasi (r) yang berkisar dari -1 hingga $+1$, yang mencerminkan kekuatan dan arah hubungan antara variabel yang dianalisis. Ketika nilai r mendekati $+1$, hubungan yang terbentuk antara kedua variabel sangat kuat dan bersifat positif, artinya peningkatan pada satu variabel beriringan dengan peningkatan pada variabel lain. Sebaliknya, nilai r yang mendekati -1 menunjukkan hubungan yang kuat tetapi negatif, di mana peningkatan satu variabel akan diikuti dengan

penurunan variabel lainnya. Jika nilai r mendekati 0, ini berarti tidak terdapat hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan prosedur penting dalam analisis data kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh memiliki distribusi normal. Dalam penelitian ini, Uji Kolmogorov-Smirnov digunakan sebagai metode uji normalitas. Metode ini bertujuan untuk menilai apakah distribusi sampel berbeda secara signifikan dari distribusi normal. Jika nilai p (signifikansi) yang dihasilkan lebih dari 0,05, maka data dianggap terdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah tahap penelitian yang dilakukan untuk menentukan apakah ada hubungan linear yang signifikan antara dua variabel. Hubungan dianggap linear jika nilai signifikansi deviasi linearitas lebih dari 0,05.

3. Uji Deskriptif

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif untuk menentukan nilai maksimum, minimum, deviasi standar, pengelompokan kategori, rata-rata, dan persentase. Proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak Microsoft Excel serta SPSS versi 24.0 yang berjalan pada sistem operasi Windows.

a. Mean

Rumus untuk mencari nilai mean adalah sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (iMax + iMin) \times \Sigma item$$

Keterangan:

μ : Mean

$iMax$: Skor tertinggi item

$iMin$: Skor terendah item

$\Sigma item$: Jumlah keseluruhan item dalam skala

b. Standar Deviasi

$$SD = \frac{1}{2} (iMax + iMin)$$

SD : Standar Deviasi

$iMax$: Skor tertinggi item

$iMin$: Skor terendah item

c. Kategorisasi Data

Setelah mendapatkan nilai mean dan standar deviasi, maka langkah selanjutnya yaitu pengkategorisasian data. Kategorisasi data merupakan pengelompokan data dari masing-masing subjek pada tingkat tertentu.

Tabel 3.4 Kategorisasi Data

No	Kategori	Rumus
1	Tinggi	$X > (\mu + 1.SD)$
2	Sedang	$(\mu - 1.SD) \leq X \leq (\mu + 1.SD)$
3	Rendah	$X < (\mu - 1.SD)$

Keterangan:

X : raw score skala

μ : Mean

SD : Standar Deviasi

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di *My Gym* Kota Malang, sebuah pusat kebugaran yang menyediakan berbagai fasilitas dan program latihan bagi anggotanya. *My Gym* berlokasi di Jl. Galunggung No.82, Gading Kasri, Kec. Klojen, Kota Malang, Jawa Timur 65115, yang berada di kawasan perkotaan strategis, memudahkan akses bagi para pengunjung yang ingin menjaga kebugaran tubuhnya.

Sebagai salah satu *gym* yang cukup populer di Kota Malang, *My Gym* menawarkan berbagai fasilitas seperti area latihan kardio, angkat beban, serta kelas kebugaran kelompok yang mencakup yoga, zumba, dan HIIT (*High-Intensity Interval Training*). Selain itu, tempat ini memiliki komunitas yang aktif dalam mendukung gaya hidup sehat. Anggota *gym* berasal dari berbagai kalangan, mulai dari mahasiswa, pekerja, hingga masyarakat umum yang memiliki kesadaran akan pentingnya kesehatan dan kebugaran fisik.

Suasana di dalam *gym* didukung oleh instruktur profesional yang siap memberikan bimbingan bagi para anggota dalam mencapai tujuan kebugaran mereka. Dengan berbagai aktivitas yang dilakukan di tempat ini, *My Gym* Kota Malang menjadi lokasi yang tepat untuk meneliti hubungan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction*. Para anggota *gym* yang berupaya

mencapai bentuk tubuh ideal sering kali mengalami berbagai dinamika psikologis terkait penerimaan diri dan ketidakpuasan tubuh. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih lanjut mengenai faktor psikologis yang berperan dalam pengalaman anggota *gym* terhadap citra tubuh mereka.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret hingga April 2025, dimulai dari tahap penyusunan hingga penyebaran kuesioner. Adapun lokasi penelitian yakni berada di *My Gym* Kota Malang, dengan metode penyebaran angket secara manual.

2. Jumlah Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota *My Gym* Kota Malang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan total sebanyak 250 orang. Namun, peneliti menggunakan Teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 101 orang. Dari 101 responden yang terlibat, sebanyak 57 orang laki-laki dan 44 orang perempuan. Secara rinci data sebaran responden dapat dilihat pada tabulasi berikut:

Tabel 4.1 Sebaran Jenis Kelamin Responden

No	Jenis Kelamin	Frekuensi
1	Laki-laki	57
2	Perempuan	44

Tabel 4.2 Sebaran Usia Responden

No	Umur	Frekuensi
1	20 tahun - 25 tahun	40
2	26 tahun – 30 tahun	24
3	31 tahun – 35 tahun	37

Berdasarkan tabel usia diatas mayoritas responden merupakan usia 20 tahun – 25 tahun dengan jumlah 40 orang. Kemudian untuk rentang usia 26 tahun – 30 tahun berjumlah 24 orang. Sementara itu, untuk usia 31 tahun – 35 tahun berjumlah 37 orang.

C. Hasil Penelitian

1. Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen

a. Uji Validitas

1) Validitas *Body Dissatisfaction*

Tabel 4.3 Uji Validitas Skala *Body Dissatisfaction*

No. Aitem	r hitung	r tabel	Kesimpulan
1	0.612	0.256	Valid
2	0.744	0.256	Valid
3	0.774	0.256	Valid
4	0.663	0.256	Valid
5	0.669	0.256	Valid
6	0.637	0.256	Valid
7	0.716	0.256	Valid
8	0.751	0.256	Valid
9	0.638	0.256	Valid
10	0.705	0.256	Valid
11	0.710	0.256	Valid
12	0.611	0.256	Valid
13	0.781	0.256	Valid
14	0.638	0.256	Valid

15	0.761	0.256	Valid
16	0.782	0.256	Valid
17	0.788	0.256	Valid
18	0.699	0.256	Valid
19	0.801	0.256	Valid
20	0.777	0.256	Valid
21	0.765	0.256	Valid
22	0.749	0.256	Valid
23	0.787	0.256	Valid
24	0.804	0.256	Valid
25	0.721	0.256	Valid
26	0.594	0.256	Valid
27	0.700	0.256	Valid
28	0.774	0.256	Valid
29	0.678	0.256	Valid
30	0.657	0.256	Valid
31	0.629	0.256	Valid
32	0.753	0.256	Valid
33	0.807	0.256	Valid
34	0.738	0.256	Valid

35	0.736	0.256	Valid
36	0.772	0.256	Valid
37	0.573	0.256	Valid
38	0.728	0.256	Valid
39	0.718	0.256	Valid
40	0.742	0.256	Valid

Berdasarkan hasil pengujian validitas pada skala *body dissatisfaction* menggunakan r tabel 1% kepada 101 subjek (0.256) menunjukkan bahwa tidak terdapat aitem yang gugur dengan validitas aitem yang berada pada rentang 0.573 sampai dengan 0.807 yang dimana angka tersebut di atas dari r tabel 0.256 sehingga menunjukkan semua aitem dinyatakan valid.

2) Validitas *Self Compassion*

Tabel 4.4 Uji Validitas Skala *Self Compassion*

No. Aitem	r hitung	r tabel	Kesimpulan
1	0.731	0.256	Valid
2	0.824	0.256	Valid
3	0.821	0.256	Valid
4	0.740	0.256	Valid
5	0.711	0.256	Valid

6	0.753	0.256	Valid
7	0.828	0.256	Valid
8	0.816	0.256	Valid
9	0.622	0.256	Valid
10	0.768	0.256	Valid
11	0.828	0.256	Valid
12	0.776	0.256	Valid
13	0.796	0.256	Valid
14	0.818	0.256	Valid
15	0.803	0.256	Valid
16	0.801	0.256	Valid
17	0.786	0.256	Valid
18	0.805	0.256	Valid
19	0.725	0.256	Valid
20	0.633	0.256	Valid
21	0.733	0.256	Valid
22	0.755	0.256	Valid
23	0.817	0.256	Valid
24	0.769	0.256	Valid
25	0.637	0.256	Valid
26	0.758	0.256	Valid

27	0.828	0.256	Valid
28	0.755	0.256	Valid
29	0.825	0.256	Valid
30	0.813	0.256	Valid

Berdasarkan hasil pengujian validitas pada skala *self compassion* menggunakan r tabel 1% kepada 101 subjek (0.256) menunjukkan bahwa tidak terdapat aitem yang gugur dengan validitas aitem yang berada pada rentang 0.622 sampai dengan 0.828 yang dimana angka tersebut di atas dari r tabel 0.256 sehingga menunjukkan semua aitem dinyatakan valid.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dengan menggunakan bantuan aplikasi program IBM SPSS versi 24.0 for windows. Koefisien reliabilitas bernilai antara 0 sampai 1,00 yang berarti bahwa semakin mendekati angka 1,00 maka reliabilitasnya semakin tinggi. Adapun hasil uji reliabilitas pada skala *body dissatisfaction* dan *self compassion* adalah sebagai berikut.

Tabel 4.5 Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas	<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items	Keterangan
<i>Body Dissatisfaction</i>	0.976	40	Reliabel
<i>Self Compassion</i>	0.976	30	Reliabel

Berdasarkan tabel uji reliabilitas di atas menunjukkan hasil dari

body dissatisfaction 0.976 dan *self compassion* 0.976, kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa reliabilitas pada tingkat tinggi, sehingga dapat digunakan untuk analisis pada penelitian ini.

2. Hasil Analisis Deskriptif

Uji deskriptif bertujuan untuk mengetahui karakteristik data dalam penelitian. Proses ini mencakup perhitungan nilai rata-rata (mean), nilai minimum dan maksimum, serta standar deviasi dari setiap variabel. Hasil analisis tersebut kemudian digunakan sebagai acuan dalam mengelompokkan data ke dalam tiga kategori utama, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

a. Distribusi Frekuensi

Pada bagian ini menjelaskan distribusi frekuensi yang mencakup kategori nilai rata-rata (mean), nilai minimum dan maksimum, serta standar deviasi dari setiap variabel.

Tabel 4.6 Hasil Uji Deskriptif

		Statistics	
		Body Dissatisfaction	Self Compassion
N	Valid	101	101
	Missing	0	0
Mean		120.2277	61.5149
Std. Error of Mean		1.53377	1.07424
Median		122.0000	60.0000
Mode		136.00	48.00
Std. Deviation		15.41420	10.79594
Variance		237.598	116.552
Range		74.00	50.00
Minimum		84.00	40.00
Maximum		158.00	90.00

Berdasarkan hasil uji deskriptif di atas, dapat digambarkan distribusi data yang didapat oleh peneliti adalah:

1. Variabel *Body Dissatisfaction* (Y) mempunyai nilai minimum 84, nilai maksimum sebesar 158, nilai rata-rata (mean) 120, dan standar deviasi 15.
2. Variabel *Self Compassion* (X) mempunyai nilai minimum 40, nilai maksimum sebesar 90, nilai rata-rata (mean) 62, dan standar deviasi 11.

b. Deskripsi Kategorisasi Data

Setelah diketahui nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi, dilakukan kategorisasi terhadap skor skala penelitian. Skor penelitian tersebut kemudian ditempatkan dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan rumus yang terdapat pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Pembagian Kategorisasi

Kategori	Rumus
Tinggi	$X > (\mu + 1.SD)$
Sedang	$(\mu - 1.SD) \leq X \leq (\mu + 1.SD)$
Rendah	$X < (\mu - 1.SD)$

1. *Body Dissatisfaction*

Body Dissatisfaction pada member *My Gym* Kota Malang diklasifikasikan ke dalam tiga tingkatan berdasarkan nilai mean hipotetik (μ) dan standar deviasi. Klasifikasi ini mengikuti kriteria

tingkatan tinggi, sedang, dan rendah, yang kemudian disesuaikan dengan norma. Hasil klasifikasi ini direpresentasikan dalam tabel berikut.

Tabel 4.8 Norma Kategorisasi *Body Dissatisfaction*

Kategori	Rumus
Tinggi	$X > 135$
Sedang	$105 \leq X \leq 135$
Rendah	$X < 105$

Berdasarkan hasil klasifikasi sesuai dengan norma, diperoleh jumlah frekuensi pada masing-masing kategori, yakni kategori tinggi, sedang, dan rendah, dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 4.9 Frekuensi Kategorisasi *Body Dissatisfaction*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	17	16,8%
Sedang	64	63,4%
Rendah	20	19,8%

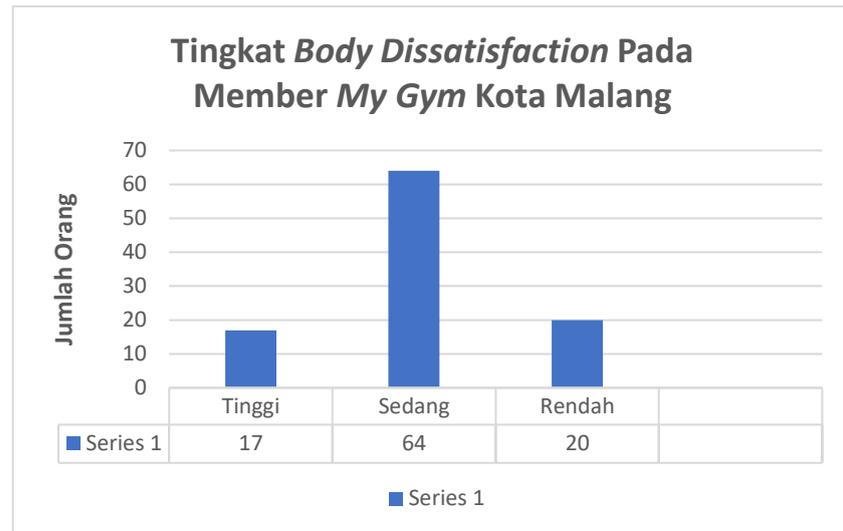
Dari hasil tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa frekuensi *body dissatisfaction* pada *member My Gym* Kota Malang menunjukkan hasil sebagai berikut:

- a) Sebanyak 17 orang (16,8%) memiliki tingkat *body dissatisfaction* dalam kategori tinggi
- b) Sebanyak 64 orang (63,4%) memiliki tingkat *body dissatisfaction* dalam kategori sedang

c) Sebanyak 20 orang (19,8%) memiliki tingkat *body dissatisfaction* dalam kategori rendah.

Hal ini juga bisa dilihat pada diagram berikut.

Gambar 4.1 Diagram Tingkat *Body Dissatisfaction*



Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa Sebagian besar *member My Gym Kota Malang* memiliki kecenderungan memiliki tingkat *body dissatisfaction* sedang.

2. *Self Compassion*

Self Compassion pada *member My Gym Kota Malang* diklasifikasikan ke dalam tiga tingkatan berdasarkan nilai mean hipotetik (μ) dan standar deviasi. Klasifikasi ini mengikuti kriteria tingkatan tinggi, sedang, dan rendah, yang kemudian disesuaikan dengan norma

Tabel 4.10 Norma Kategorisasi *Self Compassion*

Kategori	Rumus
Tinggi	$X > 73$
Sedang	$51 \leq X \leq 73$
Rendah	$X < 51$

Berdasarkan hasil klasifikasi sesuai dengan norma, diperoleh jumlah frekuensi pada masing-masing kategori, yakni kategori tinggi, sedang, dan rendah, dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 4.11 Frekuensi Kategorisasi *Self Compassion*

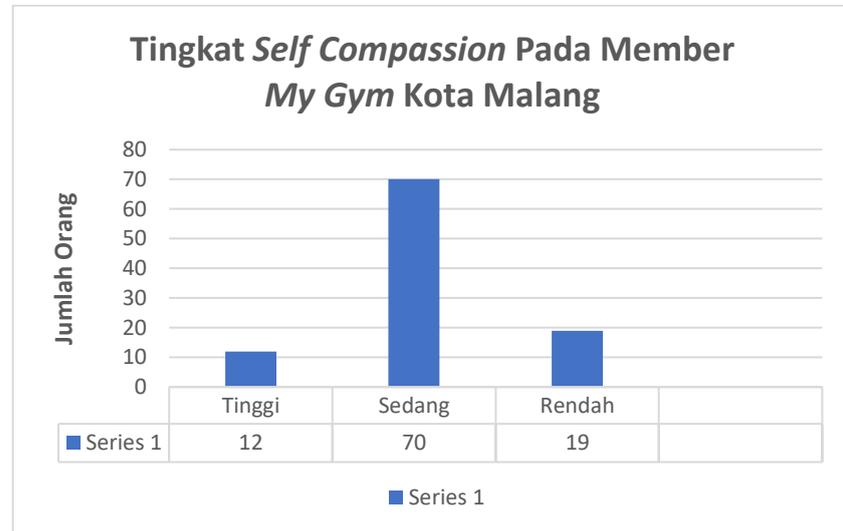
Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	12	11,9%
Sedang	70	69,3%
Rendah	19	18,8%

Dari hasil tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa frekuensi *self compassion* pada *member My Gym Kota Malang* menunjukkan hasil sebagai berikut:

- a) Sebanyak 12 orang (11,9%) memiliki tingkat *self compassion* dalam kategori tinggi
- b) Sebanyak 70 orang (69,3%) memiliki tingkat *self compassion* dalam kategori sedang
- c) Sebanyak 19 orang (18,8%) memiliki tingkat *self compassion* dalam kategori rendah.

Hal ini juga bisa dilihat pada diagram berikut.

Gambar 4.2 Diagram Tingkat *Self Compassion*



Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar *member My Gym Kota Malang* memiliki kecenderungan memiliki tingkat *self compassion* sedang.

3. Uji Asumsi Regresi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menilai pola distribusi dari data yang telah dikumpulkan, serta untuk memastikan apakah data tersebut mengikuti distribusi normal atau tidak. Proses evaluasi ini sangat penting, terutama dalam penerapan analisis statistik parametrik, karena sebagian besar teknik statistik inferensial mensyaratkan data yang berdistribusi normal. Dengan demikian, uji normalitas menjadi langkah awal yang krusial dalam memastikan validitas analisis yang akan dilakukan. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 24.0 for Windows,

dan metode yang digunakan adalah Kolmogorov-Smirnov Test. Hasil dari pengujian normalitas tersebut disajikan pada bagian berikut.

Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		101
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.66226177
Most Extreme Differences	Absolute	.062
	Positive	.036
	Negative	-.062
Test Statistic		.062
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas untuk skala *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada 101 orang menunjukkan bahwa keduanya memenuhi kriteria distribusi normal, dengan nilai signifikansi sebesar 0,200 yang lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel yang menjadi

fokus penelitian. Dalam penerapan analisis korelasi maupun regresi, salah satu prasyarat yang harus dipenuhi adalah hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05. Selain itu, aspek linearitas juga dianalisis untuk memastikan adanya hubungan yang konsisten antara variabel-variabel tersebut. Apabila ditemukan hubungan linear, maka setiap perubahan pada variabel Y akan berdampak secara sebanding terhadap peningkatan atau penurunan pada variabel X. Pengujian linearitas umumnya dilakukan dengan bantuan perangkat lunak seperti SPSS versi 24.0 for Windows, melalui metode “test from linearity.” Adapun hasil pengujian linearitas disajikan pada bagian berikut.

Tabel 4.13 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Body Dissatisfaction * Self Compassion	Between Groups	(Combined)	17964.407	37	485.525	5.278	.000
		Linearity	14423.832	1	14423.832	156.798	.000
		Deviation from Linearity	3540.575	36	98.349	1.069	.400
	Within Groups		5795.356	63	91.990		
	Total		23759.762	100			

Merujuk pada tabel di atas, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) pada bagian *Deviation from Linearity* untuk hubungan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* adalah sebesar 0,400, yang melebihi angka 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel *self compassion* dan *body dissatisfaction*.

D. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini berfungsi untuk menguji ada tidaknya hubungan antara dua variabel, yakni variabel X yang mewakili *self compassion* dan variabel Y yang menggambarkan *body dissatisfaction*. Pengujian korelasi dilakukan guna menjawab pertanyaan penelitian ketiga, yaitu untuk mengetahui apakah terdapat keterkaitan antara *self compassion* dan tingkat *body dissatisfaction*. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan untuk menguji korelasi adalah uji *Product Moment*.

Tabel 4.14 Hasil Uji Korelasi

		Self Compassion	Body Dissatisfac tion
Self Compassion	Pearson Correlation	1	-.779**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	101	101
Body Dissatisfaction	Pearson Correlation	-.779**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	101	101

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

Berdasarkan hasil uji korelasi, diperoleh nilai koefisien korelasi Pearson antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* sebesar -0.779, dengan nilai p-value < 0.001. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat antara tingkat *self compassion* dan *body dissatisfaction*. Karena nilai p-value lebih kecil dari 0.05, maka hubungan ini signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada partisipan

penelitian ini yang berjumlah 101 orang. Artinya, semakin tinggi tingkat *self compassion* seseorang, maka semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* yang dirasakan.

E. Pembahasan

1. Tingkat *Self Compassion* Pada *Member My Gym* Kota Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self compassion* pada *member My Gym* Kota Malang bervariasi. Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa sebanyak 12 responden (11,9%) berada pada kategori *self compassion* tinggi, 70 responden (69,3%) berada pada kategori sedang, dan 19 responden (18,8%) menunjukkan tingkat *self compassion* rendah. Variasi ini menunjukkan bahwa mayoritas *member* memiliki kemampuan yang cukup baik dalam bersikap welas asih terhadap diri sendiri, meskipun masih terdapat sebagian kecil yang menunjukkan kesulitan dalam menerima diri dan mengelola tekanan psikologis.

Tingkat *self compassion* yang berbeda-beda ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor psikologis dan demografis. Dalam data penelitian ditemukan bahwa sebagian besar responden yang memiliki *self compassion* tinggi berasal dari kelompok usia dewasa awal (21–30 tahun), yang umumnya telah lebih matang secara emosional dan memiliki pengalaman lebih panjang dalam menghadapi kegagalan atau tekanan sosial. Sementara itu, responden dengan tingkat *self compassion* rendah sebagian besar berasal dari usia remaja akhir (20 tahun), yang berada dalam fase perkembangan identitas diri dan lebih rentan terhadap pengaruh eksternal,

termasuk tekanan terhadap citra tubuh.

Selain usia, faktor jenis kelamin juga turut memengaruhi. Hasil deskriptif menunjukkan bahwa proporsi laki-laki dengan *self compassion* tinggi sedikit lebih banyak dibandingkan perempuan. Hal ini konsisten dengan penelitian Neff (2003) yang menyebutkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat *self compassion* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki karena lebih sering melakukan *self-judgment* dan mengalami tekanan sosial yang lebih besar terkait penampilan.

Faktor lain yang turut berperan adalah pengalaman dan motivasi berolahraga. Beberapa anggota yang menunjukkan tingkat *self compassion* tinggi menyatakan dalam wawancara bahwa mereka fokus pada kesehatan dan keseimbangan mental, bukan semata pada bentuk tubuh ideal. Sebaliknya, individu dengan tingkat rendah sering kali mengaku membandingkan diri dengan anggota lain di *gym*, merasa progresnya lambat, dan mudah kecewa terhadap diri sendiri, sebuah bentuk *over-identification* terhadap kekurangan fisik.

Temuan ini selaras dengan konsep dari Neff (2003) yang menyatakan bahwa *self compassion* terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Individu dengan *self compassion* tinggi cenderung bersikap hangat terhadap diri sendiri, memahami bahwa kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia, serta mampu mengelola emosi negatif secara seimbang. Dalam konteks ini, member dengan *self compassion* tinggi akan lebih mampu menerima proses

latihan dengan bijak dan tidak mudah kecewa terhadap hasil yang belum terlihat secara fisik.

Sebaliknya, individu dengan *self compassion* rendah cenderung lebih keras mengkritik diri, merasa gagal saat tidak mencapai target kebugaran tertentu, dan lebih terpengaruh oleh tekanan sosial di lingkungan *gym*, seperti perbandingan fisik. Mereka juga lebih rentan mengalami perasaan malu, tidak percaya diri, dan gangguan harga diri.

Temuan ini didukung oleh penelitian Anugrah (2024) yang menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada mahasiswi. Semakin tinggi tingkat *self compassion*, maka semakin rendah tingkat *body dissatisfaction*. Penelitian lain oleh Maridzka et al. (2019) juga menunjukkan bahwa *self compassion* berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* secara signifikan, dan perilaku makan dapat menjadi faktor moderator yang memperkuat pengaruh tersebut.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun sebagian besar *member* berada pada kategori *self compassion* sedang, terdapat kelompok yang menunjukkan tingkat rendah dan perlu mendapatkan perhatian lebih. Oleh karena itu, penting bagi pihak *gym* maupun praktisi psikologi untuk mengembangkan pendekatan edukatif, seperti pelatihan kesadaran diri, kampanye penerimaan tubuh, atau program psikoedukasi yang dapat meningkatkan *self compassion* anggota. Dengan demikian, proses latihan kebugaran dapat dijalani secara lebih sehat, baik secara fisik

maupun mental.

2. **Tingkat *Body Dissatisfaction* Pada Member *My Gym* Kota Malang**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *body dissatisfaction* di kalangan *member My Gym* Kota Malang bervariasi. Dari total 101 responden, sebanyak 17 orang (16,8%) berada pada kategori *body dissatisfaction* tinggi, 64 orang (63,4%) pada kategori sedang, dan 20 orang (19,8%) berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas *member* mengalami ketidakpuasan tubuh pada tingkat sedang, meskipun ada sebagian yang menunjukkan ketidakpuasan tinggi maupun rendah.

Distribusi tingkat *body dissatisfaction* ini menunjukkan adanya dinamika psikologis yang dipengaruhi oleh faktor usia dan jenis kelamin. Berdasarkan data deskriptif, ditemukan bahwa responden perempuan cenderung memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini sejalan dengan temuan Wertheim dan Paxton (dalam Japil, Mustapha, & Eee, 2017), yang menyebutkan bahwa tekanan sosial dan ekspektasi sosio-kultural terhadap penampilan tubuh lebih besar dialami oleh perempuan. Budaya yang menekankan standar kecantikan tertentu turut memperkuat kecenderungan perempuan untuk merasa tidak puas terhadap tubuh mereka, meskipun telah menjalani aktivitas kebugaran secara teratur.

Selain itu, tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi juga lebih banyak ditemukan pada kelompok usia remaja akhir (20 tahun), yang sedang berada

dalam fase pembentukan identitas diri dan cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial. Kelompok usia ini juga lebih aktif menggunakan media sosial, di mana paparan terhadap citra tubuh ideal sangat tinggi. Sebaliknya, responden usia dewasa awal (21–30 tahun) lebih banyak ditemukan pada kategori *body dissatisfaction* sedang atau rendah, yang kemungkinan disebabkan oleh kematangan emosi yang lebih baik dan tujuan kebugaran yang lebih realistis, seperti kesehatan dan stamina, bukan semata-mata penampilan.

Body dissatisfaction sendiri, menurut Cash dan Pruzinsky (2002), merupakan bentuk ketidakpuasan terhadap beberapa aspek penampilan seseorang. Ketidakpuasan ini bisa tetap muncul meskipun individu sudah aktif secara fisik, karena persepsi negatif terhadap tubuh tidak selalu berubah seiring perubahan fisik. Lingkungan *gym* yang sering kali menekankan hasil fisik dan estetika tubuh juga dapat memperkuat perasaan tidak cukup baik terhadap bentuk tubuh sendiri, terutama bila individu sering melakukan perbandingan sosial dengan anggota lain.

Penelitian oleh Hermawan (2024) juga menunjukkan bahwa fenomena *body dissatisfaction* kerap ditemukan pada perempuan anggota *fitness center*, di mana mereka merasa belum puas terhadap bentuk tubuh walaupun telah melakukan olahraga rutin. Hal ini memperkuat bahwa aktivitas fisik saja tidak cukup tanpa disertai penerimaan diri dan sikap welas asih terhadap tubuh sendiri.

Selain itu, penelitian oleh Rulinsha (2018) menemukan bahwa

individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi cenderung memiliki citra tubuh yang lebih positif. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan *self compassion* dapat menjadi strategi penting dalam mengurangi *body dissatisfaction*.

Berdasarkan temuan dan telaah teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat *body dissatisfaction* yang cenderung sedang pada mayoritas responden menunjukkan adanya kebutuhan untuk mendampingi program kebugaran fisik dengan pendekatan psikologis yang memperkuat penerimaan diri dan pengelolaan ekspektasi. Intervensi seperti pelatihan *self compassion* atau *psikoedukasi* tentang citra tubuh dapat menjadi solusi praktis yang relevan bagi komunitas *gym*, khususnya dalam membantu individu merasa cukup dengan tubuhnya dan menikmati proses kebugaran tanpa tekanan sosial yang berlebihan.

3. Hubungan *Self Compassion* Dan *Body Dissatisfaction* Pada Member

My Gym Kota Malang

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada member *My Gym Kota Malang*, dengan nilai koefisien korelasi Pearson sebesar -0,779 dan nilai signifikansi (p) sebesar $< 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* yang dirasakan, dan sebaliknya.

Hasil tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Neff

(2003), yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi memiliki kecenderungan untuk lebih menerima kekurangan diri, tidak terlalu keras dalam menghakimi penampilan fisiknya, serta memiliki pemahaman bahwa ketidaksempurnaan merupakan bagian dari pengalaman manusia secara umum (*common humanity*). Ketika individu mengalami kegagalan atau tidak mencapai bentuk tubuh yang diinginkan, *self compassion* memungkinkan mereka untuk tetap merasa cukup dan menghargai proses yang dijalani. Hal ini secara otomatis dapat menurunkan rasa tidak puas terhadap tubuh.

Sebaliknya, individu yang memiliki *self compassion* rendah cenderung lebih rentan terhadap *body dissatisfaction* karena mereka lebih mudah membandingkan dirinya dengan standar kecantikan yang tidak realistis, baik dari lingkungan *gym* maupun media sosial. Mereka juga cenderung memiliki pola pikir negatif terhadap penampilan diri, yang dapat memperburuk persepsi terhadap bentuk tubuh dan memicu ketidakpuasan yang berkelanjutan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan dari Albertson et al. (2015) yang menunjukkan bahwa peningkatan *self compassion* secara signifikan menurunkan *body dissatisfaction* pada peserta program meditasi. Penelitian oleh Braun et al., (2012) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu memproses kegagalan fisik dan emosional dengan cara yang lebih sehat, sehingga mengurangi kecenderungan tidak puas terhadap tubuh. Selain itu, Anugrah (2024) juga

membuktikan bahwa *self compassion* dapat menjadi pelindung terhadap tekanan sosial yang mempengaruhi *body dissatisfaction*.

Meskipun *self compassion* memiliki kontribusi signifikan terhadap *body dissatisfaction* ($r = -0.779$ atau 77%), hasil ini menunjukkan bahwa masih terdapat 23% variabel lain yang dapat memengaruhi *body dissatisfaction*. Faktor-faktor lain tersebut dapat mencakup media sosial (Wishesha et al., 2024), perbandingan sosial (Alifa et al., 2020), dan rendahnya *self esteem* (Sembiring et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan pendekatan intervensi yang lebih komprehensif untuk mengurangi *body dissatisfaction*.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* merupakan salah satu faktor penting dalam menurunkan *body dissatisfaction* pada *member* pusat kebugaran seperti *My Gym* Kota Malang. Oleh karena itu, penting bagi pihak *gym* maupun praktisi kesehatan mental untuk menyediakan edukasi dan dukungan psikologis terkait penerimaan diri dan pengelolaan ekspektasi terhadap tubuh. Pendekatan ini tidak hanya mendukung pencapaian kebugaran secara fisik, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis *member* secara keseluruhan.

Dalam perspektif Islam, *body dissatisfaction* dapat dikaitkan dengan kurangnya penerimaan terhadap diri dan bentuk fisik yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT. Islam mengajarkan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya, sebagaimana dalam Surah At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

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

Ayat ini mengandung makna bahwa setiap bentuk tubuh, warna kulit, dan ciri fisik manusia adalah ciptaan Allah yang sempurna sesuai kehendak-Nya. Ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri dapat mencerminkan kurangnya rasa syukur atas nikmat penciptaan tersebut. Dalam Islam, rasa syukur merupakan salah satu nilai utama yang dianjurkan untuk ditanamkan dalam kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang mampu bersyukur atas apa yang dimilikinya, termasuk bentuk fisiknya, maka akan lebih mudah baginya untuk menerima diri sendiri tanpa harus terjebak dalam perbandingan sosial yang merugikan.

Self compassion dalam hal ini menjadi bentuk nyata dari penerimaan dan penghargaan terhadap karunia Allah SWT. Individu yang memiliki *self compassion* tidak hanya memahami bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan, tetapi juga menyadari bahwa tubuh mereka adalah amanah yang harus dijaga dan dihargai. Dengan demikian, meningkatkan *self compassion* sejalan dengan ajaran Islam yang mendorong manusia untuk mencintai diri sendiri dengan penuh rasa syukur, qana'ah, dan penerimaan terhadap takdir fisik yang telah ditentukan oleh Allah SWT.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self compassion* pada *member My Gym* Kota Malang secara umum berada dalam kategori sedang. Artinya, sebagian besar *member* memiliki kemampuan yang cukup dalam bersikap penuh kasih terhadap diri sendiri, menerima kekurangan pribadi tanpa terlalu menghakimi, serta menyikapi pengalaman sulit dengan sikap empatik dan pengertian. Namun, masih ada sebagian kecil individu yang menunjukkan tingkat *self compassion* rendah, yang dapat memengaruhi cara mereka mempersepsikan diri dan tubuhnya.

Tingkat *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap tubuh pada *member My Gym* Kota Malang juga berada dalam kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa meskipun para *member* memiliki kesadaran terhadap penampilan fisik mereka, masih terdapat perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dirasakan oleh sebagian besar responden. Ketidakpuasan ini mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku yang tercermin dalam pikiran negatif terhadap tubuh, perasaan tidak nyaman, hingga keinginan untuk mengubah bentuk tubuh tertentu.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction*. *Member* yang

memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi cenderung memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih rendah. Sebaliknya, individu dengan *self compassion* yang rendah lebih rentan mengalami *body dissatisfaction*. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan empati, penerimaan, dan pengertian memiliki peran penting dalam membangun persepsi tubuh yang lebih positif. Oleh karena itu, meningkatkan *self compassion* dapat menjadi salah satu pendekatan psikologis yang efektif untuk mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh pada individu yang aktif dalam kegiatan kebugaran seperti di *gym*.

B. Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan pihak *My Gym* Kota Malang dapat memberikan edukasi ringan kepada *member* seputar pentingnya keseimbangan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental, misalnya melalui poster, brosur, atau konten media sosial yang menyuarakan pentingnya menerima proses dan mencintai diri sendiri. Pihak *gym* juga dapat mengadakan sesi sharing bersama trainer atau komunitas kecil yang mendorong semangat saling mendukung, bukan membandingkan. Dengan cara ini, lingkungan *gym* menjadi tempat yang suportif dan minim tekanan, sehingga *member* bisa lebih fokus pada proses peningkatan kesehatan daripada hanya penampilan fisik.

2. Bagi Subjek Penelitian

Anggota *gym* diharapkan dapat lebih memahami pentingnya memiliki *self compassion* dalam proses latihan fisik. Menyayangi dan menerima diri sendiri termasuk tubuh yang sedang berproses akan membantu mengurangi tekanan mental akibat standar tubuh ideal yang tidak realistis. Alih-alih membandingkan diri dengan orang lain, subjek disarankan untuk lebih fokus pada kemajuan pribadi dan membangun mindset positif terhadap tubuh masing-masing.

Secara praktis, subjek dapat mulai dengan menerapkan latihan *self compassion* sederhana seperti menuliskan afirmasi positif mengenai tubuh sendiri setiap hari, membatasi penggunaan cermin untuk mengkritik diri secara berlebihan, dan membatasi konsumsi media sosial yang menampilkan standar tubuh ideal yang tidak realistis. Selain itu, subjek juga disarankan untuk mencatat perkembangan fisik secara personal (misalnya melalui jurnal latihan) dan merayakan pencapaian kecil dalam latihan sebagai bentuk apresiasi terhadap diri sendiri. Selain itu berlatih *mindfulness* saat berolahraga, seperti menyadari sensasi tubuh saat bergerak dan bernapas, juga dapat membantu meningkatkan koneksi dengan diri sendiri secara positif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki hubungan dengan *body dissatisfaction*, yang berarti semakin tinggi

kemampuan individu untuk menerima dan menyayangi diri sendiri, maka semakin rendah kemungkinan mereka mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh. Namun *body dissatisfaction* merupakan fenomena kompleks yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis lainnya.

Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan mengganti atau menambahkan variabel lain yang relevan, seperti *self esteem*, *body image*, *social comparison*, dan *perfectionism*, agar dapat memberikan gambaran yang lebih holistik terkait faktor-faktor yang memengaruhi *body dissatisfaction*. Selain itu, peneliti juga disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif guna menggali pengalaman subjek secara lebih mendalam, dan melibatkan populasi yang lebih luas atau beragam (misalnya berdasarkan usia, jenis kelamin, atau latar belakang budaya) guna meningkatkan generalisasi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6, 444-454.
- Andini, S. F. (2020). Aktivitas dan pengaruh sosial media terhadap body dissatisfaction pada dewasa awal. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 34-43.
- Anugrah, C. R. (2024). HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN BODY-DISSATISFACTION PADA MAHASISWI (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 166–172. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23591>
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. (*No Title*).
- Azwar, S. (2010). Metode Penelitian Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2009. *Reabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Azwar, S. (2019). Reliabilitas dan validitas.

- Bardwell Mumford, D., & Choudry, I. Y. (2000). Body dissatisfaction and eating attitudes in slimming and fitness gyms in London and Lahore: A cross-cultural study. *European Eating Disorders Review*, 8(3), 217–224.
- Bungin, B. (2017). *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana. Ernawan, RE (2007). *Business Ethics*. Bandung: Alfabeta.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford press.
- Cash, T. F., & Szymanski, M. L. (1995). The development and validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of personality assessment*, 64(3), 466-477.
- Chase, M. E. (2001). Identity development and body image dissatisfaction in college females.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairbum, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of eating disorders*, 6(4), 485-494.
- Fatlawi, N., Idris, I., Heru, M., & Edytia, A. (2019). *Perancangan Pusat Kebugaran Melalui Pendekatan Tema Curious Movement*. 3(3), 80–85.
- Furnham, A. and Calnan, A. (1998) Eating disturbance, self-esteem, reasons for exercising and body weight dissatisfaction in adolescent males. *European Eating Disorders Review*, 6(1), 58-72.

Gardyanie Hermawan, L. . (2024). The Relationship Between Self-Compassion and Body Dissatisfaction Among Psychology Students at Bhayangkara University Jakarta Raya . *International Journal of Social Science, Education, Communication and Economics*, 3(3), 887–894.
<https://doi.org/10.54443/sj.v3i3.374>

Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.

Grogan, S., Conner, M., & Smithson, H. (2006). Sexuality and exercise motivations: Are gay men and heterosexual women most likely to be motivated by concern about weight and appearance?. *Sex roles*, 55, 567-572.

Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.

Hati, C. I. P. (2022). Hubungan Self Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 13(2), 99.
<https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2.117756>

Hayat, B. (2024). Meta-Analysis of Coefficient Alpha: Empirical Demonstration Using English Language Teaching Reflection Inventory. *Journal of*

Curriculum and Teaching, 13(2), 231–243.
<https://doi.org/10.5430/jct.v13n2p231>

Hurlock, E. B. (1997). Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.

Hidayati, D. S. (2015, Januari). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3, 154-164.

Japil, A. R., Mustapha, M., & Eee, G. T. (2017). Body dissatisfaction among male and female adolescents. *J. Psychol. Soc. Health*, 1, 1-7.

Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well being pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304-323.

Kuantitatif, P. P. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.

Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana self-compassion memoderasi pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh. *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi*, 3(2), 56.

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.

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. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Nindita, M. (2018). Hubungan dukungan sosial dengan body dissatisfaction pada remaja awal putri.
- Penulis, T., Zulfikar, R., Permata Sari, F., Fatmayati, A., Wandini, K., Haryati, T., Jumini, S., Annisa, S., Budi Kusumawardhani, O., Mutiah, atul, Indrakusuma Linggi, A., & Fadilah, H. (n.d.). METODE PENELITIAN KUANTITATIF (TEORI, METODE DAN PRAKTIK). www.freepik.com
- Puspasari. (2019). Body image dan bentuk tubuh ideal , antara persepsi dan realitas. *Buletin Jagaddhita*, 1(3), 1–4.
- Pratiwi, P. A. (2012). *Hubungan Antara Objektivikasi Diri Dengan Ketidakpuasan Tubuh Pada Remaja Awal Perempuan* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA)
- Presnell, K., Bearman, S. K., & Stice, E. (2004). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: A prospective study. *International Journal of eating disorders*, 36(4), 389-401.
- Rulinsha, M. B. (2018). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Body Image Pada Wanita Obesitas Di Kota Malang (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).

- Sarwer, D. B., Wadden, T. A., & Foster, G. D. (1998). Assessment of body image dissatisfaction in obese women: specificity, severity, and clinical significance. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(4), 651.
- Sejčová, L. (2008). Body dissatisfaction. *Human affairs*, (2), 171-182.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D (19th ed.). ALFABETA, CV.
- Sumali, E., Sukamto, M., & Mulya, T. (2008). Efektivitas hipnoterapi terhadap penurunan body dissatisfaction pada remaja akhir. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 5(1), 47–57.
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan religiusitas dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 9-28.
- Wood, K. C., Becker, J. A., & Thompson, J. K. (1996). Body image dissatisfaction in preadolescent children. *Journal of applied developmental Psychology*, 17(1), 85-100.
- Yuanita, H., & Sukamto, E. (2013). *FENOMENA BODY DISSATISFACTION PADA PEREMPUAN ANGGOTA FITNESS CENTRE*. 4(1), 12–23.

LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Penelitian



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

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 467/FPsi.1/PP.009/3/2025 24 Maret 2025
Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.
Manajer My Gym
Jl. Galunggung No.82, Gading Kasri, Kec. Klojen, Kota
Malang, Jawa Timur 65115
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 : DZAKKY MAY ATTHAILLAH/210401110202
Tempat Penelitian : My Gym
Judul Skripsi : HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DAN *BODY DISSATISFACTION* PADA MEMBER MY GYM KOTA MALANG
Dosen Pembimbing : 1. Muhammad Arif Furqon, M.Psi., Psikolog
2. Muhammad Arif Furqon, M.Psi., Psikolog
Tanggal Penelitian : 25-03-2025 s.d 25-04-2025
Model Kegiatan : Offline

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

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



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

Lampiran 2: Kuisisioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DAN *BODY DISSATISFACTION* PADA *MEMBER MY GYM* KOTA MALANG

Kepada responden yang terhormat

Saya Dzakky May Atthailah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang saat ini melaksanakan penelitian skripsi program studi sarjana psikologi (S1). Saya memohon kesediaan saudara untuk melengkapi dan menjawab pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan memberikan tanda ceklist (✓) pada pilihan yang telah disediakan.

Seluruh data dan informasi yang saudara berikan akan dijaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik penelitian semata. Saya ucapkan terima kasih kepada saudara yang sudah bersedia meluangkan waktu untuk membantu mengisi kuesioner ini secara objektif.

Petunjuk Pengisian Kuesioner

Pernyataan di bawah ini silahkan diisi sesuai dengan pendapat atau opini saudara dengan memberikan tandah ceklist (✓) pada jawaban yang dianggap lebih cocok menggambarkan pribadi saudara, adapun makna dari tanda jawaban tersebut adalah sebagai berikut :

STS = Sangat Tidak Setuju

TS = Tidak Setuju

S = Setuju

SS = Sangat Setuju

I. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

A. SKALA *BODY DISSATISFACTION*

No	Skala	STS	TS	S	SS
1.	Bentuk tubuh saya belum ideal				
2.	Saya sering menimbang berat badan setelah pergi berolahraga				
3.	Saya terobsesi memiliki bentuk tubuh yang ideal				
4.	Saya meyakini bahwa memiliki tubuh yang lebih berisi itu kurang ideal				
5.	Saya sesekali menghindari interaksi sosial karena kurang puas dengan bentuk fisik				
6.	Saya berpikir orang lain akan memerhatikan kekurangan bentuk tubuh saya.				
7.	Saya khawatir jika berat badan bertambah akan menjadi kurang menarik				
8.	Media sosial membuat saya merasa kurang puas dengan bentuk tubuh saat ini				
9.	Saya selalu memilih pakaian dengan model dan warna tertentu agar bentuk tubuh saya terlihat lebih ideal				

10.	Saya terobsesi memiliki bentuk tubuh ideal meski tidak nyaman saat melihat penampilan orang lain di gym				
11.	Bukan sebuah masalah jika memiliki tubuh yang pendek dan berisi selama tetap sehat				
12.	Saya tetap aktif dalam kegiatan sosial tanpa perlu mengenakan pakaian yang menonjolkan bentuk tubuh				
13.	Paparan media sosial tetap membuat saya puas dengan bentuk tubuh saat ini				
14.	Saya terbiasa mengenakan pakaian sederhana dan tampil apa adanya				
15.	Saya tidak terobsesi memiliki bentuk tubuh yang ideal				
16.	Bentuk tubuh saya semakin ideal saat rutin berolahraga				
17.	Bentuk tubuh saya kurang menjadi perhatian orang lain				
18.	Saya tetap tenang meskipun berat badan bertambah				
19.	Saya merasa nyaman tanpa menyamarkan bagian tubuh yang kurang disukai				
20.	Saya lebih mementingkan kenyamanan dalam penampilan dibandingkan dengan berusaha tampil menarik				

21.	Perut saya lebih buncit dibanding orang lain				
22.	Saya menahan diri ketika makan agar terhindar dari tubuh yang gemuk				
23.	Saya enggan mengikuti aktivitas kebugaran kelompok saat gym ramai				
24.	Saya belum merasa proporsional antara ukuran pinggul dan bagian tubuh lainnya				
25.	Saya selalu memakai pakaian yang longgar untuk menutupi kekurangan bentuk tubuh				
26.	Media sosial membuat saya ingin memiliki tubuh yang lebih ideal				
27.	Saya berpikir apakah bisa memiliki tubuh seperti <i>member</i> lain yang lebih atletis				
28.	Saya sering bercermin setelah berolahraga				
29.	Orang lain cenderung fokus ke perut saya yang buncit saat berinteraksi				
30.	Saya merasa tidak percaya diri ketika berada di dekat seseorang yang menurut saya bentuk tubuhnya lebih atletis				
31.	Bentuk tubuh saya sudah relatif ideal.				
32.	Saya lebih mementingkan makanan dibanding bentuk tubuh				
33.	Saya akan mengikuti kegiatan sosial dalam keadaan ramai				

34.	Saya merasa bebas untuk memiliki bentuk tubuh di luar standar media sosial				
35.	Standar kebugaran yang terbentuk di media sosial bukanlah standar yang harus saya ikuti sepenuhnya				
36.	Saya tidak pernah memeriksa bentuk tubuh saya setelah berolahraga				
37.	Lengan saya sudah sesuai dengan bagian tubuh lainnya				
38.	Saya selalu memakai pakaian yang memperlihatkan bentuk tubuh meskipun tidak ideal				
39.	Saya kurang memedulikan daya tarik bentuk tubuh				
40.	Orang lain sering berkomentar mengenai bentuk tubuh saya yang ideal				

B. SKALA *SELF COMPASSION*

No	Skala	STS	TS	S	SS
1.	Saya menerima bentuk tubuh tanpa tekanan untuk mengikuti standar orang lain				
2.	Saya mampu menerima kondisi fisik saya dengan apa adanya				

3.	Saya memahami dan mensyukuri bentuk tubuh saat ini				
4.	Saya menerima bentuk tubuh apa adanya				
5.	Saya tetap merasa nyaman dengan diri meskipun melihat orang lain dengan fisik yang lebih menarik				
6.	Saya bersyukur dengan kondisi saat ini karena manusia bukan makhluk yang sempurna				
7.	Ketika merasa kurang percaya diri, saya selalu mengingat bahwa kekurangan adalah hal yang wajar				
8.	Saya tetap menghargai dan menerima diri meskipun mendapat komentar negatif tentang bentuk tubuh saya				
9.	Ketika orang lain bercanda mengenai bentuk tubuh, saya berusaha memahaminya karena suatu hal wajar				
10.	Meskipun bentuk tubuh kurang sesuai dengan standar ideal, saya tetap merasa beruntung karena memiliki tubuh yang sehat dan berfungsi dengan baik				

11.	Berdasarkan perasaan, hanya saya yang memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal dibanding orang lain				
12.	Ketika sedang merasa terpuruk, saya cenderung terjebak dalam pemikiran negatif tentang kekurangan fisik				
13.	Saya menggunakan pakaian tertentu agar sesuai dengan bentuk tubuh saya				
14.	Saya hanya bisa merasa puas jika memiliki penampilan fisik yang sesuai dengan standar tubuh ideal				
15.	Saya kesulitan menerima kekurangan fisik dan sering membandingkannya dengan orang lain				
16.	Saya terganggu dengan kekurangan pada bentuk tubuh saat ini				
17.	Saya merasa insecure dengan bentuk tubuh setelah menerima komentar negatif dari orang lain				
18.	Saya ingin mengubah penampilan fisik dengan cara apapun agar terlihat lebih menarik				
19.	Saya merasa kurang beruntung dengan tubuh saat ini dibandingkan orang lain				

20.	Saya sering merasa putus asa ketika berusaha memperbaiki penampilan				
21.	Saya menerima kekurangan fisik tanpa merasa perlu menyembunyikannya				
22.	Saya sering menenangkan diri agar terhindar dari perasaan insecure				
23.	Saya mencoba memahami dan menghargai bentuk tubuh saat ini				
24.	Saya berusaha meyakinkan diri bahwa memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal adalah hal yang wajar				
25.	Saya memahami dan memaklumi kondisi fisik saya tanpa membandingkannya dengan orang lain				
26.	Saya merasa kurang percaya diri ketika menyadari banyak kekurangan pada kondisi fisik				
27.	Saya suka mengkritik bentuk tubuh saat ini				
28.	Saya merasa sedih karena bentuk tubuh belum seideal orang lain				
29.	Saya merasa kecewa karena bentuk tubuh saya yang kurang ideal				

30.	Ketika merasa kurang puas dengan bentuk tubuh sendiri, saya melihat orang lain lebih beruntung karena memiliki tubuh yang ideal				
-----	---	--	--	--	--

Lampiran 3: Lembar Expert Judgement

PERSETUJUAN PROFESSIONAL JUDGEMENT

Hal : Permohonan Validasi Instrumen Penelitian
Lampiran : 1 Bandel

Yth. Bapak Abd. Chamid Cholili M.Psi. Psikolog
Di tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan hormat,
Sehubungan dengan rencana penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir/skripsi,
dengan ini saya :

Nama Lengkap : Dzakky May Atthailah
NIM : 210401110202
Program Studi/Fakultas : Fakultas Psikologi
Dosen Pembimbing : Muhammad Arif Furqon, M.Psi. Psikolog
Judul Penelitian : **"Hubungan *Self Compassion* Dan *Body Dissatisfaction* Pada Member *My Gym* Kota Malang"**

Instrumen yang akan divalidasi : 1. Skala *Body Dissatisfaction*
2. Skala *Self Compassion*

Peneliti memerlukan ahli materi untuk memberikan *judgment* (penilaian) terhadap instrument yang telah peneliti rancang. Karena itu, peneliti mengajukan permohonan kepada Ibu untuk bisa memberikan *judgment* (penilaian) dan saran demi mendapatkan instrumen yang layak untuk diterapkan. Dengan itu, bersama dengan lembar ini, saya lampirkan

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 24 Februari 2025

Dzakky May Atthailah
NIM. 210401110202

LEMBAR KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

NIP :

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrument penelitian *Body Dissatisfaction* yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Hubungan *Self Compassion* Dan *Body Dissatisfaction* Pada Member *My Gym* Kota Malang" yang disusun oleh :

Nama : Dzakky May Atthailah

Nim : 210401110202

Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan instrumen lembar penilaian tersebut dengan tanda ceklist (✓)

- Layak digunakan untuk mengambil data ranpa revisi
- Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran
- Tidak layak

Catatan dan masukan untuk peneliti :

..... *lihat catatan di dokumen*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

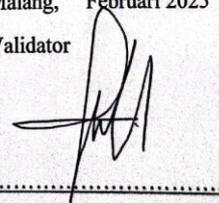
.....

.....

Demikian keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, Februari 2025

Validator



.....

LEMBAR EXPERT JUDGMENT

Judul Penelitian : Hubungan *Self Compassion* Dan *Body Dissatisfaction* Pada Member *My Gym* Kota Malang

Penyusun : Dzakky May Atthailah

Validator : Abd. Chamid Cholili, M.Psi. Psikolog

Tanggal : Februari 2025

Petunjuk Pengisian :

1. Lembar *expert judgment* ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Ibu sebagai konsultan ahli.
2. Dimohon Bapak/Ibu berkenan untuk memberikan penilaian pada setiap item dengan memberikan tanda \checkmark (*checklist*) pada kolom penilaian yang angkanya sesuai. Penilaian item dilakukan dengan cara memberikan angka 1 (tidak relevan) sampai dengan 5 (sangat relevan) pada blanko yang telah disediakan. Semakin mendekati angka 1 maka penilaian semakin tidak relevan, dan semakin mendekati angka 5 maka penilaian semakin relevan.
3. Komentar atau saran Bapak/Ibu mohon ditulis pada kolom yang telah disediakan. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar *expert judgment* ini. Saya ucapkan terima kasih.

FORMAT VALIDASI INSTRUMEN STATISTIK *BODY DISSATISFACTION*

Body Dissatisfaction adalah pikiran dan perasaan negatif seseorang terhadap tubuhnya, yang muncul akibat adanya perbedaan antara bentuk tubuh yang dimiliki saat ini dengan bentuk tubuh ideal yang diinginkan. Dalam penelitian ini, skala *body dissatisfaction* disusun dengan mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002). Skala ini terdiri dari tiga aspek yakni Kognitif, Afektif, Perilaku. Alat ukur ini di adaptasi dan di modifikasi dari instrument yang dibuat oleh Dhiya Salsabila (2024). Skala ini memiliki total item sebanyak 40 item. Berikut adalah table *blueprint* yang menggambarkan variabel *body dissatisfaction*.

Blueprint Skala Body Dissatisfaction

Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
		F	UF	
Kognitif	Pikiran dan keyakinan individu terhadap tubuhnya.	1,27	16,35	14
	Individu menilai secara negative bentuk tubuhnya baik secara keseluruhan maupun sebagian.	4,21,24	11,31,37	
	Persepsi individu mengenai bagaimana sudut pandang orang lain terhadap dirinya.	6,29	17,40	
Afektif	Individu merasa puas atau tidak dengan penampilannya.	8,26	13,34	12
	Individu memerhatikan penampilannya.	3	15	
	Individu mengevaluasi penampilannya.	7	18	
	Individu mengukur menarik atau tidaknya fisik mereka.	10,30	20,39	
Perilaku	Individu kerap memeriksa kondisi fisik mereka	2,22,28	14,32,36	14
	Individu berusaha menyamakan bentuk tubuhnya.	9,25	19,38	
	Individu enggan mengikuti aktifitas sosial	5,23	12,33	
Total		40		

Body Dissatisfaction

No	Aspek	Indikator	Item modifikasi	Nilai relevansi			Saran
				R	KR	TR	
1.	Kognitif	Pikiran dan keyakinan individu terhadap tubuhnya.	Saya tidak cukup puas dengan bentuk tubuh saya saat ini. (F)	✓			→ kurve tubuh saya tidak ideal.
			Ketika saya melihat member lain dengan bentuk tubuh lebih atletis, saya sempat berpikir apakah saya bisa seperti mereka. (F)	✓			
			Saya cukup puas dengan progres bentuk tubuh saya setelah rutin berolahraga. (UF)		✓		→ tidak mengalami masalah saat ini Pati - dia
			Standar kebugaran yang terbentuk di media sosial bukanlah standar yang harus saya ikuti sepenuhnya. (UF)	✓			

	Individu menilai secara negatif bentuk tubuhnya baik secara keseluruhan maupun sebagian.	Saya meyakini bahwa memiliki tubuh yang lebih berisi itu kurang ideal. (F)	✓			
		Memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal membuat saya kurang percaya diri. (F)	✓	✓		<p>- bentuk tubuh saya ideal dibanding teman-teman? tidak UFF</p> <p>- bentuk saya lebih kurang dibanding teman-teman?</p>
		Saya berpikir bahwa anggota tubuh saya (seperti paha, pinggul, dll) terlalu besar dan tidak sesuai dengan bagian tubuh yang lain. (F)	✓			<p>- Di pinggul.</p> <p>- karena bentuknya</p> <p>- seperti Apple 1 dan 2 sangat bagus tapi para orang</p>
		Bukan sebuah masalah jika memiliki tubuh yang pendek dan berisi selama tetap sehat. (UF)		✓		<p>- karena saya sudah ideal/sempurna dan bagian tubuh lain UFF</p>
		Memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal tidak mempengaruhi penampilan saya. (UF)	✓			<p>- karena saya sudah ideal/sempurna dan bagian tubuh lain UFF</p>
		Saya tidak memperlakukan bentuk tubuh saya. (UF)	✓			<p>- karena saya sudah ideal/sempurna dan bagian tubuh lain UFF</p>

		Persepsi individu mengenai bagaimana sudut pandang orang lain terhadap dirinya.	Saya berpikir orang lain akan memperhatikan kekurangan pekerjaan ^{pekerjaan} saya. (F)	<input checked="" type="checkbox"/>				<i>orang lain cenderung melihat sisi positif</i>
			Saya sering memikirkan bentuk tubuh saya (baik atau buruk) ketika di depan orang lain. (F)	<input type="checkbox"/>				<i>orang lain cenderung melihat sisi positif</i>
			Saya berpikir orang lain tidak terlalu memperhatikan bentuk tubuh saya. (UF)	<input checked="" type="checkbox"/>				
			Saya berpikir tidak masalah tampil apa adanya saat berolahraga. (UF)					<i>orang lain cenderung melihat sisi positif</i>
		Individu merasa puas atau tidak dengan penampilanya.	Media sosial membuat saya merasa tidak puas dengan bentuk tubuh saya. (F)	<input checked="" type="checkbox"/>				
			Media sosial membuat saya ingin memiliki tubuh yang lebih ideal. (F)	<input checked="" type="checkbox"/>				

2.

Afektif

3.	Perilaku	Individu kerap memeriksa kondisi fisik mereka.	Individu mengukur menarik atau tidaknya fisik mereka.	Penampilan orang lain di gym membuat saya terobsesi untuk memiliki tubuh yang menarik walau tidak nyaman. (F) Saya merasa tidak percaya diri ketika berada di dekat seseorang yang menurut saya bentuk tubuhnya lebih atletis. (F) Saya lebih mementingkan kenyamanan dalam penampilan dibandingkan dengan berusaha tampil menarik. (UF) Saya tidak terlalu mempedulikan apakah bentuk tubuh saya sudah ideal atau tidak. (UF) Saya memastikan penampilan saya sudah menarik sebelum pergi ke gym. (F)	✓	✓	✓	→ Saya lebih ingin berat badan saya berkurang
----	----------	--	---	--	---	---	---	---

		<p>Saya memahan diri dalam mengonsumsi makanan tertentu agar tidak mengalami kenaikan berat badan. (F)</p>	✓		
	<p>Individu berusaha menyamakan bentuk tubuhnya.</p>	<p>Saya suka membandingkan bentuk tubuh saya dengan member gym lainnya. (F)</p>	✓		<p>→ gym dan berolahraga setelah diakhir</p>
		<p>Saya lebih memilih mengenakan pakaian yang membuat saya nyaman saat berolahraga. (UF)</p>		✓	<p>→ gym yang lebih banyak walking di akhir ringgi ke gym diakhir UF</p>
		<p>Saya lebih memeningatkan asupan nutrisi daripada hanya fokus pada bentuk tubuh. (UF)</p>		✓	<p>→ gym gym / lebih banyak berolahraga diakhir</p>
		<p>Saya tidak suka membandingkan bentuk tubuh saya dengan member lain. (UF)</p>		✓	<p>→ gym gym memelihara otot leg diakhir angkat barbel.</p>
	<p>Saya selalu memilih pakaian dengan model dan warna tertentu agar bentuk tubuh saya terlihat lebih</p>		✓		

		<p>ideal. (F)</p>			
	<p>Saya mengikuti tren kebugaran yang viral di media sosial dan membeli suplemen untuk mencapai bentuk tubuh yang saya inginkan. (F)</p>	<p>Saya tidak merasa perlu menyamakan bagian tubuh yang tidak saya sukai. (UF)</p>	<p>✓</p>		<p>→ Saya sudah membeli suplemen yang banyak dipromosikan di media sosial. (UF)</p>
<p>Individu enggan mengikuti aktifitas sosial</p>	<p>Terkadang saya menghindari interaksi sosial karena merasa tidak puas dengan bentuk tubuh saya. (F)</p>		<p>✓</p>		<p>→ Saya tidak menggunakan media sosial untuk berpartisipasi dalam kampanye body positivity.</p>

→ Saya sudah membeli suplemen yang banyak dipromosikan di media sosial. (UF)

→ Saya tidak menggunakan media sosial untuk berpartisipasi dalam kampanye body positivity.

			Saya enggan mengikuti aktivitas kebugaran kelompok saat gym ramai. (F)	✓			
			Saya tetap mengikuti kegiatan sosial meskipun tidak mengenakan pakaian yang dapat menonjolkan bentuk tubuh saya. (UF)	✓			
			Saya akan mengikuti kegiatan sosial dalam keadaan ramai. (UF)	✓			

FORMAT VALIDASI INSTRUMEN STATISTIK *SELF COMPASSION*

Self Compassion adalah sikap mengasihi diri sendiri, yaitu dengan menerima kekurangan dan kelebihan diri, serta berbuat baik kepada diri sendiri. *Self-compassion* dapat membantu seseorang untuk berdamai dengan masalah yang dihadapi. Dalam penelitian ini, skala *self compassion* disusun dengan mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Kristian Neff (2003). Skala ini terdiri dari tiga aspek, yaitu *self kindness vs self judgement*, *common humanity vs isolation*, *mindfulness vs overidentification*. Skala ini diadaptasi dan di modifikasi dari instrumen yang dibuat oleh Dhiya Salsabila (2024). Skala ini memiliki total item sebanyak 30 item. Berikut adalah table *blueprint* yang menggambarkan variabel *self compassion*.

Blueprint Skala Self Compassion

Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
		F	UF	
<i>Self Kindness vs Self Judgement</i>	Individu memberi kelembutan dan tidak menyakiti dirinya vs individu menyerang atau menghakimi diri.	1, 8, 22	13, 17, 29	10
	Individu memahami dirinya sendiri vs individu mengkritik dirinya	4, 25	15, 27	
<i>Common Humanity vs Isolation</i>	Individu memandang kekurangan dirinya merupakan bagian dari hidup dan hal yang wajar vs individu focus pada ketidaksempurnaan diri.	3, 7, 24	11, 19, 30	10
	Individu menyukuri keadaan dirinya vs individu merasa ketidakadilan karena dirinya menderita.	6, 10	14, 28	
<i>Mindfulness vs Overidentification</i>	Individu memahami keadaan fisik yang dimiliki vs reaksi berlebihan individu terhadap keadaan fisiknya.	5, 9, 21	12, 18, 26	10
	Individu menerima diri apa adanya vs individu melebih-lebihkan perasaannya terhadap dirinya.	2, 23	16, 20	

Total	30
--------------	-----------

Self Compassion

No	Aspek	Indikator	Item modifikasi	Nilai relevansi			Saran
				R	KR	TR	
1.	Self Kindness vs Self Judgement	Individu memberi kelambutan dan tidak menyakiti dirinya vs individu menyering atau menghakimi diri.	<p>Saya tidak memaksakan diri untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal sesuai standar orang lain. (F)</p> <p>Saya tetap menghargai dan menerima diri saya meskipun mendapat komentar negatif tentang tubuh saya. (F)</p> <p>Saya berusaha menenangkan diri agar tidak merasa minder dengan kondisi fisik saya. (F)</p> <p>Saya menggunakan pakaian tertentu agar sesuai dengan bentuk tubuh saya. (UF)</p> <p>Saya merasa kurang puas</p>	✓	✓	✓	

			dengan tubuh saya setelah menerima komentar negatif dari orang lain. (UF)	✓		
			Saya merasa kecewa dengan bentuk tubuh saya karena tidak ideal. (UF)	✓		
			Saya berusaha menerima bentuk tubuh saya apa adanya. (F)	✓		
	Individu memahami dirinya sendiri vs individu mengkritik dirinya		Saya memahami (dan) memaktuni kondisi fisik saya tanpa membandingkannya dengan orang lain. (F)	✓		
			Saya merasa sulit menerima kekurangan fisik saya dan sering membandingkannya dengan orang lain. (UF)	✓		Utr Jp 2018
			Saya suka mengkritik bentuk tubuh saya. (UF)	✓		

2.	Common Humanity vs Isolation	Individu memandang kekurangan dirinya merupakan bagian dari hidup dan hal yang wajar vs individu fokus pada ketidaksempurnaan diri.	Saya berusaha memahami dan menyesuaikan bentuk tubuh yang saya miliki. (F)	Ketika saya merasa tidak percaya diri, saya mengingatkan diri bahwa kekurangan adalah hal yang wajar. (F)	Saya berusaha meyakinkan diri bahwa memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal adalah hal yang wajar. (F)	Saya merasa bahwa hanya saya yang memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal dibanding orang lain. (UF)	Saya suka membandingkan bentuk tubuh saya dengan orang lain dan merasa kurang beruntung karena tidak memiliki tubuh ideal. (UF)			
			✓	✓	✓	✓	✓			2air

	<p>Individu menyukai keadaan dirinya vs individu merasa ketidakadilan karena dirinya menderita.</p>	<p>Ketika saya merasa tidak puas dengan bentuk tubuh saya, saya merasa orang lain lebih beruntung karena memiliki tubuh yang lebih ideal. (UF)</p>	<p>✓</p>		
<p>Saya bersyukur dengan kondisi saya karena tidak ada manusia yang sempurna. (F)</p>	<p>Meskipun bentuk tubuh saya tidak sesuai standar ideal, saya tetap merasa beruntung karena tubuh saya sehat dan berfungsi dengan baik. (F)</p>	<p>✓</p>			
<p>Saya hanya bisa merasa puas dengan diri sendiri jika memiliki penampilan fisik yang sesuai dengan standar tubuh ideal. (UF)</p>	<p>✓</p>				

		Saya merasa sedih karena bentuk tubuh saya tidak ideal yang saya inginkan dibandingkan dengan orang lain. (UF)	✓		
3.	<i>Minifilms vs Overidentification</i>	Individu memahami keadaan fisik yang dimiliki vs reaksi berlebihan individu terhadap keadaan fisiknya.			
		Saya tetap merasa nyaman dengan diri saya meskipun melihat orang lain dengan fisik yang lebih menarik. (F)	✓		
		Ketika teman saya bercanda mengenai bentuk tubuh saya, saya berusaha menganggapi dengan santai dan tidak berlebihan. (F)	✓		
		Saya menerima ketidaksempurnaan fisik saya tanpa merasa perlu menyembunyikannya. (F)	✓		
		Ketika sedang merasa terpuruk, saya cenderung terjelek dalam pemikiran negatif tentang kekurangan fisik saya. (UF)	✓		

	<p>Saya ingin mengubah penampilan fisik saya dengan cara apapun agar terlihat lebih menarik. (UF)</p>	✓	
	<p>Saya merasa tidak percaya diri ketika menyadari banyak ketidaksempurnaan pada fisik saya. (UF)</p>	✓	
	<p>Saya mampu menerima kondisi fisik saya dengan apa adanya. (F)</p>	✓	
	<p>Saya mencoba memahami dan menghargai bentuk tubuh saya meskipun ada bagian yang tidak saya sukai. (F)</p>	✓	
	<p>Saya merasa terganggu dengan ketidaksempurnaan pada bentuk tubuh saya. (UF)</p>	✓	

Individu menerima diri apa adanya vs individu melebihi perasaannya terhadap dirinya.

PERSETUJUAN *PROFESSIONAL JUDGEMENT*

Hal : Permohonan Validasi Instrumen Penelitian
Lampiran : 1 Bandel

Yth. Bapak Ali Syahidin Mubarak M.Si,
Di tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan hormat,
Sehubungan dengan rencana penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir/skripsi, dengan ini saya :

Nama Lengkap : Dzakky May Atthailah
NIM : 210401110202
Program Studi/Fakultas : Fakultas Psikologi
Dosen Pembimbing : Muhammad Arif Furqon, M.Psi. Psikolog
Judul Penelitian : **“Hubungan *Self Compassion* Dan *Body Dissatisfaction* Pada *Member My Gym* Kota Malang”**
Instrumen yang akan divalidasi : 1. Skala *Body Dissatisfaction*
2. Skala *Self Compassion*

Peneliti memerlukan ahli materi untuk memberikan *judgment* (penilaian) terhadap instrument yang telah peneliti rancang. Karena itu, peneliti mengajukan permohonan kepada Ibu untuk bisa memberikan *judgment* (penilaian) dan saran demi mendapatkan instrument yang layak untuk diterapkan. Dengan itu, bersama dengan lembar ini, saya lampirkan

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 24 Februari
2025

Dzakky May Atthailah
NIM. 210401110202

LEMBAR KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ali Syahidin Mubarok

NIP : 199005262023211019

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrument penelitian *Body Dissatisfaction* yang akan digunakan untuk penelitian berjudul “Hubungan *Self Compassion* Dan *Body Dissatisfaction* Pada *Member My Gym* Kota Malang” yang disusun oleh :

Nama : Dzakky May Atthailah

Nim : 210401110202

Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan instrumen lembar penilaian tersebut dengan tanda ceklist (✓)

- ~~Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi~~
- Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran
- ~~Tidak layak~~

Catatan dan masukan untuk peneliti :

Terlampir

Demikian keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 25 Maret
2025

Validator



Ali Syahidin Mubarok

LEMBAR EXPERT JUDGMENT

Judul Penelitian : Hubungan *Self Compassion* Dan *Body Dissatisfaction* Pada *Member My Gym* Kota Malang

Penyusun : Dzakky May Atthaillah

Validator : Ali Syahidin Mubarak M.Si,

Tanggal : 02 Maret 2025

Petunjuk Pengisian :

1. Lembar *expert judgment* ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Ibu sebagai konsultan ahli.
2. Dimohon Bapak/Ibu berkenan untuk memberikan penilaian pada setiap item dengan memberikan tanda \checkmark (*checklist*) pada kolom penilaian yang angkanya sesuai. Penilaian item dilakukan dengan cara memberikan angka 1 (tidak relevan) sampai dengan 5 (sangat relevan) pada blanko yang telah disediakan. Semakin mendekati angka 1 maka penilaian semakin tidak relevan, dan semakin mendekati angka 5 maka penilaian semakin relevan.
3. Komentar atau saran Bapak/Ibu mohon ditulis pada kolom yang telah disediakan. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar *expert judgment* ini. Saya ucapkan terima kasih.

FORMAT VALIDASI INSTRUMEN STATISTIK *BODY DISSATISFACTION*

Teori	<i>Body Dissatisfaction</i> (Cash dan Pruzinsky, 2002)
Definisi konseptual	Cash dan Pruzinsky (2002) mengemukakan <i>body dissatisfaction</i> yakni sebuah pemikiran dan perasaan <i>negative</i> individu terhadap keadaan tubuhnya
Aspek teori	Kognitif, Afektif, Perilaku
Definisi operasional	<i>Body dissatisfaction</i> adalah perasaan ketidakpuasan atau ketidaknyamanan yang dialami individu terhadap penampilan fisik mereka, yang sering kali meliputi aspek seperti berat badan, bentuk tubuh, dan fitur fisik lainnya.
Referensi	Cash, Thomas F., & Thomas Pruzinsky. (2002). <i>Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice</i> . New York: The Guilford Press.

Body Dissatisfaction adalah pikiran dan perasaan negatif seseorang terhadap tubuhnya, yang muncul akibat adanya perbedaan antara bentuk tubuh yang dimiliki saat ini dengan bentuk tubuh ideal yang diinginkan. Dalam penelitian ini, skala *body dissatisfaction* disusun dengan mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002). Skala ini terdiri dari tiga aspek yakni Kognitif, Afektif, Perilaku. Alat ukur ini di adaptasi dan di modifikasi dari instrument yang dibuat oleh Dhiya Salsabila (2024). Skala ini memiliki total item sebanyak 40 item. Berikut adalah table *blueprint* yang menggambarkan variabel *body dissatisfaction*.

Blueprint Skala Body Dissatisfaction

Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
		F	UF	
Kognitif (cara individu memandang penampilan diri mereka sendiri, mencakup pikiran dan keyakinan mengenai bentuk tubuh).	Pikiran dan keyakinan individu terhadap tubuhnya.	1,27	16,35	14
	Individu menilai secara negative bentuk tubuhnya baik secara keseluruhan maupun sebagian.	4,21,24	11,31,37	
	Persepsi individu mengenai bagaimana sudut pandang orang lain terhadap dirinya.	6,29	17,40	

Afektif (Melibatkan perasaan dan emosi individu terhadap tubuhnya)	Individu merasa puas atau tidak dengan penampilannya.	8,26	13,34	12
	Individu memerhatikan penampilannya.	3	15	
	Individu mengevaluasi penampilannya.	7	18	
	Individu mengukur menarik atau tidaknya fisik mereka.	10,30	20,39	
Perilaku (Mencerminkan tindakan individu sebagai respons terhadap ketidakpuasan tubuhnya)	Individu kerap memeriksa kondisi fisik mereka	2,22,28	14,32,36	14
	Individu berusaha menyamakan bentuk tubuhnya.	9,25	19,38	
	Individu enggan mengikuti aktifitas sosial	5,23	12,33	
Total		40		

Body Dissatisfaction

No	Aspek	Indikator	Item asli	Nilai reliabilitas	Item modifikasi	Nilai relevansi				
						1	2	3	4	5
1.	Kognitif	Pikiran dan keyakinan individu terhadap tubuhnya.	Saya tidak cukup puas dengan bentuk tubuh saya saat ini.	0,974	Bentuk tubuh saya belum ideal (F)					Ψ
			Ketika saya melihat orang lain yang berpenampilan menarik (cantik) di Tiktok, saya sempat berpikir apakah saya semenarik mereka.		Saya berpikir apakah bisa memiliki tubuh seperti <i>member</i> lain yang lebih atletis. (F)				Ψ	
			Saya cukup puas dengan bentuk tubuh saya saat ini		Bentuk tubuh saya semakin ideal saat rutin berolahraga. (UF)					Ψ
			Standar kecantikan yang terbentuk dari Tiktok bukanlah standar kecantikan yang harus saya ikuti.		Standar kebugaran yang terbentuk di media sosial bukanlah standar yang harus saya ikuti sepenuhnya. (UF)					Ψ
		Individu menilai secara negatif bentuk	Saya meyakini bahwa memiliki tubuh yang berisi itu tidak		Saya meyakini bahwa memiliki tubuh yang					Ψ

	tubuhnya baik secara keseluruhan maupun sebagian.	menarik.		lebih berisi itu kurang ideal. (F)					
		Memiliki kulit yang gelap membuat saya merasa tidak percaya diri.		Saya merasa kurang percaya diri karena memiliki kulit yang gelap. (F)					Ψ
		Saya berpikir bahwa anggota tubuh saya (seperti paha, pinggul, dll) terlalu besar dan tidak sesuai dengan bagian tubuh yang lain.		Saya belum merasa proporsional antara ukuran pinggul dan bagian tubuh lainnya (F)					Ψ
		Bukan sebuah masalah jika memiliki tubuh yang pendek dan berisi.		Bukan sebuah masalah jika memiliki tubuh yang pendek dan berisi selama tetap sehat. (UF)					Ψ
		Memiliki kulit yang gelap tidak mempengaruhi penampilan saya.		Warna kulit saya sudah sesuai dengan bagian tubuh lainnya. (UF)					Ψ

2.	Afektif	Individu merasa puas atau tidak penampilannya.	Tiktok membuat saya merasa tidak puas dengan warna kulit saya.		Media sosial membuat saya merasa kurang puas dengan bentuk tubuh saat ini. (F)					Ψ
			Tiktok membuat saya merasa ingin memiliki tubuh yang ideal.		Media sosial membuat saya ingin memiliki tubuh yang lebih ideal. (F)					Ψ
			Tiktok tidak mempengaruhi kepuasan saya terhadap warna kulit saya.		Paparan media sosial tetap membuat saya puas dengan bentuk tubuh saat ini. (UF)					Ψ
			Saya merasa tidak harus memiliki tubuh yang ideal seperti di Tiktok		Saya merasa bebas untuk memiliki bentuk tubuh di luar standar media sosial. (UF)					Ψ
		Individu memerhatikan penampilannya.	Saya terobsesi memiliki kulit yang putih.		Saya terobsesi memiliki warna kulit yang cerah (F)					Ψ

			Saya tidak terobsesi memiliki kulit yang putih.		Saya memiliki pandangan yang fleksibel terhadap warna kulit yang eksotis. (UF)					Ψ
		Individu mengevaluasi penampilannya.	Saya khawatir jika berat badan saya bertambah dan saya tidak menarik.		Saya khawatir jika berat badan bertambah akan menjadi kurang menarik. (F)					Ψ
			Saya tidak khawatir jika berat badan saya bertambah.		Saya tetap tenang meskipun berat badan bertambah. (UF)					Ψ
		Individu mengukur menarik atau tidaknya fisik mereka.	Penampilan wanita di Tiktok membuat saya terobsesi untuk memiliki penampilan yang menarik walau tidak nyaman.		Saya terobsesi memiliki bentuk tubuh ideal meski tidak nyaman saat melihat penampilan orang lain di gym (F)					Ψ

			Saya merasa tidak percaya diri ketika bersama seseorang yang menurut saya lebih cantik.		Saya kurang percaya diri di dekat orang yang lebih cantik. (F)					Ψ
			Saya mementingkan penampilan yang nyaman dibanding dengan berpenampilan menarik.		Saya lebih mementingkan kenyamanan dalam penampilan dibandingkan dengan berusaha tampil menarik. (UF)					Ψ
			Saya tidak memperdulikan bentuk badan saya sudah ideal atau tidak.		Saya kurang memedulikan daya tarik bentuk tubuh. (UF)					Ψ
3.	Perilaku	Individu kerap memeriksa kondisi fisik mereka.	Saya memastikan penampilan saya sudah menarik.		Saya selalu memastikan penampilan sudah menarik sebelum pergi berolahraga. (F)					Ψ
			Saya menahan diri ketika makan agar tidak memiliki tubuh yang gemuk.		Saya menahan diri ketika makan agar terhindar dari tubuh					Ψ

					yang gemuk. (F)					
			Saya suka membandingkan warna kulit saya dengan orang lain yang kulitnya lebih cerah.		Saya cenderung membandingkan warna kulit dengan orang yang memiliki kulit lebih cerah. (F)					Ψ
			Saya suka mengenakan pakaian dan berpenampilan seadanya.		Saya terbiasa mengenakan pakaian sederhana dan tampil apa adanya. (U F)					Ψ
			Saya mementingkan makanan dibanding bentuk tubuh.		Saya lebih mementingkan makanan dibanding bentuk tubuh. (UF)					Ψ
			Saya tidak suka membandingkan warna kulit saya dengan orang lain.		Saya enggan membandingkan warna kulit dengan orang lain. (UF)					Ψ
		Individu berusaha menyamar	Saya selalu mengenakan pakaian dengan model dan warna		Saya selalu memilih pakaian dengan model dan					Ψ

		bentuk tubuhnya.	tertentu agar bentuk badan yang tidak sukai tidak terlihat.		warna tertentu agar bentuk tubuh saya terlihat lebih ideal. (F)						
			Saya mengikuti trend di Tiktok dan membeli produk agar kulit saya putih.		Saya mengikuti tren di Media Sosial dan membeli produk untuk mencerahkan kulit. (F)						Ψ
			Saya tidak harus menutupi atau menyamarkan bentuk tubuh yang tidak saya sukai.		Saya merasa nyaman tanpa menyamarkan bagian tubuh yang kurang disukai. (UF)						Ψ
			Saya tidak terpengaruh untuk membeli produk pemutih kulit di Tiktok.		Saya terbebas dari pengaruh untuk membeli produk pemutih kulit di Media Sosial. (UF)						Ψ
		Individu enggan mengikuti aktifitas sosial	Terkadang saya memutuskan untuk tidak bergaul/bersos		Saya sesekali menghindari interaksi sosial						Ψ

			ialisasi karena tidak puas dengan bentuk tubuh saya.		karena kurang puas dengan bentuk fisik. (F)						
			Saya enggan mengikuti kegiatan sosial di waktu tertentu dan dalam keadaan ramai.		Saya cenderung menghindari kegiatan sosial pada waktu tertentu, terutama ketika suasana ramai. (F)					Ψ	
			Saya akan tetap mengikuti kegiatan sosial walau pakaian yang saya gunakan tidak menarik.		Saya tetap aktif dalam kegiatan sosial tanpa perlu mengenakan pakaian yang menonjolkan bentuk tubuh. (UF)					Ψ	
			Saya akan mengikuti kegiatan sosial dalam keadaan ramai.		Saya akan mengikuti kegiatan sosial dalam keadaan ramai. (UF)						Ψ

Catatan dan masukan untuk peneliti :

Done

FORMAT VALIDASI INSTRUMEN STATISTIK *SELF COMPASSION*

Teori	<i>Self Compassion</i> (Kristian Neff, 2003)
Definisi konseptual	Neff (2003) mendefinisikan <i>self-compassion</i> sebagai sikap penuh perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat mengalami tantangan hidup atau menyadari kekurangan dalam diri.
Aspek teori	<i>Self Kindness vs Self Judgement, Common Humanity vs Isolation, Mindfulness vs Overidentification</i>
Definisi operasional	<i>Self-compassion</i> adalah sikap yang melibatkan kebaikan terhadap diri sendiri, pengakuan akan kemanusiaan bersama, dan kesadaran yang seimbang. Ini berarti bersikap lembut dan memahami diri sendiri ketika menghadapi kesalahan atau kegagalan, alih-alih mengkritik diri secara keras.
Referensi	Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. <i>Self and identity</i> , 2(2), 85-101.

Self Compassion adalah sikap mengasihi diri sendiri, yaitu dengan menerima kekurangan dan kelebihan diri, serta berbuat baik kepada diri sendiri. *Self-compassion* dapat membantu seseorang untuk berdamai dengan masalah yang dihadapi. Dalam penelitian ini, skala *self compassion* disusun dengan mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Kristian Neff (2003). Skala ini terdiri dari tiga aspek, yaitu *selfkindness vs self judgement, common humanity vs isolation, mindfulness vs overidentification*. Skala ini diadaptasi dan di modifikasi dari instrumen yang dibuat oleh Dhiya Salsabila (2024). Skala ini memiliki total item sebanyak 30 item. Berikut adalah table *blueprint* yang menggambarkan variabel *self compassion*.

Blueprint Skala Self Compassion

Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
		F	UF	
<i>Self Kindness vs Self Judgement</i> (<i>Self-kindness</i> adalah	Individu memberi kelembutan dan tidak menyakiti dirinya vs individu menyerang atau menghakimi diri.	1, 8, 22	13, 17, 29	10

<p>kemampuan individu untuk menerima dan memahami diri dengan kelembutan, tanpa menyakiti atau menghakimi diri sendiri. Sebaliknya, <i>self-judgement</i> merupakan lawan dari <i>self-kindness</i>. Individu dengan <i>self-judgement</i> cenderung keras menghakimi atau menyerang diri sendiri atas kekurangan atau kegagalan, sering kali merendahkan dan mengkritik aspek-aspek diri mereka).</p>	<p>Individu memahami dirinya sendiri vs individu mengkritik dirinya</p>	<p>4, 25</p>	<p>15, 27</p>	
<p><i>Common Humanity vs Isolation</i></p> <p>(<i>Common humanity</i> adalah kesadaran bahwa kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian alami dari pengalaman hidup manusia yang dialami oleh semua orang, bukan hanya oleh diri sendiri, Sebaliknya, <i>isolation</i> adalah lawan dari <i>common humanity</i>. Individu yang merasa terisolasi cenderung memandang tantangan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan secara sempit, berfokus hanya pada kekurangan pribadi).</p>	<p>Individu memandang kekurangan dirinya merupakan bagian dari hidup dan hal yang wajar vs individu focus pada ketidaksempurnaan diri.</p>	<p>3, 7, 24</p>	<p>11, 19 ,30</p>	<p>10</p>
	<p>Individu mensyukuri keadaan dirinya vs individu merasa ketidakadilan karena dirinya menderita.</p>	<p>6, 10</p>	<p>14, 28</p>	

<p><i>Mindfulness vs Overidentification</i></p> <p><i>(Mindfulness adalah kemampuan individu untuk menyeimbangkan pikiran, sehingga dapat memberikan respons yang benar-benar objektif dan tidak berlebihan saat menghadapi situasi yang menekan atau menyebabkan penderitaan, menghindari apa yang disebut sebagai overidentification)</i></p>	<p>Individu memahami keadaan fisik yang dimiliki vs reaksi berlebihan individu terhadap keadaan fisiknya.</p>	<p>5, 9, 21</p>	<p>12, 18, 26</p>	<p>10</p>
	<p>Individu menerima diri apa adanya vs individu melebih-lebihkan perasaannya terhadap dirinya.</p>	<p>2, 23</p>	<p>16, 20</p>	
<p>Total</p>		<p>30</p>		

Self Compassion

No	Aspek	Indikator	Item asli	Nilai reliabilitas	Item modifikasi	Nilai relevansi				
						1	2	3	4	5
1.	<i>Self Kindness vs Self Judgment</i>	Individu memberi kelembutan dan tidak menyakiti dirinya vs individu menyerang atau menghakimi diri.	Saya tidak memaksa diri saya agar memiliki tubuh yang ideal.	0,979	Saya menerima bentuk tubuh tanpa tekanan untuk mengikuti standar orang lain. (F)					Ψ
			Meskipun dihina, saya tetap bisa mengasihi diri saya.		Saya tetap menghargai dan menerima diri meskipun mendapat komentar negatif tentang bentuk tubuh. (F)				Ψ	
			Saya sering menenangkan diri saya agar tidak merasa insecure.		Saya sering menenangkan diri agar terhindar dari perasaan insecure. (F)					Ψ
			Walau menyakitkan, saya tetap menggunakan make up untuk menyamarkan jerawat saya.		Meskipun terasa menyakitkan, saya tetap memakai riasan untuk menutupi warna kulit yang gelap. (UF)				Ψ	
			Saya bisa membenci		Saya merasa insecure					Ψ

			keadaan fisik saya setelah mendapat penghinaan dari orang lain.		dengan bentuk tubuh setelah menerima komentar negatif dari orang lain. (UF)					
			Saya menyesal memiliki bentuk tubuh saat ini karena tidak semenarik orang lain.		Saya merasa kecewa karena bentuk tubuh yang kurang ideal. (UF)					Ψ
		Individu memahami dirinya sendiri vs individu mengkritik dirinya	Saya bersikap toleran pada bentuk tubuh saya.		Saya menerima bentuk tubuh apa adanya. (F)					Ψ
			Saya memaklumi bentuk tubuh dan wajah saya.		Saya memahami dan memaklumi kondisi fisik tanpa membandingkannya dengan orang lain. (F)					Ψ
			Saya tidak dapat menerima kekurangan dari fisik saya.		Saya kesulitan menerima kekurangan fisik dan sering membandingkannya dengan orang lain. (UF)					Ψ

			Saya suka mengkritik bentuk wajah saya.		Saya suka mengkritik bentuk tubuh saat ini. (UF)					Ψ
2.	<i>Common Humanity vs Isolation</i>	Individu memandang kekurangan dirinya merupakan bagian dari hidup dan hal yang wajar vs individu focus pada ketidaksempurnaan diri.	Saya mencoba untuk memahami dan mensyukuri bentuk tubuh yang saya punya.		Saya memahami dan mensyukuri bentuk tubuh saat ini. (F)					Ψ
			Ketika saya merasa <i>insecure</i> , saya mengingatkan diri bahwa kekurangan yang saya punya adalah hal yang wajar.		Ketika merasa kurang percaya diri, saya selalu mengingat bahwa kekurangan adalah hal yang wajar (F)				Ψ	
			Saya berusaha meyakinkan diri bahwa memiliki wajah yang tidak mulus dan berjerawat adalah hal yang wajar.		Saya berusaha meyakinkan diri bahwa memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal adalah hal yang wajar. (F)				Ψ	
			Saya sering berpikir mengapa hanya saya yang memiliki bentuk		Berdasarkan perasaan, hanya saya yang memiliki bentuk tubuh yang				Ψ	

			tubuh yang tidak menarik		kurang ideal dibanding orang lain. (UF)					
			Saya suka membandingkan diri dengan orang lain dan sering merasa tidak beruntung dengan kondisi kulit wajah saya yang berjerawat.		Saya merasa kurang beruntung dengan tubuh saat ini dibandingkan orang lain (UF)					Ψ
			Ketika saya merasa menderita karena bentuk tubuh saya, saya merasa orang lain sangat beruntung memiliki tubuh yang bagus		Ketika merasa kurang puas dengan bentuk tubuh sendiri, saya melihat orang lain lebih beruntung karena memiliki tubuh yang lebih ideal. (UF)				Ψ	
		Individu mensyukuri keadaan dirinya vs individu merasa ketidakadilan karena dirinya menderita.	Saya bersyukur dengan keadaan saya karena tidak ada orang yang sempurna di dunia ini.		Saya bersyukur dengan kondisi saat ini karena manusia bukan makhluk yang sempurna. (F)					Ψ

			<p>Walau bentuk tubuh saya tidak menarik, saya merasa beruntung karena memiliki tubuh yang sehat</p>		<p>Meskipun bentuk tubuh kurang sesuai dengan standar ideal, saya tetap merasa beruntung karena memiliki tubuh yang sehat dan berfungsi dengan baik. (F)</p>				Ψ
			<p>Saya hanya akan menyukai diri saya bila memiliki penampilan fisik yang menarik.</p>		<p>Saya hanya bisa merasa puas dengan diri sendiri jika memiliki penampilan fisik yang sesuai dengan standar tubuh ideal. (UF)</p>				Ψ
			<p>Saya merasa sedih karena bentuk fisik saya tidak semenarik orang lain.</p>		<p>Saya merasa sedih karena bentuk tubuh belum seideal orang lain. (UF)</p>				Ψ
3.	<i>Mindfulness vs Overidentification</i>	<p>Individu memahami keadaan fisik yang dimiliki vs reaksi berlebihan individu</p>	<p>Saya merasa baik-baik saja ketika melihat orang lain yang memiliki</p>		<p>Saya merasa nyaman dengan diri sendiri meskipun melihat orang lain dengan fisik</p>				Ψ

		terhadap keadaan fisiknya.	fisik menarik.		yang lebih menarik. (F)					
			Ketika teman saya bercanda mengenai bentuk tubuh saya, saya berusaha memahaminya dengan sesuatu yang wajar.		Ketika orang lain bercanda mengenai bentuk tubuh, saya berusaha memahaminya karena suatu hal wajar. (F)				Ψ	
			Saya tidak mempermalakan ketidaksempurnaan bentuk tubuh saya.		Saya menerima kekurangan fisik tanpa merasa perlu menyembunyikannya. (F)					Ψ
			Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada kekurangan saya.		Ketika sedang merasa terpuruk, saya cenderung terjebak dalam pemikiran negatif tentang kekurangan fisik. (UF)				Ψ	
			Saya ingin mengubah penampilan fisik saya dengan cara apapun.		Saya ingin mengubah penampilan fisik dengan cara apapun agar terlihat lebih					Ψ

Catatan dan masukan bagi peneliti :

Done

Lampiran 4: Data Responden

Lampiran 5: Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		101
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.66226177
Most Extreme Differences	Absolute	.062
	Positive	.036
	Negative	-.062
Test Statistic		.062
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c, d}

a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.
 d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 6: Uji Korelasi

→ Correlations

		VAR_Y	VAR_X
VAR_Y	Pearson Correlation	1	-.779**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	101	101
VAR_X	Pearson Correlation	-.779**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	101	101

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

Lampiran 7: Uji Validitas

Variabel *Body Dissatisfaction*

Correlations

Y01	Pearson Correlation	.612**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y02	Pearson Correlation	.744**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y03	Pearson Correlation	.774**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y04	Pearson Correlation	.663**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y05	Pearson Correlation	.669**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101

Y06	Pearson Correlation	.637**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y07	Pearson Correlation	.716**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y08	Pearson Correlation	.751**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y09	Pearson Correlation	.638**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y10	Pearson Correlation	.705**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y11	Pearson Correlation	.710**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y12	Pearson Correlation	.611**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y13	Pearson Correlation	.781**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y14	Pearson Correlation	.638**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y15	Pearson Correlation	.761**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y16	Pearson Correlation	.782**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y17	Pearson Correlation	.788**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101

Y18	Pearson Correlation	.699**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y19	Pearson Correlation	.801**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y20	Pearson Correlation	.777**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y21	Pearson Correlation	.765**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y22	Pearson Correlation	.749**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y23	Pearson Correlation	.787**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y24	Pearson Correlation	.804**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y25	Pearson Correlation	.721**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y26	Pearson Correlation	.594**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y27	Pearson Correlation	.700**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y28	Pearson Correlation	.774**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y29	Pearson Correlation	.678**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101

Y30	Pearson Correlation	.657**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	
Y31	Pearson Correlation	.629**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y32	Pearson Correlation	.753**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y33	Pearson Correlation	.807**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y34	Pearson Correlation	.738**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y35	Pearson Correlation	.736**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y36	Pearson Correlation	.772**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y37	Pearson Correlation	.573**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y38	Pearson Correlation	.728**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y39	Pearson Correlation	.718**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
Y40	Pearson Correlation	.742**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101

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

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

Variabel Self Compassion

Correlations

X01	Pearson Correlation	.731**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X02	Pearson Correlation	.824**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X03	Pearson Correlation	.821**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X04	Pearson Correlation	.740**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X05	Pearson Correlation	.711**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X06	Pearson Correlation	.753**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X07	Pearson Correlation	.828**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X08	Pearson Correlation	.816**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X09	Pearson Correlation	.622**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X10	Pearson Correlation	.768**
	Sig. (2-tailed)	0.000

	N	101
X11	Pearson Correlation	.828**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X12	Pearson Correlation	.776**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X13	Pearson Correlation	.796**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X14	Pearson Correlation	.818**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X15	Pearson Correlation	.803**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X16	Pearson Correlation	.801**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X17	Pearson Correlation	.786**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X18	Pearson Correlation	.805**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X19	Pearson Correlation	.725**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X20	Pearson Correlation	.633**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X21	Pearson Correlation	.733**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X22	Pearson Correlation	.755**
	Sig. (2-tailed)	0.000

	N	101
X23	Pearson Correlation	.817**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X24	Pearson Correlation	.769**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X25	Pearson Correlation	.637**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X26	Pearson Correlation	.758**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X27	Pearson Correlation	.828**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X28	Pearson Correlation	.755**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X29	Pearson Correlation	.825**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
X30	Pearson Correlation	.813**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	101

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

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

Lampiran 8: Uji Reliabilitas

- Variabel *Body Dissatisfaction*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.976	40

- Variabel *Self Compassion*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.976	30

Lampiran 9: Dokumentasi Saat Terjun Lapangan



