

**HUBUNGAN WELAS ASIH DENGAN CITRA TUBUH PADA
REMAJA PEREMPUAN AKHIR PENGGUNA TIKTOK DI
MA'HAD UIN MALANG**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

Ivana Eriska 220401110257

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2026

HALAMAN JUDUL

Hubungan Welas Asih dengan Citra tubuh pada remaja Perempuan akhir
pengguna tiktok di Ma'had UIN Malang

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana
Psikologi (S.Psi)

Oleh

Ivana Eriska

220401110257

LEMBAR PERSETUJUAN

Hubungan welas Asih dengan Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Akhir Pengguna Tiktok Di Ma'had UIN Malang

SKRIPSI

Oleh

Ivana Eriska

NIM. 220401110257

Telah disetujui oleh:

Dosen pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal persetujuan
Dosen pembimbing 1 <u>Dr. Andik Rony Irawan, M.Si</u> NIP. 196709282001122002		11/06/2016
Dosen pembimbing 2 <u>Dr. Hj. Endah Kurniawati</u> <u>Purwaningtyas, M.Psi.</u> NIP. 197505142000032003		12-06-2016

Malang, ... Juni 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi




Dr. Fina Hidayati, MA
NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

Hubungan Welas Asih dengan Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Akhir Pengguna Tiktok Di Ma'had UIN Malang

SKRIPSI

Oleh

Ivana Friska

220401110257

Telah diajukan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada

Tanggal

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen penguji	Tanda tangan	Tanggal persetujuan
Penguji Utama <u>Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si</u> NIP. 197804292006041001		20/07/2026
Ketua penguji <u>Dr. Hj. Endah Kurniawati</u> <u>Purwaningtyas M.Psi.</u> NIP. 197505142000012001		21/07/2026
Sekretaris penguji <u>Dr. Andik Rony Irawan, M.Si</u> NIP. 196707282001122002		20/07/2026

Disahkan Oleh,
Dekan




Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

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 Welas Asih Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan
Akhir Pengguna Tiktok di Ma'had UIN Malang**

Yang ditulis oleh:

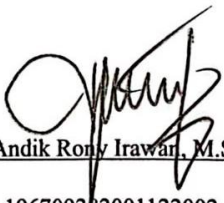
Nama : Ivana Eriska
NIM : 220401110257
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 14 Juni 2026

Dosen pembimbing 1


Dr. Andik Rony Irawan, M.Si
NIP. 196709282001122002

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 Welas Asih Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Akhir Pengguna Tiktok di Ma'had UIN Malang

Yang ditulis oleh:

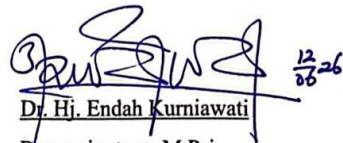
Nama : Ivana Eriska
NIM : 220401110257
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Malang, 12. Juni 2026

Dosen pembimbing 2


Dr. Hj. Endah Kurniawati
Purwaningtyas, M.Psi.

NIP. 197505142000032003

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ivana Eriska

NIM : 220401110257

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Hubungan Welas Asih dengan Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Akhir Pengguna Tiktok Di Ma’had UIN Malang”** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian 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, ... Juni 2026



Ivana Eriska

NIM. 220401110257

MOTTO

” The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I can change.”

-Carl Rogers-

“Talk to yourself like someone you love.”

-Brené Brown-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur kehadiran Allah SWT. Yang telah melimpahkan Rahmat, taufiq, hidayah dan segala nikmatnya-Nya sehingga mampu menyelesaikan penelitian ini dengan lancar. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang syafaatnya selalu menjadi harapan seluruh umat manusia di akhirat kelak.

Ungkapan terimakasih saya persembahkan kepada orang-orang hebat yang senantiasa memberikan dukungan kepada saya untuk menyelesaikan penelitian dalam skripsi ini.

Teruntuk kedua orang tua tercinta, Bapak Muhari dan Ibu Siti Istirochah, yang tiada hentinya menjadi *support system* terbaik di setiap perjuangan, mengorbankan waktu dan materi, serta mencurahkan motivasi, cinta, kasih sayang, dan doa tulus yang selalu mengiringi Langkah kesuksesan saya.

Teruntuk saudara saya, kak munir, mba is, mba hilda, mba Alfin, terimakasih telah menjadi bagian terbaik dalam perjalanan ini. Tiada henti memberikan semangat dalam setiap proses yang saya lalui. Serta untuk para sahabat saya, terimakasih karena selalu ada untuk mendengarkan keluh kesah, menghibur, dan mendo'akan hingga saya berhasil mmencapai titik ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan Rahhmat serta hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi saya dengan judul **”Hubungan Welas Asih dengan Citra Tubuh pada remaja perempuan akhir pengguna tiktok di ma’had UIN Malang”** dengan lancar. Hanya ucapan terimakasih yang dapat saya sampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu saya selama pengerjaan skripsi ini.

1. Ibu Prof.Dr.Hj. Ilfi Nur Diana,Msi. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof.Dr. Siti Mahmudah, M.si., Selaku Dekan Fakultas Psikologi.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A., Selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Andik Rony Irawan, M.Si.Psi Selaku Dosen pembimbing 1 sekaligus dosen wali, terimakasih penulis haturkan kepada beliau yang telah memberikan bimbingan, saran, serta arahan, yang diberikan sehingga penulis dapat menyusun Skripsi ini.
5. Ibu Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M. Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing 2 saya yang senantiasa memberikan bimbingan dan arahan kepada saya sampai terselesaikannya penelitian ini.
6. Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si Selaku Dosen penguji, yang telah memberikan evaluasi, arahan, serta berbagai masukan yang bermanfaat dalam penyempurnaan Skripsi ini.

7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama menempuh pendidikan studi S1.
8. Segenap staff dan karyawan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang senantiasa memberikan kemudahan dalam segala administrasi dengan
9. Kepada sahabat saya, Fifi, Faya, dan Angel, Anak *Travelling*, yaitu Selma, Nadya, Nata, dan Nahda, terima kasih atas dukungan, kebersamaan, dan segala cerita yang telah dilalui bersama selama masa perkuliahan. Terima kasih telah menjadi teman yang selalu ada hingga saya dapat menyelesaikan studi ini.
10. Kepada diri saya sendiri, terima kasih sudah bertahan sampai di titik ini. Terima kasih karena tidak memilih menyerah meskipun ada banyak rasa lelah, ragu, dan berbagai tantangan yang harus dihadapi selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi. Semua yang telah dilalui menjadi pelajaran yang berharga dan membentuk diri menjadi lebih kuat. Semoga pencapaian ini menjadi langkah awal untuk terus berkembang, berani bermimpi, dan percaya bahwa setiap usaha akan menemukan jalannya sendiri menuju hasil yang terbaik.

Malang2026

Peneliti,

Ivana Eriska

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS.....	iv
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT	xvii
ملخص.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah.....	12
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat penelitian.....	13
1. Manfaat teoritis	13
2. Manfaat praktisi	14

BAB II KAJIAN TEORI.....	15
A. Welas Asih.....	15
1. Definisi Welas Asih.....	15
2. Welas Asih dalam perspektif Islam.....	17
3. Aspek-Aspek Welas Asih.....	22
4. Faktor-faktor Welas Asih.....	24
5. Pentingnya Penelitian.....	28
B. Citra tubuh.....	28
1. Definisi Citra tubuh.....	28
2. Citra tubuh Menurut Perspektif Islam.....	30
3. Aspek Citra tubuh.....	33
4. Faktor yang mempengaruhi Citra tubuh.....	34
5. Pentingnya Penelitian.....	38
6. Hubungan Self Compassion dengan Citra tubuh pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok.....	39
7. Kerangka berpikir.....	40
8. Hipotesis.....	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Tipe penelitian.....	41
B. Identifikasi Variabel.....	42
C. Definisi Operasional.....	43

D. Populasi dan sampel	44
E. Teknik pengumpulan data	45
F. Instrumen Penelitian	46
G. Validitas dan Realibilitas	49
H. Teknik analisis data	52
i. Analisis deskriptif	53
J. Uji Asumsi	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Gambaran Umum Objek penelitian	55
B. Waktu Pelaksanaan	57
C. Jumlah Subjek Penelitian	57
D. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data	57
E. Hambatan yang dijumpai dalam Pengambilan Data	58
F. Pemaparan Hasil Penelitian	58
1. Data Demografi Penelitian	58
2. Uji deskriptif	59
3. Kategorisasi data	59
3. Aspek pembentuk	62
4. Uji Asumsi	65
1. Uji hipotesis Spearman rho	65
G. Pembahasan	66

1.	Tingkat welas asih	66
2.	Gambaran Citra tubuh	70
3.	Hubungan Welas asih dengan Citra tubuh	72
BAB V PENUTUP		75
A. kesimpulan		75
B. Saran.....		77
DAFTAR PUSTAKA		80
LAMPIRAN		85

DAFTAR TABEL

Tabel. Analisis Lafadz QS. Al-Anbiya (21): 107 dalam Perspektif Psikologi	18
Tabel. Analisis Lafadz QS. Az-Zumar (39): 53 dalam Perspektif Psikologi	20
Tabel. Analisis Lafadz QS. At-Tin (95): 4 dalam Perspektif Psikologi	32
Tabel 1. Skor Kategori Jawaban Welas asih.....	46
Tabel 2. Skor Kategori Jawaban Citra tubuh	46
Tabel 3. Blueprint Skala Welas asih.....	48
Tabel 4. Blueprint Skala Citra tubuh.....	49
Tabel 5. Reliabilitas Instrumen Welas asih <i>Scale</i> (SCS).....	51
Tabel 6. Reliabilitas Instrumen Citra tubuh <i>Scale</i> (MBSRQ-AS).....	52
Tabel 7. Interpretasi Korelasi	54
Tabel 8. Data Demografi Penelitian	58
Tabel 9. Hasil Kategorisasi Welas asih dan Citra tubuh.....	59
Tabel 10. Kategorisasi Skor Skala Welas asih	60
Tabel 11. Kategorisasi Skor Skala Citra tubuh.....	61
Tabel 12. Aspek Variabel Welas asih.....	62
Tabel 13. Faktor Aspek Welas asih	63
Tabel 14. Aspek Variabel Citra tubuh.....	64
Tabel 15. Faktor Aspek Citra tubuh	65
Tabel 16. Uji hipotesis.....	65

ABSTRAK

Eriska, Ivana. 2026. Hubungan Welas asih dengan Citra tubuh pada Remaja Perempuan Akhir Pengguna TikTok di Ma'had UIN Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Dr. Andik Rony Irawan, M.Si. dan Dr. Hj. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi.

Perkembangan media sosial, khususnya TikTok, menghadirkan berbagai konten yang menampilkan standar kecantikan tertentu sehingga dapat memengaruhi cara remaja perempuan memandang tubuhnya. Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam pembentukan citra tubuh adalah welas asih. Individu yang memiliki welas asih tinggi cenderung mampu menerima kekurangan diri dan memperlakukan dirinya dengan lebih positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat welas asih, gambaran citra tubuh, serta hubungan antara welas asih dengan citra tubuh pada remaja perempuan akhir pengguna TikTok di Ma'had UIN Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 286 remaja perempuan akhir pengguna TikTok yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Welas asih *Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff dan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang dikembangkan oleh Cash. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *spearman rho* dengan bantuan program IBM SPSS Statistics.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat welas asih sedang sebesar 86,4% dan citra tubuh tinggi sebesar 44,4%. Hasil uji korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara welas asih dengan citra tubuh ($\rho = 0,438$; $p < 0,001$). Nilai koefisien korelasi menunjukkan hubungan berada pada kategori sedang. Dengan demikian, semakin tinggi welas asih yang dimiliki remaja perempuan akhir pengguna TikTok, maka semakin positif citra tubuh yang dimiliki.

Kata Kunci: welas asih, citra tubuh, remaja perempuan akhir, TikTok.

ABSTRACT

Eriska, Ivana. 2026. The Relationship between Welas asih and Citra tubuh among Late Adolescent Female TikTok Users at Ma'had UIN Malang. Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Supervisors: Dr. Andik Rony Irawan, M.Si. and Dr. Hj. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi.

The rapid development of social media, particularly TikTok, has exposed users to various contents portraying specific beauty standards that may influence how adolescent girls perceive their bodies. One psychological factor assumed to contribute to the formation of citra tubuh is welas asih. Individuals with high levels of welas asih tend to accept their imperfections and treat themselves with greater kindness and understanding. This study aimed to determine the level of welas asih, describe citra tubuh, and examine the relationship between welas asih and citra tubuh among late adolescent female TikTok users at Ma'had UIN Malang.

This study employed a quantitative correlational design. The participants consisted of 286 late adolescent female TikTok users selected through purposive sampling. The instruments used were the Welas asih Scale (SCS) developed by Neff and the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS) developed by Cash. The normality test indicated that the data were not normally distributed ($p < 0.05$); therefore, data analysis was conducted using Spearman's Rank Correlation (Spearman's Rho) with the assistance of IBM SPSS Statistics.

The results showed that most respondents had a moderate level of welas asih (86.4%) and a high level of citra tubuh (44.4%). The results of Spearman's Rho correlation test revealed a significant positive relationship between welas asih and citra tubuh ($\rho = 0.438$; $p < 0.001$). The correlation coefficient indicated a moderate level of relationship. Therefore, the higher the welas asih possessed by late adolescent female TikTok users, the more positive their citra tubuh.

Keywords: *self compassion, body image, late adolescent females, TikTok.*

ملخص

العلاقة بين الشفقة بالذات وصورة الجسد لدى المراهقات المتأخرات المستخدمات. إريسكا، إيفانا. 2026 بحث جامعي. كلية علم. لتطبيق تيك توك في معهد جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج. النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج.

الدكتور أنديك روني إيراوان، الماجستير، والدكتورة الحاجة إنداه كورنياواتي بوروانينغتياس، :المشرفان. الماجستير في علم النفس.

أدى التطور السريع لوسائل التواصل الاجتماعي، ولا سيما تطبيق تيك توك، إلى انتشار محتويات تعرض معايير معينة للجمال، مما قد يؤثر في الطريقة التي تنظر بها الفتيات المراهقات إلى أجسادهن. وتُعد الشفقة بالذات من العوامل النفسية التي يُفترض أن تسهم في تكوين صورة الجسد. فالأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الشفقة بالذات يكونون أكثر قدرة على تقبل أوجه النقص لديهم ومعاملة أنفسهم بلطف وتفهم. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الشفقة بالذات، ووصف صورة الجسد، والكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وصورة الجسد لدى المراهقات المتأخرات المستخدمات لتطبيق تيك توك في معهد جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج.

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي بتصميم ارتباطي. وتكونت عينة الدراسة من 286 مراهقة متأخرة من مستخدمات تطبيق تيك توك، تم اختيارهن باستخدام أسلوب العينة القصدية. واستُخدم مقياس الشفقة الذي طورته نيف، ومقياس العلاقات متعددة الأبعاد بين الذات والجسد فيما يتعلق بالمظهر (SCS) بالذات الذي طورته كاش. وأظهرت نتائج اختبار التوزيع الطبيعي أن البيانات لا تتبع التوزيع (MBSRQ-AS) (Spearman's Rho)، ولذلك تم تحليل البيانات باستخدام معامل ارتباط سبيرمان ($p < 0.05$) الطبيعي IBM SPSS Statistics بمساعدة برنامج.

، ومستوى 86.4% أظهرت النتائج أن غالبية المشاركات يمتلكن مستوى متوسطاً من الشفقة بالذات بنسبة كما أظهرت نتائج اختبار معامل ارتباط سبيرمان وجود علاقة 44.4% مرتفعاً من صورة الجسد بنسبة وتشير قيمة معامل ($\rho = 0.438$; $p < 0.001$) إيجابية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات وصورة الجسد وبذلك، كلما ارتفع مستوى الشفقة بالذات لدى الارتباط إلى أن قوة العلاقة تقع في المستوى المتوسط المراهقات المتأخرات المستخدمات لتطبيق تيك توك، أصبحت صورة الجسد لديهن أكثر إيجابية.

الشفقة بالذات، صورة الجسد، المراهقات المتأخرات، تيك توك :الكلمات المفتاحية.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Masa remaja dapat diartikan sebagai tahap perkembangan yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang meliputi remaja awal usia 12–15 tahun, remaja pertengahan usia 15–18 tahun, dan remaja akhir usia 18–21 tahun (Santrock, 2012) (Febrianingsih, Firdaus, & Sulastri, 2025) Perubahan fisik yang terjadi selama masa remaja memunculkan berbagai respons terhadap kondisi tubuh mereka. Akibatnya, remaja mulai memberikan perhatian lebih pada penampilan fisik dan berupaya menyesuaikannya dengan standar budaya yang berlaku (Hurlock, 2002). Banyak remaja menempatkan penampilan sebagai aspek yang sangat penting dibandingkan aspek kehidupan lainnya, namun sebagian besar di antaranya masih merasa kurang puas terhadap kondisi fisik yang dimiliki (Papalia dkk., 2009). Menurut Mueller (dalam Santrock, 2012), remaja cenderung memberikan perhatian yang besar pada tubuhnya serta membentuk persepsi atau citra tertentu mengenai tubuh tersebut. Schilder (dalam Grogan, 2008) mendefinisikan citra tubuh sebagai gambaran yang dimiliki individu tentang tubuhnya berdasarkan persepsi yang terbentuk dari dalam diri. Selain itu, citra tubuh juga berperan penting dalam pembentukan identitas gender, karena sebagian individu merasa bahwa karakteristik fisik yang dimilikinya belum sesuai dengan standar yang dianggap mencerminkan maskulinitas maupun feminitas (Cash, 2008).

Menurut Grogan (2008), citra tubuh merupakan konsep yang bersifat subjektif, dinamis, dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial di sekitar individu. Secara umum, remaja perempuan menunjukkan tingkat kepuasan tubuh yang lebih rendah serta memiliki kecenderungan citra tubuh yang lebih negatif dibandingkan remaja laki-laki (Bearman dkk. dalam Santrock, 2012; Griffiths dkk., 2017). (Anggraheni & Rahmandani, 2019)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dove, sebanyak 58% dari 306 perempuan di Indonesia mengungkapkan bahwa mereka sering mendapatkan penilaian dari orang lain berdasarkan penampilan fisik yang dimiliki. Selain itu, penelitian tersebut menemukan bahwa sebagian besar perempuan Indonesia (84%) belum menyadari kecantikan alami yang ada pada diri mereka, sedangkan 72% percaya bahwa mereka baru dapat dianggap “sempurna” apabila berhasil memenuhi standar kecantikan tertentu. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan sosial serta standar kecantikan yang cenderung tidak realistis memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap pembentukan citra tubuh individu (Dove, 2017). (Pengguna & Sosial, 2025)

Survei yang diselenggarakan oleh Zap Beauty pada tahun 2023 menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan Indonesia merasakan ketidaknyamanan terhadap penampilan fisik mereka. Sebanyak 50,1% responden mengaku tidak puas dengan kondisi kulit wajah yang dimiliki. Selain itu, kondisi tubuh, khususnya terkait ukuran dan berat badan, juga menjadi perhatian utama bagi 44,9% responden. Ketidakamanan terhadap

penampilan tidak hanya terbatas pada aspek tersebut, tetapi juga mencakup kondisi gigi serta karakteristik wajah seperti hidung, pipi, bibir, dan mata. Berbagai faktor tersebut secara keseluruhan berperan dalam membentuk persepsi negatif terhadap citra tubuh yang dimiliki individu (Ardila & Renny Christiarini, 2023).

Berdasarkan penelitian yang melibatkan 314 wanita obesitas di Kota Malang, ditemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara welas asih dan citra tubuh. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan penuh penerimaan, kepedulian, dan kasih sayang, maka semakin positif pula penilaian yang dimilikinya terhadap tubuhnya. Hasil analisis statistik mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut cukup kuat dan memiliki signifikansi yang bermakna, sehingga welas asih dapat dianggap sebagai salah satu faktor penting dalam pembentukan citra tubuh yang positif pada wanita obesitas. Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa wanita obesitas dengan tingkat welas asih yang tinggi cenderung lebih mampu menerima kondisi fisiknya tanpa penolakan yang berlebihan, tidak mudah menyalahkan atau mengkritik diri sendiri, serta lebih tahan terhadap pengaruh standar kecantikan atau bentuk tubuh ideal yang berkembang di masyarakat dan media. Sebaliknya, individu dengan tingkat welas asih yang rendah lebih berisiko mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh, perasaan malu, dan penilaian negatif terhadap kondisi fisiknya. Oleh karena itu, temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa welas asih berfungsi sebagai faktor protektif secara psikologis bagi wanita obesitas

dalam menghadapi stigma sosial dan tekanan yang berkaitan dengan bentuk tubuh. Semakin individu mampu menerima ketidaksempurnaan sebagai bagian alami dari kehidupan manusia serta memperlakukan dirinya dengan sikap yang lebih penuh pengertian dan kebaikan, maka semakin besar peluangnya untuk mengembangkan citra tubuh yang sehat dan positif.(Rulinsha, 2018)

Menurut Hurlock (dalam Fitria, 2014), remaja diharapkan mampu menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan potensi yang dimiliki secara maksimal. Akan tetapi, masih banyak remaja yang mengalami kesulitan dalam menerima keadaan fisiknya karena merasa kurang puas terhadap berbagai kekurangan yang mereka persepsikan. Perasaan tidak puas dan rendahnya penerimaan diri tersebut lebih sering ditemukan pada remaja perempuan, terutama setelah mereka melakukan perbandingan sosial yang berkaitan dengan aspek penampilan fisik. Hasil survei yang dilakukan peneliti terhadap 60 remaja perempuan berusia 15–18 tahun menunjukkan bahwa sebanyak 53,3% responden mengaku tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Kondisi tersebut berkaitan dengan citra tubuh yang terbentuk sebagai hasil dari proses *social comparison* atau perbandingan diri dengan orang lain dalam hal penampilan fisik. (Jurnal, Mahasiswa, Surabaya, & No, 2019)

TikTok merupakan salah satu platform media sosial yang memiliki tingkat popularitas sangat tinggi, baik di Indonesia maupun secara global. Berbagai fitur yang ditawarkan menjadikan aplikasi ini diminati dan

digunakan oleh banyak kalangan. Pada tahun 2023, jumlah pengguna TikTok di Indonesia tercatat mencapai 99,1 juta orang, sehingga menempatkan Indonesia sebagai negara dengan jumlah pengguna TikTok terbesar kedua di dunia (Muharam et al., 2023) .(Kusaini et al., 2024) Perkembangan media sosial, terutama TikTok, telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat modern. Platform ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media untuk mengekspresikan diri, mengikuti berbagai tren, serta membangun identitas sosial. Meskipun demikian, tingginya popularitas TikTok juga diiringi dengan munculnya berbagai konten yang menampilkan standar kecantikan tertentu, baik melalui tren visual, penggunaan filter, maupun unggahan kreator yang memperlihatkan bentuk tubuh yang dianggap ideal. Paparan terhadap konten semacam ini berpotensi memengaruhi persepsi perempuan terhadap tubuh mereka sendiri. Fenomena tersebut menunjukkan adanya hubungan yang erat antara penggunaan media sosial dan pembentukan citra tubuh.

Hubungan antara citra tubuh dan welas asih menunjukkan bahwa permasalahan citra tubuh tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik seseorang, tetapi juga dengan cara individu memandang dan memperlakukan dirinya sendiri. Saat menghadapi ketidaksempurnaan atau kekurangan pada aspek fisik, respons individu sangat dipengaruhi oleh tingkat welas asih yang dimilikinya. Individu yang memiliki welas asih tinggi cenderung lebih mampu menerima diri, tidak memberikan penilaian negatif secara berlebihan terhadap dirinya, serta memiliki pandangan yang

lebih positif terhadap tubuhnya. Dengan demikian, welas asih dianggap sebagai faktor yang relevan dalam memahami pembentukan citra tubuh, baik yang bersifat positif maupun negatif.

Menurut Pratomo (2021), sekitar 42% pengguna TikTok adalah anak muda dari generasi Z yang berada pada rentang usia 18–24 tahun. Remaja sebagai pengguna aktif internet dan media sosial perlu mendapat perhatian khusus karena mereka masih berada pada tahap perkembangan dengan kontrol diri yang belum stabil, sehingga lebih mudah terpengaruh oleh berbagai konten yang muncul di media sosial. Kondisi ini terjadi karena masa remaja merupakan periode transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan dalam aspek biologis, kognitif, dan sosial-emosional (John W. Santrock, 2018). (Pendidikan & Surabaya, 2018)

Menurut Hoyt (dalam Naimah, 2008), citra tubuh merupakan sikap individu terhadap tubuhnya yang meliputi penilaian mengenai ukuran, bentuk, dan aspek estetika tubuh berdasarkan evaluasi pribadi serta pengalaman yang berkaitan dengan karakteristik fisik. Citra tubuh bersifat dinamis dan dapat mengalami perubahan seiring berjalannya waktu. Pembentukannya dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, serta pengalaman fisik yang dimiliki individu. Dalam proses tersebut, perbandingan sosial menjadi hal yang hampir tidak dapat dihindari, terutama pada masa remaja. Di sisi lain, Hardisuryabrata (1997:11) menyatakan bahwa citra tubuh bersifat subjektif karena terbentuk dari interpretasi pribadi individu tanpa

mempertimbangkan maupun menguji kesesuaiannya dengan realitas objektif. Mengingat perempuan sering kali menjadi sasaran standar kecantikan yang ditampilkan di media sosial, pemahaman mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi pembentukan citra tubuh menjadi hal yang penting untuk dikaji.

Istilah belas kasih diri (welas asih) berasal dari kata *compassion* yang memiliki akar dari bahasa Latin patiri dan bahasa Yunani patein, yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami sesuatu. Konsep welas asih berlandaskan ajaran Buddhisme dan secara umum merujuk pada sikap kasih sayang terhadap diri sendiri. Neff (2003) mendefinisikan welas asih sebagai sikap peduli, menerima, dan penuh kebaikan terhadap diri ketika menghadapi berbagai kesulitan hidup maupun kekurangan yang dimiliki. Individu yang memiliki welas asih cenderung memperlakukan dirinya dengan lebih lembut dan penuh pengertian daripada memberikan kritik yang keras kepada diri sendiri. Selain itu, mereka memandang penderitaan, kegagalan, dan keterbatasan sebagai bagian yang wajar dari kehidupan manusia. Dengan demikian, welas asih mencerminkan kesadaran bahwa kelemahan, kesalahan, dan kekecewaan merupakan pengalaman yang dapat dialami oleh setiap individu, sehingga diri sendiri pun berhak menerima belas kasih dan pemahaman. (Karinda, 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Sari, Dewi, dan Karim (2022) menunjukkan bahwa welas asih memiliki hubungan yang signifikan dengan citra tubuh pada remaja. Remaja yang memiliki tingkat welas asih tinggi

cenderung menunjukkan citra tubuh yang positif karena mereka lebih mampu menerima, menghargai, dan menyayangi diri sendiri. Hasil penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun (58,8%) dan berjenis kelamin perempuan (67,3%). Selain itu, mayoritas responden berada pada kategori welas asih *tinggi* (48,7%) serta memiliki citra tubuh *positif* (56,3%).(Sari, Dewi, Karim, & Riau, 2022). Sejalan dengan penelitian (Denich & Ifdil, 2015) Semakin tinggi tingkat welas asih yang dimiliki seseorang, semakin positif pula citra tubuh yang dimilikinya. Individu yang mampu menunjukkan belas kasih terhadap dirinya cenderung lebih menerima berbagai kekurangan fisik tanpa memberikan penilaian negatif yang berlebihan. Sikap tersebut membuat individu merasa lebih puas, menghargai, dan menerima kondisi tubuhnya. Oleh karena itu, welas asih berperan dalam membantu generasi Z mengembangkan pandangan yang lebih positif, sehat, dan realistis terhadap tubuh mereka.(Qudsyi, 2024) Penggunaan TikTok secara berlebihan berpotensi memperburuk citra tubuh pada remaja putri, terutama akibat tekanan sosial serta standar tubuh ideal yang sering ditampilkan dan dibentuk melalui media sosial. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa welas asih memberikan kontribusi efektif sebesar 8,3% terhadap citra tubuh pada generasi Z. Temuan ini mengindikasikan bahwa welas asih memiliki peran dalam memengaruhi pembentukan citra tubuh, meskipun masih terdapat faktor-faktor lain yang turut berkontribusi terhadap perkembangan citra tubuh pada generasi Z.(Image, Adolescent, Using, & Social, 2023) bahwa remaja putri dengan citra tubuh negatif cenderung

mengalami berbagai masalah psikologis dan perilaku, sedangkan citra tubuh positif membantu mereka memiliki rasa percaya diri, harga diri, dan penerimaan diri yang lebih baik.(Supriyadi & Mastuti, 1851) remaja yang mampu menerima dan berbelas kasih pada diri sendiri cenderung memiliki pandangan tubuh yang lebih positif, karena mereka tidak terlalu menghakimi kekurangan fisik dan mampu melihat diri secara lebih realistis meskipun terpapar standar kecantikan di media sosial. (Karinda, 2020)

(Pengguna & Sosial, 2025) Remaja pengguna media sosial yang memiliki tingkat welas asih tinggi cenderung menunjukkan citra tubuh yang positif karena mampu menerima diri sendiri serta tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan yang berkembang di media sosial. Sebaliknya, remaja dengan tingkat welas asih yang rendah lebih berisiko memiliki citra tubuh negatif, merasa kurang puas terhadap penampilannya, dan lebih rentan terhadap tekanan sosial yang berkaitan dengan gambaran tubuh ideal.(Rurky & Rahmasari, 2024) Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara citra tubuh dan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna TikTok. Remaja yang memiliki citra tubuh positif cenderung menunjukkan tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi, mampu menerima serta menghargai kondisi fisik dan psikologisnya secara menyeluruh, serta memiliki kepercayaan diri dan harga diri yang baik. Sebaliknya, remaja dengan citra tubuh negatif lebih cenderung merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, memiliki penilaian diri yang rendah, dan mengalami kesulitan dalam menerima dirinya secara apa adanya..(Pendidikan & Surabaya, 2018) siswa dengan tingkat welas asih yang tinggi cenderung

memiliki yang lebih baik, ditandai dengan kemampuan untuk menerima diri, mengelola emosi, serta menjalani kehidupan dengan lebih positif. Sebaliknya, siswa dengan tingkat welas asih yang rendah lebih rentan mengalami stres, ketidakpuasan diri, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial maupun akademik. (Lundeto, Siregar, & Manado, 2025)

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa welas asih merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam pembentukan citra tubuh. Individu yang memiliki welas asih tinggi cenderung lebih mampu menerima kondisi fisiknya, mengurangi kritik diri, serta tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan yang berkembang di lingkungan sosial maupun media sosial. Sebaliknya, rendahnya welas asih berpotensi meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh dan memunculkan citra tubuh negatif.

Rendahnya welas asih dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk melakukan kritik diri secara berlebihan, membandingkan diri dengan orang lain, serta merasa tidak puas terhadap kondisi fisiknya. Sebaliknya, individu yang memiliki welas asih tinggi cenderung lebih mampu menerima dirinya secara realistis, menghargai fungsi tubuh, dan tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan yang berkembang di media sosial. Oleh karena itu, welas asih dipandang sebagai faktor protektif yang berperan dalam pembentukan citra tubuh yang positif pada remaja perempuan pengguna TikTok. Hal ini menunjukkan bahwa welas asih berhubungan

positif dengan citra tubuh yang sehat. Perempuan dengan welas asih tinggi lebih mampu mengurangi perbandingan sosial, tidak terlalu terpengaruh standar kecantikan yang ditampilkan media, serta lebih fokus pada fungsi tubuh dibandingkan penampilan fisik semata. Sebaliknya, rendahnya welas asih membuat individu rentan pada *body dissatisfaction*, perasaan malu terhadap tubuh, hingga perilaku merusak diri. Dengan demikian, meneliti hubungan antara welas asih dengan citra tubuh pada Remaja perempuan pengguna TikTok menjadi penting. Hal ini karena TikTok merupakan media sosial dengan intensitas penggunaan yang tinggi pada perempuan muda dan dewasa, serta sangat kental dengan representasi standar kecantikan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai peran welas asih sebagai faktor protektif terhadap citra tubuh negatif, sekaligus menjadi dasar untuk intervensi psikologis yang membantu perempuan lebih sehat dalam memandang tubuhnya di era digital.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di lingkungan Ma'had UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, sebagian mahasantri perempuan diketahui aktif menggunakan TikTok dan menunjukkan perhatian terhadap aspek penampilan fisik seperti bentuk tubuh, berat badan, dan kondisi wajah. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa isu citra tubuh masih relevan untuk diteliti pada kelompok mahasantri perempuan pengguna TikTok. Mahasantri Ma'had UIN Malang berada pada rentang usia remaja akhir yang termasuk kelompok pengguna aktif media sosial. Pada tahap perkembangan ini, individu sedang membentuk identitas diri dan

lebih sensitif terhadap evaluasi sosial, termasuk yang berkaitan dengan penampilan fisik.

Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada remaja umum, mahasiswa, atau pengguna media sosial secara umum. Penelitian yang secara khusus meneliti remaja perempuan akhir pengguna TikTok yang tinggal dalam lingkungan religius seperti Ma'had masih sangat terbatas. Padahal lingkungan religius dapat menjadi faktor yang memengaruhi cara individu memandang tubuh dan memperlakukan dirinya sendiri. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan penelitian tersebut.

Berdasarkan fenomena tingginya penggunaan TikTok pada remaja perempuan, munculnya tekanan standar kecantikan di media sosial, pentingnya citra tubuh bagi perkembangan psikologis remaja, serta peran welas asih sebagai faktor protektif terhadap evaluasi diri yang negatif, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan welas asih dengan citra tubuh pada remaja perempuan akhir pengguna TikTok di Ma'had UIN Malang.

B. Rumusan masalah

1. Bagaimana tingkat welas asih pada remaja perempuan akhir yang aktif menggunakan TikTok di Ma'had UIN Malang?
2. Bagaimana gambaran citra tubuh pada remaja perempuan akhir pengguna TikTok di Ma'had UIN Malang?

3. Apakah terdapat hubungan antara welas asih dengan citra tubuh pada remaja Perempuan akhir pengguna TikTok di Ma'had UIN Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan tingkat welas asih pada remaja perempuan akhir pengguna TikTok di ma'had UIN Malang.
2. Untuk mengetahui gambaran citra tubuh pada remaja perempuan akhir pengguna TikTok di ma'had UIN Malang.
3. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara welas asih dengan citra tubuh pada remaja perempuan akhir pengguna TikTok di Ma'had UIN Malang.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi, terkait peran welas asih dalam pembentukan citra tubuh pada remaja perempuan. Penelitian ini dapat memperkaya literatur empiris mengenai hubungan antara welas asih dan citra tubuh dalam konteks penggunaan media sosial, terutama TikTok yang memiliki karakteristik visual dan tren kecantikan yang kuat. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji faktor-faktor psikologis yang berperan sebagai proteksi terhadap dampak negatif media sosial terhadap citra tubuh. Dengan, penelitian ini dapat memperluas pemahaman teoritis

mengenai welas asih sebagai variabel penting dalam membantu remaja perempuan mempertahankan citra tubuh yang positif di tengah pengaruh budaya digital.

2. Manfaat praktisi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi berbagai pihak. Bagi remaja perempuan pengguna TikTok, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya welas asih dalam menghadapi tekanan standar kecantikan yang banyak ditampilkan di media sosial. Dengan memiliki tingkat welas asih yang baik, remaja diharapkan lebih mampu menerima kondisi tubuhnya secara positif, mengurangi kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain, serta menjaga kesehatan mental meskipun terpapar berbagai konten visual secara intens. Selain itu, bagi orang tua, pendidik, serta pengelola lingkungan pendidikan seperti ma'had, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam memberikan pendampingan psikologis dan edukasi yang berfokus pada pengembangan penerimaan diri serta penguatan sikap welas asih terhadap diri sendiri.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Welas Asih

1. Definisi Welas Asih

Belas kasih diri (welas asih) berasal dari istilah *compassion* yang memiliki akar kata dari bahasa Latin *patiri* dan bahasa Yunani *patein*, yang bermakna menderita, menjalani, atau mengalami suatu keadaan. Konsep welas asih merupakan gagasan yang relatif modern yang terinspirasi dari ajaran Buddha dan secara umum dipahami sebagai sikap kasih sayang terhadap diri sendiri. Gilbert (2005, dalam Halim, 2015) menjelaskan bahwa Welas Asih mencakup keinginan untuk terbebas dari penderitaan, pemahaman terhadap sumber penyebab penderitaan, serta tindakan yang mencerminkan kasih sayang. Sementara itu, menurut Germer (dalam Hidayati, 2015, hlm. 155), welas asih merupakan kemampuan individu untuk menyadari, menerima, dan merasakan secara penuh penderitaan yang dialaminya tanpa berusaha menghindari atau menolak pengalaman tersebut. (Arifin, 2020)

Neff (2003) mendefinisikan belas kasih diri (welas asih) sebagai sikap yang penuh kepedulian, pengertian, dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan hidup maupun keterbatasan pribadi. Penerapan welas asih tercermin dalam

kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan lembut dan penuh penerimaan, bukan dengan kritik yang berlebihan. Selain itu, individu diajak untuk memandang penderitaan, kegagalan, serta kelemahan sebagai bagian yang wajar dari pengalaman manusia. Pandangan ini menegaskan bahwa setiap individu, termasuk diri sendiri, berhak memperoleh belas kasih dan pemahaman. Lebih lanjut, Neff (2003) menyatakan bahwa welas asih dapat menjadi pendekatan alternatif dalam membentuk individu yang sehat secara psikologis tanpa bergantung pada penilaian diri yang bersifat menghakimi atau evaluasi diri yang berlebihan.

Pemilihan teori welas asih yang dikembangkan oleh Neff dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan ilmiah bahwa teori tersebut merupakan salah satu kerangka konseptual yang paling komprehensif, memiliki dukungan empiris yang kuat, serta banyak digunakan dalam penelitian psikologi kontemporer. Neff tidak hanya menjelaskan konsep welas asih secara sistematis, tetapi juga mengemukakan tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, yang memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses internal individu dalam menghadapi penderitaan maupun ketidaksempurnaan diri. Menggunakan teori ini, peneliti memperoleh landasan teoritis yang kokoh karena Neff juga mengembangkan instrumen pengukuran yang telah terstandarisasi dan tervalidasi, yaitu Welas asih *Scale* (SCS), sehingga mendukung pelaksanaan metode kuantitatif dalam

penelitian. Selain itu, teori Neff memiliki relevansi yang tinggi dengan isu citra tubuh, khususnya pada remaja perempuan pengguna TikTok, karena welas asih dipandang sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi kecenderungan kritik diri, perbandingan sosial, serta ketidakpuasan terhadap tubuh. Oleh sebab itu, teori Neff dianggap paling sesuai untuk menjelaskan hubungan antara welas asih dan citra tubuh dalam penelitian ini.

2. Welas Asih dalam perspektif Islam

Islam mengajarkan umat manusia untuk senantiasa menebarkan kasih sayang dalam kehidupan, baik terhadap diri sendiri maupun kepada sesama. Nabi Muhammad, yang menjadi suri tauladan bagi seluruh umat manusia, diciptakan oleh Allah sebagai Rahmat bagi seluruh alam. Hal tersebut telah tertulis dalam Surah Al-anbiya Ayat 107:

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

“Dan tiadalah kami mengutus engkau, melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi semestaalam” (Al-anbiya 107).

Tabel. Analisis Lafadz QS. Al-Anbiya (21): 107 dalam Perspektif Psikologi

Lafadz	Arti	Konsep psikologi
وَمَا	“dan tidaklah”	Menunjukkan penegasan dari Allah SWT mengenai tujuan diutusnya Nabi Muhammad SAW. Dalam psikologi, hal ini berkaitan dengan keyakinan dan makna hidup yang membantu individu memiliki ketenangan batin.
أَرْسَلْنَاكَ	”kami mengutus engkau”	Menjelaskan bahwa Nabi Muhammad SAW diutus sebagai teladan bagi manusia. Dalam psikologi, individu membutuhkan figur dan nilai positif untuk membangun perilaku penuh kasih terhadap diri sendiri maupun orang lain.
إِلَّا رَحْمَةً	”melainkan sebagai rahmat/kasih sayang”	Berkaitan dengan konsep self-kindness, yaitu kemampuan individu memperlakukan dirinya dengan lembut, penuh kasih sayang, dan tidak menghakimi diri secara berlebihan.
لِلْعَالَمِينَ	”bagi seluruh alam”	Menunjukkan bahwa kasih sayang berlaku untuk semua makhluk, termasuk diri sendiri. Dalam psikologi, hal ini berkaitan dengan kemampuan membangun hubungan positif dan penerimaan diri.

QS. Az-Zumar ayat 53:

الدُّنُوبَ يَعْفِرُ اللَّهُ إِنَّ ُ اللَّهُ رَحْمَةً مِّن تَقَطُّوا لَا أَنْفُسِهِمْ عَلَى أَسْرَفُوا الَّذِينَ يُعْبَادِي قُل
 ٣ ٥ ﴿الرَّحِيمُ الْعَفُورُ هُوَ إِنَّهُ ُ جَمِيعًا

“wahai hamba-hambaku yang melampui batas terhadap diri mereka sendiri janganlah kamu berputus asa dari Rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah yang maha pengampun, Maha penyayang”.(QS, Az-Zumar Ayat 53)

Tabel. Analisis Lafadz QS. Az-Zumar (39): 53 dalam Perspektif Psikologi

Lafadz	Arti	Konsep psikologi
قُلْ	“katakanlah”	Menunjukkan adanya arahan dan penguatan langsung dari Allah SWT kepada manusia. Dalam psikologi, hal ini berkaitan dengan dukungan emosional dan harapan positif.
يَعِبَادِي	”wahai hamba-hambaku”	Menunjukkan kedekatan Allah SWT dengan manusia. Dalam psikologi, hal ini berkaitan dengan rasa diterima dan dihargai sebagai individu.
الَّذِينَ اسْرَفُوا عَلَىٰ انْفُسِهِمْ	”yang melampaui batas terhadap dirinya sendiri”	Menggambarkan manusia yang sering menyalahkan atau menyakiti dirinya sendiri. Dalam psikologi, hal ini berkaitan dengan <i>self-judgement</i> dan kritik diri berlebihan.
لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ	”jangan berputus asa dari rahmat Allah”	Berkaitan dengan mindfulness dan penerimaan diri, yaitu kemampuan individu untuk tidak tenggelam dalam pikiran negatif dan tetap memiliki harapan terhadap dirinya sendiri.
هُوَ الْعَفُوُّ الرَّحِيمُ	”sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya”	Menunjukkan bahwa manusia memiliki kesempatan memperbaiki diri. Dalam psikologi, hal ini berkaitan dengan kemampuan memaafkan diri (<i>self-forgiveness</i>) dan menerima ketidaksempurnaan diri sebagai bagian dari kehidupan manusia.

Berdasarkan ayat diatas, sebagai umat islam yang meneladani akhlak Nabi Muhammad, manusia dituntut untuk memberikan ketenangan, kenyamanan, serta kepedulian kepada seluruh makhluk, khususnya kepada sesama manusia. Kasih sayang tidak hanya ditujukan kepada seluruh makhluk, tetapi juga harus diberikan kepada diri sendiri, termasuk dengan tidak bersikap menghakimi diri.

Ayat tersebut secara tersirat memberikan pesan bahwa sebesar apa pun dosa atau persoalan yang menimpa, seseorang tidak seharusnya terus-menerus menyalahkan dirinya. Yang diperlukan ialah kesadaran untuk memperbaiki diri dan penyerahan penuh kepada Allah, karena Allah memiliki sifat Maha Pengampun. Hal ini sejalan dengan temuan Gorbani et al. (2012) yang menyatakan bahwa kedekatan seorang muslim dengan Allah dapat menumbuhkan sikap welas asih terhadap dirinya sendiri. Ajaran Islam menumbuhkan karakter belas kasih melalui praktik ibadah dan pembiasaan dalam aktivitas sehari-hari. Ucapan "*Bismillāhirrahmānirrahīm*," yang selalu diutarakan sebelum memulai suatu pekerjaan, menjadi pengingat akan rahmat dan kasih sayang Allah. Bahkan dalam pelaksanaan shalat, ungkapan tersebut dibaca sebanyak tujuh kali setiap hari (Nasir, 2016). Semakin kuat kesadaran manusia terhadap kasih sayang Allah, semakin besar pula peluang setiap tindakan dan perilakunya dibimbing oleh kelembutan dan kebaikan. Kasih sayang yang bersumber dari Allah itu kemudian memancar dalam diri

seseorang dan tercermin pada interaksinya dengan lingkungan sekitar.(Fa, Antika, Semarang, & Semarang, 2021)

3. Aspek-Aspek Welas Asih

Neff (2003) mengembangkan instrumen untuk mengukur tingkat belas kasih diri yang banyak digunakan dalam berbagai penelitian terkait topik ini. Salah satu bagian penting dari alat ukur tersebut adalah tiga dimensi belas kasih diri yang dijelaskan Neff (dalam Halim, 2015).

1. *Self-kindness vs Judement*

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menerima diri apa adanya, memperlakukan diri dengan kelembutan, serta menghindari sikap menyakiti atau menghakimi diri sendiri. Sikap *self-kindness* membantu individu bersikap hangat terhadap diri sendiri saat mengalami penderitaan atau menyadari kekurangan, dengan berusaha memahami diri dan tidak menambah beban melalui kritik berlebihan. Sebaliknya, *self-judgement* merupakan kebalikan dari *self-kindness*, di mana individu cenderung mengkritik dan menghukum dirinya secara keras atas kegagalan atau kekurangan yang dimiliki. Individu dengan kecenderungan ini biasanya merendahkan dan menghakimi aspek-aspek dalam dirinya (Neff, 2003). Hidayati (2013) menambahkan bahwa *self-judgement* terlihat ketika seseorang menolak pikiran, perasaan,

dorongan, tindakan, maupun nilai pribadinya, sehingga menimbulkan reaksi yang berlebihan terhadap situasi yang dihadapinya.

2. *Common Humanity vs Isolation*

Common humanity merujuk pada kesadaran bahwa kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian alami dari kehidupan manusia, sehingga bukan hanya diri sendiri yang mengalaminya. Komponen ini menekankan pengakuan terhadap pengalaman universal sebagai manusia. Melalui *common humanity*, kelemahan dan kekurangan pribadi dipahami dalam konteks kondisi manusia secara umum, bukan sekadar dilihat dari sudut pandang subjektif sebagai masalah yang hanya dimiliki individu tertentu. Cara ini, masa-masa sulit, perjuangan, dan kegagalan dianggap sebagai bagian dari perjalanan hidup yang juga dialami semua orang, sehingga muncul pemahaman bahwa penderitaan bukanlah sesuatu yang hanya menimpa diri kita sendiri. Sebaliknya, menurut Neff (2009), individu yang cenderung mengalami *isolation* (perasaan terisolasi) memiliki cara pandang yang sempit terhadap kesulitan, kegagalan, dan tantangan. Mereka lebih fokus pada ketidaksempurnaan diri, merasa tidak adil karena menganggap hanya dirinya yang menderita, bahkan sering merasa sebagai orang yang paling menderita.

3. *Mindfulness* vs *Over identification*

Mindfulness merupakan kemampuan untuk melihat, menerima, dan menghadapi kenyataan dengan jelas tanpa memberikan penilaian terhadap situasi yang sedang terjadi. Brown & Ryan (2003) menjelaskan bahwa *mindfulness* berarti memandang pengalaman secara objektif. Sikap ini penting agar seseorang tidak terlalu larut atau melekat pada pikiran maupun perasaan negatif. Hidayati (2013) menambahkan bahwa inti dari *mindfulness* adalah melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, tanpa dilebihkan atau dikurangi, sehingga individu mampu memberikan respon yang lebih tepat. Dengan *mindfulness*, seseorang dapat lebih sadar dan memahami apa yang benar-benar ia rasakan. Sebaliknya, *overidentification* merupakan kebalikan dari *mindfulness*. Dalam kondisi ini, individu cenderung bereaksi secara berlebihan terhadap masalah yang dihadapi, hingga memperbesar perasaan yang muncul. Akibatnya, hal tersebut dapat memicu kecemasan maupun depresi. Oleh karena itu, *mindfulness* berperan membantu individu menghindari *overidentification* dengan cara merenungkan serta menyadari keterbatasan diri.

4. **Faktor-faktor Welas Asih**

Menurut Neff (2003), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi tingkat belas kasih diri, di antaranya:

1. Jenis Kelamin

Neff (2003) menyebutkan bahwa perempuan umumnya memiliki pola pikir yang lebih mendalam dibanding laki-laki, sehingga cenderung lebih rentan mengalami depresi dan kecemasan yang kompleks. Walaupun perbedaan ini juga dipengaruhi oleh peran sosial serta budaya, hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat belas kasih diri sedikit lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hal ini terjadi karena perempuan lebih sering memikirkan pengalaman negatif di masa lalu, yang kemudian meningkatkan risiko depresi dan kecemasan.

2. Budaya

Penelitian yang dilakukan di Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat menemukan bahwa perbedaan latar belakang budaya turut memengaruhi derajat belas kasih diri. Markus dan Kitayama (1991, dalam Neff, Pisitsungkagarn, & Hsieh, 2008) menjelaskan bahwa masyarakat Asia dengan budaya kolektivistik cenderung memiliki *self-concept* yang saling bergantung (interdependent), sehingga lebih menekankan hubungan sosial, keselarasan perilaku, dan kepedulian terhadap orang lain. Sementara itu, budaya Barat yang lebih individualistik menekankan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, serta keunikan individu. Karena konsep belas kasih diri menekankan pada kesadaran akan *common humanity* dan

keterhubungan dengan orang lain, dapat diasumsikan bahwa budaya kolektivistik lebih selaras dengan pengembangan belas kasih diri dibandingkan budaya individualistik. Namun demikian, masyarakat Asia juga cenderung lebih keras dalam mengkritik diri sendiri dibanding masyarakat Barat, sehingga tingkat belas kasih diri di negara-negara Asia tidak selalu lebih tinggi daripada di negara-negara Barat.

3. Usia

Neff & Vonk (2009) menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara belas kasih diri dengan usia individu. Hubungan ini dijelaskan melalui teori tahap perkembangan Erikson, yang menyatakan bahwa seseorang cenderung mencapai tingkat belas kasih diri yang lebih tinggi ketika berada pada tahap integrity, karena pada fase tersebut individu lebih mampu menerima dirinya secara positif.

4. Kepribadian

Faktor lain yang turut memengaruhi belas kasih diri adalah kepribadian. Salah satu kerangka yang digunakan untuk menggambarkan dimensi *Big Five Personality*. Berdasarkan pengukuran menggunakan NEO-FFI, belas kasih diri berhubungan dengan beberapa dimensi, yaitu *neuroticism*, *agreeableness*, *extraversion*, dan *conscientiousness*. Individu dengan kepribadian *extraversion* memiliki motivasi tinggi untuk berinteraksi, membangun relasi, serta berperan aktif dalam

lingkungannya. Sifat ini membuat mereka lebih mudah menerima tantangan dan hal-hal baru, sehingga lebih terbuka terhadap dunia luar dan dapat menerima diri sendiri dengan lebih baik. Dimensi *agreeableness* berkaitan dengan orientasi sosial, yang membantu seseorang bersikap baik terhadap diri sendiri dan memandang pengalaman negatif sebagai sesuatu yang juga dialami semua orang (Missilliana, 2014). Sementara itu, *conscientiousness* menggambarkan keteraturan dan disiplin diri, termasuk kemampuan mengendalikan lingkungan sosial dan berpikir sebelum bertindak. Hal ini memungkinkan individu untuk lebih mampu mengontrol diri ketika menghadapi masalah.

5. Peran Orang Tua

Menurut Neff & McGeehee (2010), individu dengan tingkat belas kasih diri yang rendah umumnya berasal dari keluarga disfungsional, memiliki orang tua yang bersikap kritis, serta lebih sering menunjukkan kegelisahan dibandingkan mereka dengan tingkat belas kasih diri yang tinggi. Penelitian tersebut mengungkap bahwa anak yang dibesarkan oleh orang tua yang kerap mengkritik selama masa kecil cenderung menginternalisasi pola tersebut, sehingga ketika dewasa mereka lebih mudah mengkritik diri sendiri. Selain itu, perilaku orang tua yang sering menyalahkan atau mengkritik dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan maupun kegagalan juga dapat menjadi teladan negatif bagi anak. Akibatnya, individu meniru

pola tersebut dan menunjukkan tingkat belas kasih diri yang rendah ketika menghadapi kegagalan dalam hidupnya.(Karinda, 2020)

5. Pentingnya Penelitian

Penelitian mengenai welas asih penting dilakukan karena konsep ini memiliki peran besar dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Welas asih membantu seseorang menghadapi kesulitan, kegagalan, maupun keterbatasan diri dengan sikap penuh kasih sayang tanpa terjebak pada kritik diri yang berlebihan. Individu dengan tingkat welas asih yang tinggi cenderung lebih resilien, mampu mengelola emosi dengan lebih baik, serta memiliki pandangan positif terhadap pengalaman hidup. Selain itu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa welas asih berhubungan dengan rendahnya tingkat depresi, kecemasan, dan stres, sekaligus mendorong tumbuhnya motivasi serta penerimaan diri yang lebih sehat.

B. Citra tubuh

1. Definisi Citra tubuh

Citra tubuh merupakan bagian dari citra diri yang berperan penting dalam menentukan tingkat kepercayaan diri seseorang, karena memengaruhi bagaimana individu memandang dan menilai dirinya. Jika seseorang memiliki penilaian positif terhadap dirinya, maka ia cenderung lebih percaya diri. Hal ini sejalan dengan pendapat

Melliana (2006) yang menyatakan bahwa individu yang menilai kondisi fisiknya secara positif akan merasa lebih nyaman dan memiliki rasa percaya diri yang baik. Citra tubuh yang positif ditandai dengan kepuasan terhadap bentuk tubuh, penerimaan diri apa adanya, sikap menghargai kondisi fisik yang dimiliki, serta perasaan nyaman terhadap diri sendiri. Sebaliknya, citra tubuh negatif muncul ketika individu memiliki penilaian rendah terhadap dirinya sehingga menimbulkan perasaan kurang berharga dan kesulitan menerima kondisi fisiknya sebagaimana adanya. (Nurrahim & Pranata, 2024) Menurut Altabe dan Tantleff-Dunn (1999, dalam Damon & Lerner, 2008) serta Kearney-Cooke (1999, dalam Guindon, 2010), citra tubuh yang negatif dapat menimbulkan berbagai konsekuensi merugikan bagi remaja perempuan, seperti munculnya gangguan makan, peningkatan gejala depresi, rendahnya harga diri, serta penilaian diri yang buruk terhadap kemampuan akademik. (Soraya, Fadhilah, Indrijati, Psikologi, & Airlangga, 1851) Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa citra tubuh merupakan pengalaman subjektif seseorang terkait persepsi mereka terhadap bentuk dan berat tubuh, termasuk perilaku serta evaluasi terhadap penampilan fisiknya. Penilaian remaja mengenai citra tubuh mencerminkan tingkat kepuasan atau ketidakpuasan mereka terhadap tubuh sendiri, yang pada akhirnya mengelompokkan citra tubuh menjadi positif dan negatif. Remaja yang merasa puas terhadap tubuhnya cenderung

memiliki citra tubuh positif, sedangkan mereka yang tidak puas akan tubuhnya biasanya menunjukkan citra tubuh negatif (Cash & Pruzinsky, 2002).

Memilih teori Cash & Pruzinsky, peneliti memperoleh landasan teoritis yang kuat dalam merumuskan indikator dan aitem citra tubuh, karena teori ini memberikan struktur operasional yang jelas serta sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin menilai persepsi, kepuasan, dan evaluasi remaja terhadap tubuh mereka. Selain itu, pendekatan multidimensional Cash & Pruzinsky sangat relevan dengan konteks penelitian mengenai remaja perempuan pengguna TikTok, di mana paparan visual dan standar kecantikan media sosial berdampak pada evaluasi diri, kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu, serta kekhawatiran berlebihan terhadap berat badan. Oleh karena itu, teori Cash & Pruzinsky dipandang sebagai teori yang paling tepat, lengkap, dan terukur untuk dijadikan dasar dalam penyusunan aitem citra tubuh dalam penelitian ini.

2. Citra tubuh Menurut Perspektif Islam

Ketidakmampuan individu dalam menerima citra tubuh yang dimilikinya dapat meningkatkan kerentanan terhadap berbagai masalah psikologis, seperti harga diri yang rendah, depresi, kurangnya kepercayaan diri, perilaku menarik diri dari lingkungan, hingga resiko bunuh diri, sebaliknya, individu yang mempunyai kepuasan terhadap citra tubuhnya cenderung merasa lebih nyaman,

percaya diri, serta mampu berinteraksi secara lebih efektif dengan lingkungannya. (Ramanda et al., 2019).

Allah SWT telah berfirman QS. At Tin ayat 4, yaitu:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya” (Al-Qur'an, Surah At Tin 95:4)

Tabel. Analisis Lafadz QS. At-Tin (95): 4 dalam Perspektif Psikologi

Lafadz	Arti	Konsep psikologi
أَفَدَّ	"sungguh"	Menunjukkan penegasan dari Allah SWT bahwa manusia diciptakan dengan penuh nilai dan makna. Dalam psikologi, hal ini berkaitan dengan penguatan keyakinan diri (self-worth) bahwa individu memiliki nilai positif dalam dirinya.
خَلَقْنَا	"kami telah menciptakan"	Menjelaskan bahwa manusia adalah ciptaan Allah SWT. Dalam psikologi, hal ini berkaitan dengan penerimaan diri (self-acceptance), yaitu kemampuan individu menerima dirinya sebagai bagian dari ciptaan Tuhan tanpa menolak kondisi fisiknya.
الْإِنْسَانَ	"manusia"	Menunjukkan bahwa seluruh manusia memiliki nilai yang sama sebagai makhluk Allah. Dalam psikologi, hal ini berkaitan dengan <i>common humanity</i> , yaitu kesadaran bahwa setiap manusia memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing.
فِي أَحْسَنِ	"dalam bentuk yang sebaik-baiknya"	Menjelaskan bahwa manusia telah diciptakan dalam bentuk terbaik. Dalam psikologi, hal ini berkaitan dengan <i>positive</i> citra tubuh, yaitu kemampuan individu menghargai dan melihat tubuhnya secara positif.
تَقْوِيمٍ	"bentuk/keja dian yang sempurna"	Menjelaskan kesempurnaan penciptaan manusia oleh Allah SWT. Dalam psikologi, hal ini berkaitan dengan rasa syukur dan kepuasan terhadap kondisi tubuh sehingga individu tidak mudah merasa rendah diri maupun membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain.

Ayat diatas menjelaskan bahwa kewajiban manusia untuk mempunyai rasa syukur berbagai nikmat yang dianugerahkan Allah SWT, menempati kedudukan yang sangat penting dalam ajaran islam. Imam al-Ghazali menekankan bahwa perintah untuk bersyukur disebutkan secara beriringan dengan perintah untuk berdzikir (mengingat Allah SWT). (Fauziah, Maulana, Syam, & Kunci, 2024)

3. Aspek Citra tubuh

Citra tubuh terdiri dari beberapa aspek. Menurut Cash dan Puzinsky (dalam Seawell & Danorf-Burg, 2005), pengukuran citra tubuh umumnya menggunakan *Multidimensional Body Self-Relation Questionnaire Appearance Scale* (MBSRQ-AS), yang mencakup lima dimensi utama:

1. *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan)

Menggambarkan sejauh mana individu menilai penampilan tubuhnya secara keseluruhan, apakah dianggap menarik atau tidak, serta apakah dirasakan memuaskan atau belum.

2. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan)

Menunjukkan perhatian individu terhadap penampilannya dan upaya yang dilakukan untuk memperbaiki atau meningkatkan penampilan tersebut.

3. *Body Area Satisfaction* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh)

Mengukur tingkat kepuasan individu terhadap bagian-bagian tubuh tertentu, seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), bagian tengah (pinggang, perut), bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta tubuh secara keseluruhan.

4. *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk)

Menunjukkan tingkat kewaspadaan individu terhadap berat badannya, termasuk kecenderungan untuk berdiet atau membatasi pola makan.

5. *Self-Classified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh)

Menggambarkan bagaimana individu menilai ukuran tubuhnya sendiri, mulai dari sangat kurus hingga gemuk. (Denich & Ifdil, 2015)

4. Faktor yang mempengaruhi Citra tubuh

Citra tubuh terbentuk sejak individu lahir dan terus berkembang sepanjang hidupnya. Berbagai hal dapat memengaruhi pembentukan citra tubuh, termasuk pandangan dan penilaian orang lain terhadap penampilan diri. Menurut Cash (1994), terdapat beberapa faktor yang berperan dalam perkembangan citra tubuh,

1. Jenis kelamin

Jenis kelamin menjadi faktor penting dalam menentukan bagaimana individu membentuk persepsi terhadap tubuhnya (Phares, Steinberg, & Thompson, 2004; Cash, Melnyk, &

Hrabosky, 2004). Cash (1994) menjelaskan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering ditemukan pada perempuan dibanding laki-laki. Secara umum, perempuan cenderung kurang puas dengan penampilan tubuhnya dan lebih sering memiliki citra tubuh negatif. Mereka biasanya lebih kritis terhadap bentuk tubuh secara keseluruhan maupun bagian tertentu dibanding laki-laki.

Persepsi citra tubuh yang buruk pada perempuan sering dikaitkan dengan perasaan memiliki berat badan berlebih. Sebaliknya, laki-laki lebih memperhatikan aspek massa otot ketika menilai citra tubuh mereka. Citra tubuh negatif pada umumnya dapat menimbulkan konsekuensi seperti kebiasaan diet yang berlebihan, obesitas, gangguan makan, rendahnya harga diri, depresi, kecemasan, hingga tekanan emosional secara keseluruhan. Penelitian Cash (1994) menemukan bahwa sekitar 40–70% remaja putri merasa tidak puas terhadap dua atau lebih bagian tubuhnya, terutama area dengan jaringan lemak seperti perut, pinggul, dan paha. Di negara-negara maju, antara 50–80% remaja putri memiliki keinginan untuk lebih langsing, dengan 20–60% di antaranya melakukan berbagai bentuk diet (Mansfield, 2011). Sementara itu, meskipun laki-laki juga berusaha menghindari tubuh yang gemuk atau lembek, sebagian dari mereka yang tidak puas dengan bentuk tubuh justru

berusaha menambah berat badan guna membentuk lengan, dada, dan bahu agar terlihat lebih berotot.

2. Media Massa

Media massa yang hadir di berbagai ruang kehidupan memberikan gambaran mengenai figur ideal laki-laki maupun perempuan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi persepsi tubuh seseorang. Tiggeman (dalam Cash, 1994) menyebutkan bahwa media memiliki pengaruh besar dalam membentuk budaya sosial. Anak-anak dan remaja banyak menghabiskan waktu dengan menonton televisi, sedangkan orang dewasa lebih sering mengonsumsi media melalui surat kabar dan majalah. Survei menunjukkan bahwa 83% majalah mode dibaca oleh perempuan dan remaja putri. Tingginya konsumsi media dapat memengaruhi cara pandang masyarakat terhadap tubuh ideal. Isi tayangan media sering menampilkan standar kecantikan perempuan yang identik dengan tubuh kurus, sehingga banyak wanita percaya bahwa tubuh langsing adalah cerminan kesehatan. Di sisi lain, media juga menggambarkan tubuh ideal laki-laki dengan otot yang kuat dan perut rata. Menurut Longe (dalam Cash, 1994), citra tubuh seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, salah satunya media. Televisi, internet, dan majalah kerap menampilkan figur yang lebih mendekati standar tubuh ideal ketimbang tubuh rata-rata masyarakat, terutama untuk tujuan komersial. Akibatnya, anak-anak maupun remaja

sering terpengaruh oleh representasi tubuh tersebut. Levine dan Smolak (dalam Cash, 1994) menegaskan bahwa melihat foto-foto model langsing dapat membuat perempuan merasa buruk terhadap tubuhnya. Sejumlah penelitian pun menunjukkan berbagai dampak negatif dari hal ini, antara lain meningkatnya perhatian terhadap berat badan, ketidakpuasan tubuh, suasana hati yang buruk, serta menurunnya persepsi daya tarik diri. Dengan demikian, media massa berperan penting dalam membentuk citra tubuh, namun seringkali dengan konsekuensi yang merugikan bagi individu, khususnya perempuan.

3. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat individu cenderung melakukan perbandingan dengan orang lain, dan umpan balik (feedback) yang diterima berpengaruh terhadap konsep diri, termasuk bagaimana seseorang merasa terhadap penampilan fisiknya. Hal ini kerap menimbulkan kecemasan dan rasa gugup ketika orang lain memberikan evaluasi terhadap dirinya. Rossen dan rekan-rekan (dalam Cash, 1994) menjelaskan bahwa feedback mengenai penampilan maupun kompetensi yang datang dari teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat memengaruhi cara pandang serta perasaan seseorang terhadap tubuhnya. Menurut Dunn dan Gooke (dalam Cash, 1994), penerimaan *feedback* mengenai penampilan fisik membentuk persepsi individu melalui proses perbandingan

sosial, yang menjadi salah satu mekanisme dalam membangun penilaian diri terhadap daya tarik fisik. Dengan demikian, pikiran dan perasaan mengenai tubuh sering kali berawal dari reaksi orang lain. Dalam konteks perkembangan, citra tubuh terbentuk dari pengalaman interpersonal, sementara aspek emosional dan kognitif individu turut memengaruhi bagaimana ia menilai dirinya sendiri. Oleh karena itu, cara seseorang berpikir dan merasa mengenai tubuhnya berdampak langsung pada hubungan sosial maupun karakteristik psikologisnya. (Denich & Ifdil, 2015)

5. Pentingnya Penelitian

Penelitian mengenai citra tubuh penting dilakukan karena citra tubuh berhubungan erat dengan pembentukan konsep diri, kepercayaan diri, serta kesehatan mental individu. Citra tubuh yang positif mendorong penerimaan diri, kepuasan terhadap tubuh, serta meningkatkan rasa percaya diri, sementara citra tubuh negatif sering dikaitkan dengan rendahnya harga diri, depresi, kecemasan, hingga munculnya gangguan makan. Di era modern, faktor-faktor seperti media massa, budaya, hubungan interpersonal, hingga peran keluarga semakin memperkuat konstruksi ideal tubuh yang sering kali tidak realistis. Hal ini menimbulkan tekanan sosial, terutama pada remaja dan dewasa muda yang sedang berada dalam tahap perkembangan identitas. Oleh karena itu, penelitian citra tubuh memiliki peran penting untuk memahami bagaimana individu

membangun persepsi terhadap tubuhnya, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi, serta merumuskan strategi pencegahan dan intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

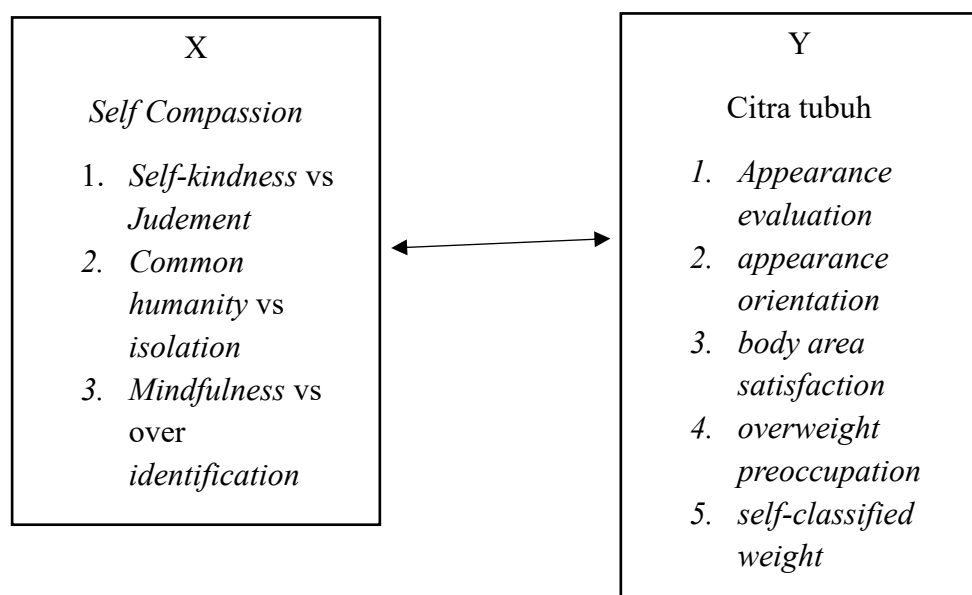
6. Hubungan *Self Compassion* dengan Citra tubuh pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok

Salah satu media sosial yang tengah populer saat ini adalah TikTok. Platform ini menjadi salah satu aplikasi dengan perkembangan tercepat di dunia. TikTok mengutamakan konten berbasis audio-visual. Menurut Statista (2020), jumlah pengguna aktif TikTok menempati posisi kedua dengan 22,2 juta pengguna per bulan. Sementara itu, data ByteDance pada Januari 2022 mencatat bahwa pengguna TikTok di Indonesia telah mencapai 92,07 juta.

Perasaan tidak puas dalam diri seseorang dapat berkurang apabila ia mampu melakukan penghayatan secara positif. Individu yang berpikir secara positif akan lebih mudah mengembangkan sikap optimis, rasa syukur, serta penghargaan terhadap tubuhnya (Neff, 2003). Rasa syukur, optimisme, dan penerimaan terhadap kondisi diri ini dikenal dengan istilah *self compassion*. Menurut Neff (2003), *self compassion* berperan dalam meningkatkan pengendalian emosi, harga diri, serta kemampuan memecahkan masalah. Neff (2010) menyatakan bahwa kontribusi *self compassion* adalah memperkuat cara pandang positif terhadap diri sendiri. Sebaliknya, rendahnya *self compassion* dapat menimbulkan kecemasan dan

kesulitan menerima kekurangan maupun ketidaksempurnaan yang melekat pada manusia (Neff, 2012). Sikap menghakimi tubuh secara berlebihan sering muncul dari rasa tidak puas terhadap keadaan, sehingga mendorong timbulnya ketidakpuasan pada dirinya sendiri. (Setiawan, Priyanggasari, & Supraba, 2023)

7. Kerangka berpikir



8. Hipotesis

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

H1: Terdapat hubungan yang signifikan antara Welas Asih dengan citra tubuh pada remaja perempuan akhir pengguna tiktok di Ma'had UIN Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe penelitian

Menurut sugiyono, metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang diterapkan untuk mengkaji suatu populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrumen penelitian serta analisis data berbentuk angka atau statistik untuk menguji hipotesis.(Syahroni, 2022) Tujuan dari penelitian kuantitatif menurut Raihan, merupakan penelitian yang pada umumnya dimanfaatkan untuk menguji teori, menampilkan fakta atau data statistik, serta menggambarkan hubungan antarvariabel. Selain itu, penelitian kuantitatif juga dapat digunakan untuk mengembangkan konsep, memperluas pemahaman, maupun mendeskripsikan fenomena.(Muin, n.d.)

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional (*Correlation Research Design*), menurut Creswell (2008), penelitian korelasional merupakan jenis penelitian yang memungkinkan peneliti memprediksi suatu skor atau hasil tertentu berdasarkan skor atau hasil lainnya serta menjelaskan keterkaitan antar variabel yang diteliti (Nurhayati, Lestari, Afgani, & Isnaini, 2025). pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan dan menganalisis hubungan antara variabel independen, yaitu *self compassion* dan variabel dependen yaitu Citra tubuh, pada Remaja perempuan akhir. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengevaluasi kondisi psikologis, terutama terkait rasa rendah diri, dengan melihat sejauh mana hal tersebut dipengaruhi oleh persepsi mereka terhadap citra tubuh serta kemampuan

mereka untuk menunjukkan belas kasih pada diri sendiri, berdasarkan data yang dikumpulkan dalam periode waktu yang sama.

B. Identifikasi Variabel

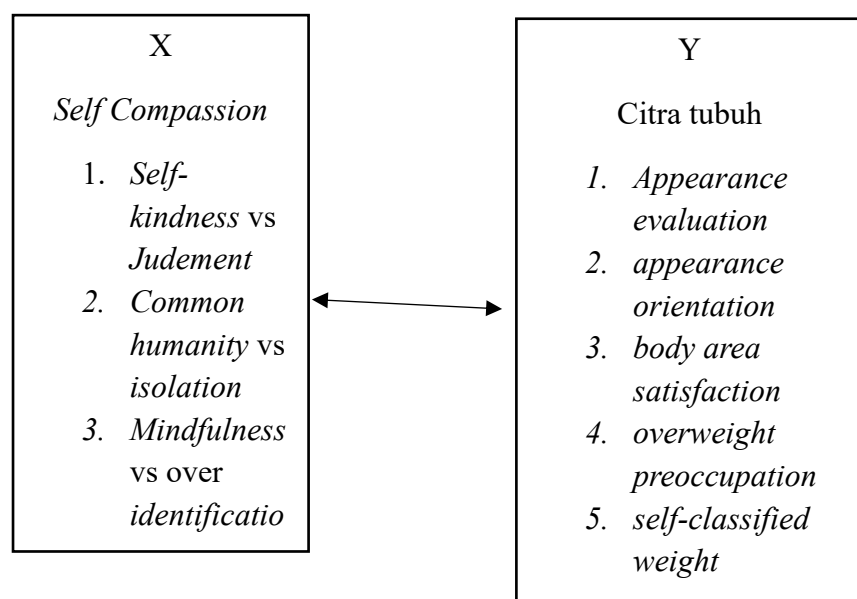
Menurut sugiyono, variabel penelitian merupakan setiap aspek yang dijadikan fokus kajian oleh peneliti untuk dikumpulkan informasinya, sehingga dari hasil pengkajiannya dapat diperoleh pemahaman dan disimpulkan temuan penelitian (Haifa, Nabilla, Rahmatika, & Hidayatullah, 2025).

1. Variabel Bebas (Independen Variabel)

Variabel yang memberikan pengaruh atau menjadi faktor yang menyebabkan terjadinya perubahan maupun munculnya variabel terikat (dependen). Pada penelitian ini (X) *self compassion* sebagai variabel bebas.

2. Variabel terikat (Dependen Variabel)

Variabel yang mengalami pengaruh atau menjadi akibat dari keberadaan variabel bebas (Hikmah, 2017). Pada penelitian ini (Y) Citra tubuh sebagai variabel terikat.



C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan mengenai suatu konsep berdasarkan karakteristik atau sifat-sifat yang dapat diamati secara empiris. Kerlinger menyatakan bahwa definisi operasional memberikan makna pada suatu konstruk dengan menetapkan serangkaian aktivitas atau prosedur yang diperlukan untuk melakukan pengukuran terhadap konstruk atau variabel tersebut. (Of, 2014)

1. Welas Asih

Neff (2003) mendefinisikan belas kasih diri sebagai sikap penuh perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi tantangan hidup maupun keterbatasan pribadi. Tiga komponen belas kasih yaitu, *Self-kindness vs Judgement*, *Common Humanity vs Isolation*, *Mindfulness vs Over identification*.

2. Citra tubuh

Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa citra tubuh merupakan pengalaman subjektif seseorang terkait persepsi mereka terhadap bentuk dan berat tubuh, termasuk perilaku serta evaluasi terhadap penampilan fisiknya. Lima komponen citra tubuh yaitu, *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan), *Body Area Satisfaction* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh), *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk), *Self-Classified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh)

D. Populasi dan sampel

Menurut sugiyono (2013), populasi Adalah keseluruhan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi perhatian peneliti untuk dipelajari serta ditarik kesimpulannya (Ilmu & Manajemen, 2016). Berdasarkan penelitian tersebut, populasi dalam penelitian ini Adalah Remaja perempuan akhir pengguna tiktok yang tinggal di lingkungan ma'had UIN Maulana malik Ibrahim Malang. Populasi ini dipilih karena remaja Perempuan pada tahap perkembangan akhir cenderung lebih rentan terhadap perubahan citra tubuh serta terpengaruh oleh standar kecantikan di media sosial, khususnya tiktok.

Sampel Adalah Sebagian dari populasi yang dipilih melalui tektik tertentu untuk mewakili karakteristik populasi tersebut (sugiyono,2013). Sampel penelitian ini merupakan remaja akhir perempuan pengguna TikTok yang memenuhi kriteria, yaitu: Berusia 18–21 tahun, Aktif menggunakan TikTok minimal 1 jam per hari, Tinggal di Ma'had UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner secara lengkap. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai tujuan penelitian. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow karena populasi sasaran yang memenuhi kriteria penelitian tidak diketahui secara pasti. Rumus Lemeshow yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$n = (Z^2 \times P \times (1 - P)) / d^2$$

keterangan:

n = jumlah sampel minimum

z = nilai standar normal pada tingkat kepercayaan 95% (1,96)

p = proporsi populasi yang diperkirakan (0,5)

d = tingkat ketelitian atau margin of eror (0,06)

Perhitungan jumlah sampel adalah sebagai berikut:

$$n = ((1,96)^2 \times 0,5 \times (1 - 0,5)) / (0,06)^2$$

$$n = (3,8416 \times 0,25) / 0,0036$$

$$n = 0,9604 / 0,0036$$

$$n = 266,78$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, jumlah sampel minimum yang diperlukan adalah 267 responden. Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh 286 responden, sehingga jumlah sampel yang digunakan telah memenuhi jumlah sampel minimum yang disyaratkan.

E. Teknik pengumpulan data

Kuesioner merupakan instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh informasi dalam jumlah besar (Ismail & AlBahri, 2019). Instrumen ini disusun dalam bentuk pertanyaan tertulis yang terstruktur dan diberikan kepada responden untuk menggali tanggapan mereka terkait variabel-variabel yang diteliti (Muchlis, Christian, & Sari, 2019). Peneliti akan menyebarkan kuesioner kepada Mahasantri UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang akan mengisi beberapa pernyataan dari skala *self ompassion* dan citra tubuh.

Dalam penelitian ini juga menggunakan skala likert yaitu, suatu alat ukur yang digunakan untuk menilai persepsi, sikap, atau pendapat individu maupun kelompok terhadap suatu peristiwa atau fenomena sosial. (Pranatawijaya & Priskila, 2019)

Kategori jawaban welas asih

Tabel 1. Skor Kategori Jawaban Welas asih

Kategori jawaban	favorabel	unfavorable
Tidak pernah	1	5
Jarang	2	4
Kadang-kadang	3	3
Sering	4	2
Sangat sering	5	1

Kategori jawaban Citra tubuh

Tabel 2. Skor Kategori Jawaban Citra tubuh

Kategori jawaban	favorable	Unfavorable
Sangat tidak setuju	1	4
Tidak setuju	2	3
Setuju	3	2
Sangat setuju	4	1

Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel akan di ungkap yaitu skala welas asih dan Citra tubuh.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner yang terdiri dari dua skala psikologis, yaitu skala welas asih dan skala citra tubuh. Instrumen ini dipilih karena dapat mengukur kedua variabel penelitian secara terstandar

dan sudah banyak digunakan dalam penelitian sebelumnya, sehingga memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Skala welas asih yang digunakan adalah Welas asih *Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003). Skala ini mengukur enam dimensi utama, yaitu *self-kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*. Skala ini akan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia agar mudah dipahami oleh responden. Selain itu, uji validitas dan reliabilitas tetap dilakukan untuk memastikan bahwa skala tersebut layak digunakan pada konteks penelitian ini.

Sedangkan skala citra tubuh menggunakan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang dikembangkan oleh Cash (1994). Skala ini mencakup lima dimensi, yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation*, dan *self-classified weight*. Sama seperti skala sebelumnya, instrumen ini juga akan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan diuji validitas serta reliabilitasnya. Dengan instrumen ini, peneliti dapat memperoleh gambaran mengenai bagaimana remaja perempuan pengguna TikTok menilai tubuh mereka.

1. Skala Welas Asih

Tabel 3. Blueprint Skala Welas asih

(Muttaqin et al., 2020)

NO	Komponen	Nomor butir		Jumlah butir
		Favorabel	Unfavorable	
1	Self-Kindness	5,12,19,23,26		5
2	Self-Judgment		1,8,11,16,21	5
3	Common Humanity	3,7,10,15		4
4	Isolation		4,13,18,25	4
5	Mindfulness	9,14,17,22		4
6	Overidentification		2,6,20,24	4
			Total	26

2. Skala Citra tubuh

Tabel 4. Blueprint Skala Citra tubuh

(Yulita & Kristinawati, 2025)

Aspek	Indikator	No aitem		Total aitem valid
		Valid	Gugur	
Evaluasi penampilan	Puas atau tidak puas terhadap penampilan secara keseluruhan.	11,16	1,12	3
Orientasi penampilan	Usaha yang dilakukan untuk memperbaiki penampilan.	2,14,15, 18,21, 22	4	6
Kepuasan terhadap bagian tubuh	Kepuasan terhadap bagian tertentu tubuhnya	3,5,6,7,8, 9,13,17,20, 25,26,27,28, 29		14
Kecemasan menjadi gemuk	Merasa cemas terhadap kegemukan atau kelebihan berat badan.	19	10	1
Pengkategorikan ukuran tubuh	Memandang, menilai, dan mengklasifikasikan berat badan.	23,24		2
Total		25	4	24

G. Validitas dan Realibitas

1. Validitas

Validitas konstruk (construct validity) merupakan jenis validitas yang menilai sejauh mana butir-butir dalam instrumen mampu mengukur konstruk psikologis yang hendak diteliti sesuai dengan definisi konseptual

yang telah dirumuskan. Validitas konstruk digunakan pada instrumen yang bertujuan mengukur variabel yang bersifat konseptual, seperti sikap, konsep diri, dan aspek psikologis lainnya, termasuk welas asih dan citra tubuh sebagaimana dalam penelitian ini.

Penentuan validitas konstruk dilakukan melalui kajian teoretis yang mendalam terhadap konsep variabel yang diukur. Proses tersebut meliputi perumusan konstruk berdasarkan teori yang relevan, penetapan dimensi dan indikator, hingga penyusunan butir-butir instrumen penelitian. Perumusan konstruk dalam penelitian ini disusun berdasarkan sintesis teori welas asih menurut Neff dan teori citra tubuh menurut Cash dan Pruzinsky, melalui proses analisis dan komparasi teori yang logis serta sistematis, sehingga instrumen yang digunakan diharapkan mampu mengukur konstruk welas asih dan citra tubuh secara tepat. (Ramadhan, Siroj, & Afgani, 2024)

2. Realibilitas

Reliabilitas merupakan ukuran yang menunjukkan sejauh mana suatu instrumen penelitian mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten dan stabil. Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang relatif sama apabila digunakan pada kondisi yang sebanding. penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan konsistensi internal instrumen yang digunakan dalam mengukur variabel welas asih dan citra tubuh pada remaja perempuan pengguna TikTok.

Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, karena instrumen penelitian disusun dalam bentuk skala Likert dan bertujuan mengukur konstruk psikologis. Skala welas asih

menggunakan *Welas asih Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff, sedangkan skala citra tubuh menggunakan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang dikembangkan oleh Cash. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$, yang menunjukkan bahwa butir-butir pernyataan dalam instrumen mampu mengukur konstruk secara konsisten.

Tabel 5. Reliabilitas Instrumen *Welas asih Scale* (SCS)

klasifikasi	Nilai cronbach's alpha	keterangan
Welas asih	.870	Reliabel

Berdasarkan Tabel Korelasi dan Reliabilitas Komposit SCS versi Indonesia, diketahui bahwa seluruh dimensi pada *Welas asih Scale* memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Nilai reliabilitas komposit pada masing-masing dimensi berada pada rentang 0,611 sampai 0,739. Sementara itu, nilai reliabilitas komposit pada konstruk utama *Welas asih* (SCom) sebesar 0,870 dan *Self-Criticism* (SCri) sebesar 0,860. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik sehingga dapat digunakan dalam penelitian. Dimensi *Self-Kindness*, *Common Humanity*, dan *Mindfulness* memiliki hubungan positif yang kuat dengan *Welas asih*. Hal ini terlihat dari nilai korelasi masing-masing sebesar 0,968; 0,963; dan 0,997. Artinya, semakin tinggi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* pada individu, maka semakin tinggi pula *welas asih* yang dimiliki. Sebaliknya, dimensi *Self-Judgment*, *Isolation*, dan *Over-Identification* menunjukkan hubungan negatif dengan *Welas asih*, tetapi memiliki hubungan positif yang sangat kuat dengan *Self-Criticism*. Nilai korelasi

Self-Judgment dengan *Self-Criticism* sebesar 0,993, *Isolation* sebesar 0,996, dan *Over-Identification* sebesar 0,986. Hasil ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat *self-criticism* tinggi cenderung memiliki welas asih yang rendah.

Tabel 6. Reliabilitas Instrumen Citra tubuh *Scale* (MBSRQ-AS)

klasifikasi	Nilai cronbach's alpha	keterangan
Citra tubuh	.908	Reliabel

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala Citra tubuh, diketahui bahwa sebagian besar item memiliki nilai korelasi item-total lebih besar dari 0,30 sehingga dinyatakan valid. Namun, terdapat empat item yang tidak memenuhi kriteria validitas, yaitu item nomor 1, 4, 10, dan 12 karena memiliki nilai korelasi item-total kurang dari 0,30. Oleh karena itu, item-item tersebut dieliminasi dan tidak digunakan dalam penelitian. Setelah dilakukan uji reliabilitas, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,908. Nilai tersebut lebih besar dari ketentuan minimum reliabilitas yaitu 0,70, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala Citra tubuh memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik dan layak digunakan sebagai alat ukur penelitian.

H. Teknik analisis data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis menggunakan teknik analisis statistik dengan bantuan program pengolahan data statistik (SPSS). Analisis dilakukan secara bertahap meliputi analisis deskriptif, uji asumsi, dan uji hipotesis untuk mengetahui hubungan antara welas asih dan citra tubuh pada remaja perempuan akhir pengguna tiktok.

i. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik data penelitian pada variabel welas asih dan citra tubuh. Statistik deskriptif yang digunakan meliputi nilai minimum, maksimum, mean (rata-rata), dan standar deviasi.

Mean adalah jumlah seluruh angka dibagi banyaknya angka yang dijumlahkan.

Pada penelitian ini menggunakan mean empirik.

$$\text{Rendah} = X < (M - 1SD)$$

$$\text{Sedang} = (M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$$

$$\text{Tinggi} = X \geq (M + 1SD)$$

Keterangan:

X = skor subjek

M = mean empirik

SD = standar deviasi empirik

J. Uji Asumsi

1. Uji hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara welas asih dengan citra tubuh pada remaja perempuan akhir pengguna TikTok. Analisis yang digunakan adalah Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *spearman rho* dengan bantuan IBM SPSS Statistics untuk

mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel penelitian.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H₁ (Hipotesis Alternatif): Terdapat hubungan yang signifikan antara welas asih dengan citra tubuh pada remaja perempuan akhir pengguna TikTok di Ma'had UIN Malang.

Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi (Sig. atau p-value) < 0,05, maka H₀ ditolak dan H₁ diterima.

Interprestasi korelasi:

Tabel 7. Interpretasi Korelasi

Interval korelasi	Tingkat hubungan
0.00-0,199	Sangat rendah
0.20-0,399	Sedang
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat kuat

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek penelitian

Ma'had Al-jami'ah putri Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga pemondokan mahasiswi yang bersifat pesantren kampus. Lembaga ini berada di bawah naungan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan berlokasi di Jalan Gajayana Nomor 50, Kelurahan Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur. Ma'had ini secara khusus mengelola dan membina mahasiswi yang menempuh pendidikan di kampus utama (Kampus 1) UIN Malang.

Pendirian Ma'had Al-Jami'ah UIN Malang tidak dapat dipisahkan dari visi besar almarhum Prof. Dr. H. Imam Suprayogo selaku Rektor pertama Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Malang yang kemudian bertransformasi menjadi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Beliau mencetuskan gagasan tentang pentingnya pendidikan yang mengintegrasikan ilmu pengetahuan umum dengan nilai-nilai keislaman secara menyeluruh dan komprehensif. Atas dasar gagasan tersebut, ma'had didirikan sebagai wahana pembinaan akhlak dan keagamaan yang berjalan seiring dengan pendidikan akademik di bangku perkuliahan.

Ma'had mulai beroperasi seiring dengan perkembangan kelembagaan UIN Malang. Sejak awal berdirinya, ma'had menerapkan sistem wajib mukim bagi seluruh mahasiswa baru, baik putra maupun putri. Kebijakan ini dilandasi oleh

keyakinan bahwa pembentukan karakter dan internalisasi nilai-nilai Islam tidak dapat dilakukan hanya melalui pendidikan formal di dalam kelas, melainkan membutuhkan lingkungan pembiasaan yang kondusif selama dua puluh empat jam penuh.

Keberadaan ma'had putri secara khusus lahir sebagai respons atas kebutuhan pembinaan mahasiswi yang memiliki karakteristik dan kebutuhan yang berbeda dari mahasiswa putra. Dengan sistem asrama yang terpisah dan dibina secara langsung oleh musyrifah (pembimbing perempuan), ma'had putri mampu memberikan pelayanan dan pendampingan yang lebih personal, intensif, dan sesuai dengan nilai-nilai keislaman dalam konteks kehidupan perempuan muslimah.

a. Visi misi:

1) Visi

”Ma'had al-Jami'ah unggul, modern dan terkemuka dalam menyelenggarakan pembinaan dan pembelajaran ilmu-ilmu keislaman dengan mempertahankan kekhasan tradisi pesantren tradisional yang moderat dan mengedepankan ahlak mulia”

2) Misi

1. Peningkatan Pembelajaran: Menyelenggarakan pembinaan dan pengkajian ilmu-ilmu keislaman (Tafaqquh fi al-Din) yang terintegrasi dengan nilai-nilai kepesantrenan.
2. Modernisasi dan Keunggulan: Mengembangkan sistem manajemen ma'had yang modern, transparan, dan berdaya saing global.

3. Pembangunan Karakter: Mengantarkan mahasantri agar memiliki kedalaman spiritual (tafaqquh fi al-din), keagungan akhlak (akhlakul karimah), dan kematangan profesional.
4. Pelayanan Prima: Memberikan layanan pembinaan dan pendampingan yang ramah serta terarah melalui kerja sama dengan musrif (pembina asrama).

B. Waktu Pelaksanaan

Penelitian dilakukan secara daring pada tgl 10-24 mei 2026 dengan menyebarkan skala berupa googleform kepada mahasantri Al-jami'ah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

C. Jumlah Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini merupakan mahasantri Al-jami'ah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malan respondek yang memiliki akun media sosial yaitu tiktok dan usia 18-21 tahun.

D. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan skala penelitian secara daring menggunakan *Google Form* berisi *informed consent*, identitas responden, skala welas asih, dan skala citra tubuh. Data yang terkumpul selanjutnya diseleksi, dikodekan, dan dianalisis menggunakan program IBM SPSS Statistics versi 27. Peneliti terlebih dahulu menjelaskan kriteria responden yang dibutuhkan dalam penelitian, kemudian menyebarkan informasi penelitian melalui grup mabna dan media sosial.

E. Hambatan yang dijumpai dalam Pengambilan Data

Hambatan yang ditemui selama pelaksanaan penelitian:

- a. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner menggunakan *googleform*, sehingga peneliti tidak dapat mengetahui kondisi responden saat mengisi kuesioner sehingga tidak menutup kemungkinan terjadi bias.
- b. Responden tidak langsung mengerjakan kuesioner dengan segera.

F. Pemaparan Hasil Penelitian

1. Data Demografi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa putri di ma'had Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan memperoleh data demografi penyebaran yang dapat dilihat pada tabel.

Tabel 8. Data Demografi Penelitian

	kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	18	37	12,9%
	19	76	26,6%
	20	101	35,3%
	21	72	25,2%
Mabna	Fatimah Azzahra	67	23,4%
	Khadijah Al-kubra	81	28,3%
	Asma'bin abu bakar	83	29,0%
	Ummu salamah	55	19,2%

Berdasarkan data tersebut, diketahui bahwa responden dalam penelitian pada usia 18 tahun sebanyak 37 orang (12,9%), responden usia

19 tahun sebanyak 76 orang (26,6%), usia 20 tahun sebanyak 101 orang (35,3%), responden 21 tahun sebanyak 72 orang (25,2%).

Berdasarkan kategori mabna, responden berasal dari mabna Fatimah Azzahra sebanyak 67 orang (23,4%), Mabna Khadijah Al-kubra sebanyak 81 orang (28,3%), Mabna Asma' bin abu bakar sebanyak 83 orang (29,0%), dan Mabna Ummu salamah sebanyak 55 orang (19,2%).

2. Uji deskriptif

Uji deskriptif dilakukan untuk mengetahui tingkat Welas asih dan Citra tubuh pada remaja perempuan akhir pengguna tiktok di ma'had UIN Malang. Perhitungan dilakukan menggunakan SPSS (statistical product and service solution) 27.0 for windows.

Tabel 9. Hasil Kategorisasi Welas asih dan Citra tubuh

Variabel	N	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi
<i>Sel-Compassion</i>	286	37	94	70,84	11,040
Citra tubuh	286	30	85	61,51	18,004

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel welas asih memiliki nilai minimum 37, maksimum 94, mean 70,84 dan standar deviasi 11,040. Sementara variabel citra tubuh memiliki nilai minimum 30, maksimum 85, mean 61,51, dan standar deviasi 18,004.

3. Kategorisasi data

Setelah diketahui mean empirik dan SD empiric, maka ditentukan kategorisasi dari setiap skor skala penelitian, stelah skor penelitian yang

diperoleh maka ditentukan pada kategori rendah, sedang dan tinggi. Kategorisasi skor penelitian dengan menggunakan rumus.

$$\text{Rendah} = X < (M - 1SD)$$

$$\text{Sedang} = (M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$$

$$\text{Tinggi} = X \geq (M + 1SD)$$

1. Welas asih

Skala welas asih dengan jumlah aitem valid sebanyak 26 aitem dengan 286 responden, memperoleh kategorisasi sesuai dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Kategorisasi Skor Skala Welas asih

Kategori	Frekuensi	persentase
Rendah	39	13,69%
Sedang	247	86,4%
Tinggi	0	0%

Berdasarkan hasil kategorisasi welas asih, diketahui bahwa dari 286 responden tidak terdapat responden (0%) yang berada pada kategori tinggi, sebanyak 247 responden (86,4) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 39 responden (13,6) berada pada kategori rendah. Dengan demikian, mayoritas responden berada pada kategori sedang.

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa sebagaian besar remaja akhir perempuan pengguna tiktok di ma'had UIN Malang memiliki tingkat welas asih pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa

responden cukup mampu menerima dan memahami dirinya sendiri ketika menghadapi kesulitan maupun kekurangan yang dimiliki. Akan tetapi kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal sehingga responden masih berpotensi menunjukkan sikap mengkritik diri, merasa terasing dari orang lain ketika mengalami masalah, serta kurang mampu memberikan kasih sayang kepada diri sendiri secara penuh.

2. Citra tubuh

Skala Citra tubuh dengan jumlah aitem valid sebanyak 24 aitem dengan 286 responden, memperoleh kategorisasi sesuai dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Kategorisasi Skor Skala Citra tubuh

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	89	31,1%
Sedang	70	24,59%
Tinggi	127	44,4%

Berdasarkan hasil kategorisasi citra tubuh, diketahui bahwa dari 286 responden, sebanyak 127 responden (44,4%) berada pada kategori tinggi, 70 responden (24,5%) berada pada kategori sedang, dan 89 responden (31,1%) berada pada kategori rendah. mayoritas responden berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja akhir perempuan pengguna TikTok di Ma'had UIN Malang memiliki tingkat citra tubuh pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa

mayoritas responden memiliki persepsi yang positif terhadap kondisi dan penampilan tubuhnya. Responden cenderung merasa puas terhadap penampilan fisik yang dimiliki, mampu menerima kondisi tubuhnya, serta memiliki kepercayaan diri yang baik terkait aspek fisik. Tingginya citra tubuh yang dimiliki responden juga mendorong mereka untuk merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri, lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial, dan lebih bahagia dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

3. Aspek pembentuk

1) Welas asih

Faktor utama pembentuk variabel Welas asih berdasarkan aspek yang terdapat ada sebagai berikut:

Tabel 12. Aspek Variabel Welas asih

a) <i>Self-kindness</i>	$= \frac{1091}{20251} = 0,053$
b) <i>Self-judgment</i>	$= \frac{2518}{20251} = 0,124$
c) <i>Common humanity</i>	$= \frac{4163}{20251} = 0,205$
d) <i>Isolation</i>	$= \frac{2029}{20251} = 0,100$
e) <i>Mindfulness</i>	$= \frac{4204}{20251} = 0,207$
f) <i>Over- identification</i>	$= \frac{2052}{20251} = 0,101$

Tabel 13. Faktor Aspek Welas asih

Aspek	Skor total aspek	Skor total variabel	Hasil
<i>Self-kindness</i>	1091	20251	5,39%
<i>Self-judgment</i>	2518		12,43%
<i>Common humanity</i>	4163		20,56%
<i>Isolation</i>	2029		10,02%
<i>Mindfulness</i>	4204		20,76%
<i>Over-identification</i>	2052		10,13%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa aspek variabel Welas asih adalah *mindfulness* dengan persentase sebesar 20,56% sedangkan aspek terendah *Self-kindness* dengan persentase 5,39% hal tersebut menunjukkan bahwa mahasantri perempuan pengguna tiktok di ma'had UIN Malang cenderung mampu menyadari dan menerima kekurangan diri tanpa menghakimi diri secara berlebihan. Individu dengan *mindfulness* tinggi mampu melihat permasalahan sehingga tidak mudah terbawa emosi negatif ketika menghadapi ketidaksempurnaan diri.

Aspek *common humanity* juga memiliki persentase sebesar 20,56% menunjukkan bahwa responden memahami bahwa kesulitan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang wajar dialami setiap individu. Hal ini membuat responden tidak merasa sendiri ketika mengalami kekurangan pada dirinya, termasuk terkait penampilan fisik.

Aspek *self-kindness* menjadi aspek dengan persentase terendah sebesar 5,39%. Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian responden masih

kurang mampu memberikan kebaikan, penerimaan, dan sikap lembut terhadap diri sendiri ketika menghadapi kekurangan atau ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Responden cenderung masih melakukan kritik terhadap diri sendiri, terutama ketika membandingkan penampilannya dengan standar kecantikan yang banyak ditampilkan di media sosial, khususnya tiktok.

2) Citra tubuh

Faktor utama pembentuk variabel Citra tubuh berdasarkan aspek yang telah ada sebagai berikut:

Tabel 14. Aspek Variabel Citra tubuh

a) Evaluasi penampilan	$= \frac{1463}{17593} = 0,083$
b) Orientasi penampilan	$= \frac{4443}{17593} = 0,252$
c) Kepuasan terhadap bagian tubuh	$= \frac{9458}{17593} = 0,537$
d) Kecemasan menjadi gemuk	$= \frac{744}{17593} = 0,042$
e) Pengkategorian ukuran tubuh	$= \frac{1485}{17593} = 0,084$

Tabel 15. Faktor Aspek Citra tubuh

Aspek	Skor total aspek	Skror total variabel	Hasil
Evaluasi penampilan	1463	17593	8,3%
Orientasi penampilan	4443		25,2%
Kepuasan terhadap bagian tubuh	9458		53,7%
Kecemasan menjadi gemuk	744		4,2%
Pengkategorian ukuran tubuh	1485		8,4%

Aspek orientasi penampilan memperoleh persentase sebesar 25,2% yang menunjukkan bahwa responden cukup memperhatikan dan peduli terhadap penampilan diri. Hal ini dapat dilihat dari usaha individu dalam menjaga penampilan agar terlihat menarik, terutama dalam lingkungan sosial maupun media sosial seperti tiktok.

Aspek kecemasan menjadi gemuk memperoleh persentase terendah sebesar 4,2%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak terlalu memiliki kekhawatiran berlebihan terhadap kenaikan berat badan maupun bentuk tubuh. Responden cenderung mampu menerima kondisi tubuhnya tanpa mengalami kecemasan yang tinggi terkait bentuk fisik yang dimiliki.

4. Uji Asumsi

1. Uji hipotesis *Spearman rho*

Tabel 16. Uji hipotesis

Variabel	Koefisien korelasi	Sig. (2-tailed)	N	Keterangan
Welas asih dengan Citra tubuh	0,438	<0,001	286	Terdapat hubungan positif

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho*. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $\rho = 0,438$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara welas asih dengan citra tubuh pada remaja perempuan akhir pengguna TikTok di Ma'had UIN Malang. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,438 berada pada kategori sedang, yang berarti Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

G. Pembahasan

1. Tingkat welas asih

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat welas asih pada remaja Perempuan akhir pengguna tiktok di ma'had UIN malang berada pada kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan dari nilai rata-rata (mean) welas asih sebesar 70,84. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam memahami, menerima, dan memperlakukan dirinya secara positif ketika menghadapi kekurangan maupun pengalaman yang tidak menyenangkan. Namun demikian, dalam kondisi tertentu responden masih menunjukkan kecenderungan melakukan kritik terhadap diri sendiri terutama ketika membandingkan dirinya dengan standar tertentu yang berkembang di media sosial.

Dalam perspektif Islam, welas asih berkaitan dengan sikap kasih sayang terhadap diri sendiri dan tidak berlebihan dalam menyalahkan diri. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah SWT dalam QS. Az-Zumar ayat 53:

لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ

“Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah.”

Lafadz tersebut menunjukkan bahwa manusia tidak dianjurkan untuk terus-menerus terjebak dalam rasa kecewa, menyalahkan diri, ataupun merasa dirinya tidak berharga. Dalam konsep psikologi, ayat tersebut berkaitan dengan self-acceptance dan mindfulness, yaitu kemampuan individu menerima dirinya secara sadar tanpa terjebak pada kritik diri yang berlebihan. Individu yang mampu menerima dirinya dengan baik cenderung lebih tenang dalam menghadapi kekurangan maupun tekanan sosial yang muncul di lingkungan sekitarnya.

Masa remaja akhir merupakan fase perkembangan dimana individu mulai memberikan perhatian lebih besar terhadap penampilan fisik dan penerimaan sosial. Pada fase ini remaja cenderung lebih sensitif terhadap penilaian lingkungan, termasuk penilaian mengenai bentuk tubuh dan penampilan fisik. Penggunaan TikTok yang intens juga dapat memengaruhi cara remaja memandang dirinya karena media sosial tersebut banyak menampilkan konten visual mengenai kecantikan, *body goals*, maupun gaya hidup ideal. Kondisi tersebut dapat menyebabkan individu lebih mudah melakukan social comparison dengan orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tetap memiliki welas asih yang cukup baik. Hal tersebut diduga dipengaruhi oleh lingkungan ma'had yang menanamkan nilai religius, kesederhanaan, rasa syukur, dan penerimaan diri. Mahasantri tidak hanya diarahkan untuk memperhatikan penampilan fisik, tetapi juga pembentukan akhlak dan kualitas diri sehingga individu lebih mampu memandang dirinya secara positif.

Hal tersebut juga sejalan dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-anbiya ayat 107:

إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

“Melainkan sebagai rahmat bagi seluruh alam.”

Konsep rahmah atau kasih sayang dalam ayat tersebut tidak hanya ditunjukkan kepada orang lain, tetapi juga kepada diri sendiri. Dalam psikologi, hal tersebut berkaitan dengan self-kindness, yaitu kemampuan individu memperlakukan dirinya secara lembut, penuh pengertian, dan tidak menghakimi diri secara berlebihan ketika mengalami kegagalan ataupun ketidaksempurnaan.

Aspek *mindfulness* menjadi aspek welas asih yang paling dominan pada responden. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu menyadari kekurangan dirinya tanpa bereaksi secara berlebihan serta memahami bahwa setiap manusia memiliki ketidaksempurnaan masing-masing. Kemampuan tersebut membantu individu untuk tidak terlalu keras dalam menghakimi dirinya sendiri ketika

mengalami kekurangan fisik ataupun kegagalan. penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari, Dewi, dan Karim (2022) yang menunjukkan bahwa remaja dengan welas asih tinggi cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik dan mampu memandang dirinya secara lebih positif. Penelitian tersebut menemukan bahwa remaja perempuan dengan welas asih tinggi lebih mampu menerima kekurangan fisik tanpa melakukan *self-judgment* secara berlebihan.

Penelitian Karinda (2020) juga menyatakan bahwa welas asih membantu individu mengurangi kritik diri dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan sosial, termasuk tekanan mengenai standar kecantikan yang berkembang di media sosial. Individu yang memiliki welas asih tinggi cenderung lebih mampu menjaga kestabilan emosional dan tidak mudah merasa rendah diri ketika melihat penampilan orang lain di media sosial.

Menurut Neff (2003), welas asih terdiri dari *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga komponen tersebut membantu individu memperlakukan dirinya dengan lebih lembut, memahami bahwa setiap manusia memiliki kekurangan, serta menerima pengalaman negatif secara seimbang tanpa menyangkal ataupun melebih-lebihkan kondisi yang dialami. Dengan demikian, welas asih membantu individu menjaga kesehatan psikologis dan membangun penerimaan diri yang lebih baik.

2. Gambaran Citra tubuh

Hasil penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh pada remaja perempuan akhir pengguna TikTok di Ma'had UIN Malang berada pada kategori sedang dengan nilai mean sebesar 61,51. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi tubuh yang cukup positif, meskipun masih terdapat beberapa responden yang merasa kurang puas terhadap kondisi fisiknya.

Dalam perspektif Islam, citra tubuh berkaitan dengan bagaimana individu memandang dan menerima tubuh yang telah diberikan Allah SWT. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah SWT dalam QS. At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”

Lafadz *لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ* menunjukkan bahwa manusia telah diciptakan Allah dalam bentuk terbaik. Dalam konsep psikologi, ayat tersebut berkaitan dengan positive citra tubuh dan rasa syukur terhadap tubuh yang dimiliki. Individu yang mampu memahami bahwa dirinya merupakan ciptaan Allah yang berharga akan lebih mudah menerima kondisi fisiknya dan tidak mudah merasa rendah diri terhadap penampilannya.

Citra tubuh pada remaja perempuan dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah media sosial. TikTok sebagai media sosial berbasis visual banyak menampilkan standar kecantikan tertentu seperti

tubuh ideal, kulit yang bersih, bentuk wajah menarik, dan gaya hidup estetik. Paparan konten tersebut dapat memunculkan kecenderungan social comparison dimana individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih menarik secara fisik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Denich dan Ifdil (2015) yang menyatakan bahwa remaja perempuan lebih rentan mengalami ketidakpuasan tubuh akibat tekanan sosial dan standar kecantikan yang berkembang di masyarakat maupun media sosial. Namun, individu yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung lebih mampu memiliki citra tubuh positif.

Individu yang merasa tubuhnya tidak sesuai dengan standar kecantikan yang berkembang di media sosial cenderung mengalami ketidakpuasan tubuh, merasa minder, dan lebih fokus terhadap kekurangan fisik yang dimiliki. Namun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih mampu mempertahankan citra tubuh yang cukup positif meskipun aktif menggunakan TikTok. Menurut Cash dan

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), citra tubuh merupakan evaluasi individu terhadap tubuh dan penampilan fisiknya yang meliputi persepsi, pikiran, dan perasaan terhadap kondisi tubuh yang dimiliki. Individu yang memiliki citra tubuh positif cenderung merasa nyaman, menerima kondisi tubuhnya dengan baik, serta merasakan kebahagiaan dan kepercayaan diri yang lebih tinggi. Sebaliknya, individu yang memiliki citra tubuh negatif cenderung mengalami ketidakpuasan terhadap penampilannya,

merasa kurang percaya diri, dan lebih rentan mengalami perasaan negatif terhadap dirinya.

3. Hubungan Welas asih dengan Citra tubuh

Berdasarkan hasil uji korelasi yang dilakukan terhadap 286 responden, diperoleh nilai koefisien korelasi (ρ) sebesar 0,438 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari taraf $\alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara welas asih dengan citra tubuh pada remaja perempuan akhir pengguna TikTok di Ma'had UIN Malang. Merujuk pada pedoman interpretasi koefisien korelasi yang dikemukakan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,438 berada pada rentang sehingga tergolong dalam kategori korelasi sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa welas asih memberikan kontribusi yang cukup bermakna terhadap pembentukan citra tubuh, meskipun bukan satu-satunya faktor yang berperan.

Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat welas asih yang dimiliki seorang remaja perempuan, maka semakin positif pula citra tubuh yang terbentuk dalam dirinya. Sebaliknya, semakin rendah welas asih yang dimiliki, maka semakin negatif pula persepsi individu terhadap tubuhnya. Hal ini dapat dipahami melalui komponen welas asih yang dikemukakan oleh Neff (2003), yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Individu yang mampu memperlakukan dirinya dengan kelembutan (*self-kindness*), memahami bahwa ketidaksempurnaan fisik adalah bagian dari pengalaman manusia yang

universal (*common humanity*), serta tidak melebih-lebihkan perasaan negatif terhadap tubuhnya (*mindfulness*), cenderung akan memiliki persepsi yang lebih sehat dan realistis terhadap kondisi fisiknya.

Dalam konteks penggunaan TikTok, kemampuan welas asih menjadi sangat relevan mengingat platform tersebut banyak menampilkan standar kecantikan tertentu melalui konten visual, filter, maupun *body goals* yang dapat memicu kecenderungan *social comparison*. Remaja perempuan dengan welas asih tinggi cenderung lebih mampu menerima kondisi fisiknya tanpa membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain yang tampil di media sosial. Sebaliknya, individu dengan welas asih rendah lebih rentan mengalami *body dissatisfaction* karena lebih mudah menghakimi dirinya ketika merasa tidak memenuhi standar kecantikan yang ditampilkan di TikTok.

Hubungan ini berkaitan dengan sikap syukur dan penerimaan diri sebagaimana yang diajarkan dalam QS. At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

"Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya."

Ayat tersebut menegaskan bahwa setiap manusia telah diciptakan dalam rupa terbaik oleh Allah SWT, sehingga individu seharusnya mampu menerima dan menghargai tubuhnya. hal ini berkaitan dengan *positive* citra tubuh dan penerimaan diri. Selain itu, QS. Az-Zumar ayat 53 mengingatkan agar manusia tidak terus-menerus menyalahkan dirinya, yang dalam

psikologi berkaitan dengan welas asih sebagai kemampuan mengurangi *self-judgment* sekaligus meningkatkan penerimaan terhadap kondisi diri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggraheni dan Rahmandani (2019) yang menyatakan bahwa welas asih berhubungan positif dengan citra tubuh pada mahasiswi. Sari, Dewi, dan Karim (2022) juga menemukan hal serupa, bahwa remaja dengan welas asih tinggi cenderung memiliki citra tubuh lebih positif karena lebih mampu menerima dan menyayangi dirinya sendiri. Lebih lanjut, penelitian Wasylkiw, MacKinnon, dan MacLellan (2012) menunjukkan bahwa welas asih memiliki hubungan negatif dengan *body preoccupation*, yakni individu dengan welas asih tinggi tidak terlalu terpaku pada kekurangan tubuhnya. Rulinsha (2018) pun menegaskan bahwa welas asih berperan sebagai faktor protektif yang membantu perempuan menghadapi tekanan sosial terkait standar tubuh ideal.

Lingkungan ma'had diduga turut memperkuat hubungan positif ini. Nilai-nilai religius yang ditanamkan di ma'had, seperti sikap syukur, penerimaan diri, dan kesederhanaan, membantu responden untuk tidak semata-mata menjadikan penampilan fisik sebagai tolok ukur penilaian diri. Kondisi ini membuat mahasantri lebih mampu mempertahankan citra tubuh yang cukup positif meskipun aktif terpapar konten kecantikan di TikTok. Dengan demikian, welas asih terbukti berperan sebagai faktor protektif psikologis yang membantu remaja perempuan memandang tubuhnya secara lebih sehat di tengah tekanan standar kecantikan di era digital.

BAB V

PENUTUP

A. kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan welas asih dengan citra tubuh pada remaja perempuan akhir pengguna tiktok di Ma'had UIN Malang, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat welas asih pada remaja perempuan akhir pengguna TikTok di Ma'had UIN Malang berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 70,84. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasantri telah mampu memperlakukan dirinya dengan cukup baik, memahami bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari pengalaman manusia, serta menghadapi kekurangan diri tanpa melebih-lebihkan perasaan negatif. Aspek *mindfulness* menjadi aspek yang paling dominan, sementara aspek *self-kindness* berada pada kontribusi terendah, yang mengindikasikan bahwa sebagian responden masih cenderung bersikap kritis terhadap dirinya sendiri, terutama ketika membandingkan penampilan fisiknya dengan konten yang ditampilkan di TikTok. Nilai-nilai religius yang ditanamkan di lingkungan ma'had, seperti sikap syukur, penerimaan diri, dan kesederhanaan, diduga turut berkontribusi dalam membentuk tingkat welas asih yang cukup positif pada responden.

2. Gambaran citra tubuh pada remaja perempuan akhir pengguna TikTok di Ma'had UIN Malang Berdasarkan hasil penelitian, tingkat citra tubuh pada remaja akhir perempuan pengguna TikTok di Ma'had UIN Malang berada pada kategori tinggi sebesar 44%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki penilaian yang positif terhadap kondisi dan penampilan tubuhnya. Responden cenderung menerima kondisi fisiknya, merasa nyaman dengan penampilannya, serta memiliki kepercayaan diri yang baik. Penilaian positif terhadap tubuh tersebut juga mendorong responden untuk merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, sebagian besar responden menunjukkan kecenderungan memiliki citra tubuh yang positif terhadap kondisi dan penampilan fisiknya.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara welas asih dengan citra tubuh pada remaja perempuan akhir pengguna TikTok di Ma'had UIN Malang, dengan nilai koefisien korelasi $\rho = 0,438$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$. nilai tersebut tergolong dalam kategori korelasi sedang Artinya, semakin tinggi tingkat welas asih yang dimiliki remaja perempuan, maka semakin positif pula citra tubuh yang terbentuk dalam dirinya. Welas asih terbukti berperan sebagai faktor protektif yang membantu remaja perempuan mempertahankan pandangan yang lebih sehat dan realistis terhadap tubuhnya meskipun berada

dalam lingkungan yang penuh tekanan standar kecantikan sebagaimana yang sering ditampilkan di platform TikTok. Dengan demikian, hipotesis penelitian (H_1) diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan welas asih dengan citra tubuh pada remaja perempuan akhir pengguna tiktok di Ma'had UIN Malang, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Mahasantri putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek *self-kindness* pada welas asih memiliki kontribusi paling rendah (5,39%). Artinya, sebagian mahasantri masih kurang bisa bersikap baik dan lembut terhadap diri sendiri, terutama saat melihat konten kecantikan di TikTok yang memunculkan rasa tidak puas terhadap penampilan. Oleh karena itu, mahasantri disarankan untuk mulai membiasakan diri berbicara positif kepada diri sendiri, bersyukur atas kondisi fisik yang dimiliki, dan tidak terlalu keras menghakimi kekurangan yang ada. Mengingat aspek *mindfulness* sudah cukup baik, kemampuan tersebut perlu terus dipertahankan agar mahasantri tetap mampu menerima dirinya secara positif meskipun aktif menggunakan TikTok.

2. Bagi pihak Ma'had UIN Malang

Lingkungan ma'had terbukti berkontribusi positif *terhadap* citra tubuh mahasantri, yang ditunjukkan dari tingginya aspek kepuasan terhadap bagian tubuh (53,7%). Nilai-nilai religius seperti syukur dan penerimaan diri yang ditanamkan di ma'had diduga menjadi faktor yang membantu mahasantri memandang tubuhnya secara lebih positif. Oleh karena itu, pihak ma'had disarankan untuk mempertahankan dan memperkuat program pembinaan karakter berbasis nilai keislaman tersebut. Selain itu, pihak ma'had juga dapat menambahkan program edukasi mengenai dampak negatif media sosial terhadap citra tubuh, misalnya melalui kajian atau diskusi tematik yang membahas pentingnya mencintai diri sendiri sebagaimana ajaran Islam dalam QS. At-Tin ayat 4.

3. Orang tua dan pendidik

Aspek orientasi penampilan pada citra tubuh memperoleh persentase sebesar 25,2%, yang menunjukkan bahwa mahasantri cukup memperhatikan penampilan dirinya. Hal ini wajar, namun perlu diimbangi dengan sikap *self-kindness* yang baik agar perhatian terhadap penampilan tidak berubah menjadi ketidakpuasan terhadap tubuh. Orang tua dan pendidik disarankan untuk tidak memberikan komentar negatif mengenai penampilan fisik remaja, karena hal tersebut dapat memperburuk cara remaja memandang tubuhnya. Sebaliknya, orang tua dan

pendidik disarankan untuk lebih sering memberikan dukungan dan pujian yang membangun rasa percaya diri remaja.

4. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini hanya melihat hubungan antara welas asih dan citra tubuh secara umum. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang mungkin turut berperan, seperti *intensitas* penggunaan TikTok atau kecenderungan *social comparison*, sehingga dapat diperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai faktor-faktor yang memengaruhi citra tubuh pada remaja perempuan pengguna TikTok. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat memperluas populasi penelitian ke lingkungan yang berbeda, tidak hanya di ma'had, agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfansuri, Dite Umbara, Munawaroh, El, & Ilyas, Muhammad. (2025). *Memahami Dan Menerapkan Uji Korelasi Dalam Analisis Data Penelitian Pendidikan*. 740–752.
- Anggraheni, Rina Dwi, & Rahmandani, Amalia. (2019). *HUBUNGAN ANTARA WELAS ASIH DAN CITRA TUBUH PADA MAHASISWI PROGRAM S-1 MANAJEMEN UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG*. 8, 166–172.
- Arifin, Miftahul. (2020). *TINGKAT SELF COMPASSION MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI BANYUWANGI PADA MASA SOCIAL DISTANCING PANDEMI COVID-19*. 9(1), 90–103.
- Denich, Amandha Unziila, & Ifdil, Ifdil. (2015). Konsep Citra tubuh Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61.
<https://doi.org/10.29210/116500>
- Fa, Abi, Antika, Eni Rindi, Semarang, Universitas Negeri, & Semarang, Kota. (2021). Welas asih dalam Praktik Konseling Online dan Perspektif Islam. (1957), 29–37.
- Fauziah, Tifani Dwina, Maulana, Aya Yahya, Syam, Edward, & Kunci, Kata. (2024). *Pengaruh Dukungan Teman Sebaya dan Citra tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi 2020 Dan Tinjauannya Menurut Islam The Influence of Peer Support and*

Citra tubuh *on Self-Confidence in Students of the Faculty of Medicine , Yarsi University 2020 and its Review According to Islam.* 2(6).

Febrianinsih, Rati, Firdaus, Faradillah, & Sulastri, Tri. (2025). *Citra Tubuh dan Harga Diri Pada Remaja Akhir.* 5(1).

Haifa, Nurul Melani, Nabilla, Indah, Rahmatika, Virda, & Hidayatullah, Rully. (2025). *Identifikasi Variabel Penelitian , Jenis Sumber Data dalam Penelitian Pendidikan Pendidikan Bahasa Arab / Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang berubah tergantung situasi tertentu . (Arib , M . F . , dkk , 2024).*

Hikmah, Jurnal. (2017). *PROSES PENELITIAN, MASALAH, VARIABEL DAN PARADIGMA PENELITIAN* Nikmatur Ridha. 14(1), 62–70.

Ilmu, Jurnal, & Manajemen, Riset. (2016). *No Title.* 5.

Image, Body, Adolescent, O. F., Using, Women, & Social, Tiktok. (2023). *Citra tubuh Pada Remaja Putri Yang Menggunakan Media Sosial Tiktok.* 18(2), 213–225.

Jurnal, Calyptra, Mahasiswa, Ilmiah, Surabaya, Universitas, & No, Vol. (2019). *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.8 No.1* (2019). 8(1), 720–732.

Karinda, Fahada Bagus. (2020). *Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa.* *Cognicia*, 8(2), 234–252.

<https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>

Kusaini, Utami Niki, Wulandari, Lusiana, Raja, Reski, Guk, Guk, Dwi, Bellin,

- Cahaya, Indah, Regilsa, Muhammad, Anggraini, Devi, Oktaviana, Vivi, Lubis, Muhammad Alridho, Konseling, Bimbingan, & Jambi, Universitas. (2024). *Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok. 4*, 5104–5114.
- Lundeto, Vadila Putri, Siregar, Dina Mariana, & Manado, Universitas Negeri. (2025). *Pengaruh Welas asih Terhadap Psychological Well Being Pada Siswa / I Di SMP Negeri 4 Lolayan. 5*, 2079–2094.
- Muin, Abdul. (n.d.). *No Title*.
- Muttaqin, Darmawan, Psikologi, Fakultas, Surabaya, Universitas, Akbar, Taufik, Yunanto, Rizqi, Psikologi, Fakultas, Surabaya, Universitas, Zaenab, Annisa, Fitria, Nur, Psikologi, Fakultas, Surabaya, Universitas, Ramadhanty, Amanda Meuthia, Psikologi, Fakultas, Surabaya, Universitas, Lempang, Giofanny Filadelfia, Psikologi, Fakultas, & Surabaya, Universitas. (2020). *Properti psikometri Welas asih Scale versi Indonesia: Struktur faktor, reliabilitas, dan validitas kriteria. 9(2)*.
- Nurhayati, Novia, Lestari, Tiara, Afgani, Muhammad Win, & Isnaini, Muhammad. (2025). *Correlational Research (Penelitian Korelasional)*. 4(3), 8–19.
- Nurrahim, Cantika, & Pranata, Rio. (2024). Self Citra tubuh pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 10(1)*, 57–75.
<https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3412>
- Of, Technique. (2014). *Tehnik pelaksanaan penelitian kuantitatif (. II(September)*,

86–100.

Pendidikan, Fakultas Ilmu, & Surabaya, Universitas Negeri. (2018). *HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA PEREMPUAN PENGGUNA TIKTOK* Rizka Ayu Febriani Diana Rahmasari. 55–68.

Pengguna, Remaja, & Sosial, Media. (2025). *Hubungan Antara Self Compassion dengan Citra tubuh Pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMK X*. 7(1), 1–18.

Pranatawijaya, Viktor Handrianus, & Priskila, Ressa. (2019). *Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi pada Kuesioner Online*. 5(November), 128–137. <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>

Qudsyi, Hazhira. (2024). *Welas asih and Citra tubuh in Generation Z*. (August).

Ramadhan, Muhammad Fakhri, Siroj, Rusydi A., & Afgani, Muhammad Win. (2024). *Validitas and Reliabilitas*. 06(02), 10967–10975.

Rulinsha, Maulidya Balqis. (2018). *Program studi s1 psikologi fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas brawijaya 2018*.

Rurky, Salma Nabila, & Rahmasari, Diana. (2024). *Hubungan Antara Citra tubuh Dengan Kepuasan Hidup Pada Remaja The Relationship Between Citra tubuh and Life Satisfaction in Adolescents Abstrak*. 11(02), 757–771.

Sari, Yuri Hartika, Dewi, Ari Pristiana, Karim, Darwin, & Riau, Statistik Provinsi. (2022). *Hubungan Antara Welas asih Dengan Citra tubuh Pada Remaja The Relationship Between Self- Compassion And Citra tubuh In Adolescent 's*.

- Setiawan, Vannesa Ayu, Priyanggasari, Al Thuba Septa, & Supraba, Dellawaty. (2023). Body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal pengguna Tiktok ditinjau dari self compassion. *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)*, 7(September), 4256–4265. Retrieved from <https://www.jurnalfti.unmer.ac.id/index.php/senasif/article/view/516>
- Soraya, Alike, Fadhillah, Azzahra, Indrijati, Herdina, Psikologi, Fakultas, & Airlangga, Universitas. (1851). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Self-Esteem dan Citra tubuh Pada Remaja Akhir Perempuan Pengguna Instagram*. 2(1), 201–211.
- Supriyadi, Nadhira Aprilia, & Mastuti, Endah. (1851). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Dampak Citra tubuh pada Remaja Putri : Literature Review*.
- Syahroni, Muhammad Irfan. (2022). *PROSEDUR PENELITIAN KUANTITATIF*. 2(3), 43–56.
- Yulita, Grace Ades, & Kristinawati, Wahyuni. (2025). *CITRA TUBUH DAN PENERIMAAN DIRI REMAJA LAKI-LAKI*. 7(1), 53–63.

LAMPIRAN

1. Surat perizinan 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	: 921/FPsi.1/PP.009/5/2026	05 Mei 2026
Hal	: IZIN PENELITIAN SKRIPSI	
Kepada Yth. Kepala Ma'had putri Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65149 di Tempat <i>Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.</i> 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 : IVANA ERISKA/220401110257 Tempat Penelitian : Ma'had putri Judul Skripsi : HUBUNGAAN SELF COMPASSION DENGAN BODY IMAGE PADA REMAJA PEREMPUAN AKHIR PENGGUNA TIKTOK DI MA'HAD UIN MALANG Dosen Pembimbing : 1. Dr. Andik Rony Irawan, M.Si. 2. Dr. Hj. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog Tanggal Penelitian : 07-05-2026 s.d 30-06-2026 Model Kegiatan : Online Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih. <i>Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.</i>		
		a.n. Dekan Wakil Dekan Bidang Akademik,  Muallifah
Tembusan: 1. Wakil Dekan II dan III; 2. Ketua Prodi S1; 3. Kabag TU.		

2. lampiran kuesioner

pada kolom identitas, Silahkan teman-teman isi sesuai dengan diri teman teman.

Nama (inisial contoh: IE):

Usia (18-21 tahun):

Ma'had (dengan memilih salah):

Instruksi pengerjaan

Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini, dan seluruh jawaban yang Anda berikan tidak akan berdampak negatif terhadap diri Anda. Oleh karena itu, diharapkan Anda dapat mengisi kuesioner ini secara jujur sesuai dengan kondisi dan situasi yang Anda rasakan saat ini.

Petunjuk pengerjaan

Silahkan baca setiap pernyataan dengan seksama, kemudian pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda, dengan memberi tanda pada pilihan yang tersedia.

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah:

Pada variabel SC:

Tidak pernah	:1
Jarang	:2
kadang-kadang	:3
Sering	:4
Sangat sering	:5

Variabel BI:

Sangat setuju	:1
Setuju	:2
Tidak setuju	:3
Sangat tidak setuju	:4

Aitem sc:

No.	Item soal	1	2	3	4	5
1.	Saya tidak menerima dan bersikap menghakimi kelemahan dan ketidakmampuan saya					
2.	Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung untuk berobsesi dan terpaku pada sesuatu yang salah					
3.	Ketika keadaan menjadi sulit bagi saya, saya memandang kesulitan sebagai bagian dari hidup yang dijalani semua orang					
4.	Ketika saya memikirkan tentang ketidakmampuan saya, hal tersebut cenderung membuat saya semakin merasa terpisah dan asing dari dunia di sekitar saya					
5.	Saya mencoba mencintai diri saya ketika saya merasa sakit secara emosional					
6.	Ketika saya gagal dalam suatu yang penting bagi saya, saya dipenuhi rasa ketidakmampuan					
7.	Ketika sedang menghadapi kesulitan, saya cenderung menjadi bersikap keras terhadap diri sendiri					
8.	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya mencoba untuk menjaga keseimbangan emosi saya					
9.	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya mencoba untuk menjaga keseimbangan emosi saya					

10.	Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri sendiri bahwa hampir semua orang pernah merasakan hal yang sama.					
11.	Saya tidak menoleransi dan tidak sabar terhadap bagian dari kepribadian saya yang tidak saya sukai					
12.	Ketika saya melewati masa sulit, saya memberikan perhatian dan kepedulian yang saya butuhkan kepada diri sendiri					
13.	Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung merasa bahwa hampir semua orang mungkin lebih bahagia dari saya					
14.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang					
15.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari keadaan manusia					
16.	Ketika saya melihat aspek dari diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa terpuruk pada diri sendiri					
17.	Ketika saya gagal dalam melakukan sesuatu yang penting bagi saya, saya mencoba untuk melihat kegagalan dengan perspektif yang tepat					
18.	Ketika saya benar-benar berjuang, saya cenderung merasa bahwa orang lain pasti					

	lebih mudah dan mampu melakukannya dibanding saya					
19.	Saya memperlakukan diri saya dengan baik ketika saya merasakan penderitaan					
20.	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya menjadi terbawa perasaan					
21.	Saya bisa menjadi dingin (cuek) terhadap diri saya sendiri ketika saya mengalami penderitaan					
22.	Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba untuk memahami perasaan saya dengan keingintahuan dan keterbukaan					
23.	Saya menoleransi kekurangan dan ketidakmampuan diri saya					
24.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesarkan kejadian tersebut daripada seharusnya					
25.	Saya mencoba untuk memahami dan sabar terhadap aspek dari kepribadian saya yang tidak saya sukai					

Item BI:

No.	Item soal	1	2	3	4
1.	Saya memperhatikan setiap pakaian yang akan saya beli agar penampilan saya menjadi lebih menarik .				
2.	Saya merasa penting untuk mempunyai kekuatan fisik yang luar biasa.				
3.	Saya memperhatikan kesehatan saya.				
4.	Saya mengetahui banyak hal yang mempengaruhi kesehatan tubuh saya.				
5.	Saya dengan leluasa mengembangkan gaya hidup sehat.				
6.	Saya memiliki daya tahan tubuh yang baik.				
7.	Kesehatan adalah hal yang paling utama dalam hidup saya.				
8.	Kebanyakan orang-orang menganggap saya menarik.				
9.	Saya dapat dengan mudah mempelajari keterampilan berolahraga.				
10.	Saya senang membaca buku dan majalah yang membahas mengenai kesehatan.				
11.	Saya berkegiatan untuk meningkatkan daya tahan fisik tubuh saya.				
12.	Saya memperhatikan pakaian seperti apa yang cocok dengan saya.				
13.	Saya memperhatikan perawatan rambut saya.				
14.	Saya berusaha untuk meningkatkan kualitas penampilan tubuh saya.				
15.	Saya menyadari setiap perubahan berat badan saya.				
16.	Saya mengetahui banyak hal tentang kebugaran tubuh.				

17.	Saya sadar akan perubahan-perubahan kecil terkait kesehatan tubuh saya.				
18.	Saya melakukan olahraga secara teratur sepanjang tahun.				
19.	Ketika ada tanda-tanda tidak sehat pada tubuh saya, saya berkonsultasi pada tenaga medis. ²				
20.	Saya merasa puas dengan berat tubuh saya.				
21.	Saya merasa puas dengan wajah saya (raut wajah dan warna kulit)				
22.	Saya merasa puas dengan rambut (warna, ketebalan, tekstur rambut)				
23.	Saya merasa puas dengan bagian bawah tubuh saya (pantat, pinggul, paha, lutut, kaki)				
24.	Saya merasa puas dengan bagian atas tubuh saya (dada, bahu, dan lengan)				

3. Lampiran skoring

Self compassion

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	TOTAL
2	2	2	1	5	2	4	1	5	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	66
2	2	4	3	4	3	3	3	5	3	1	4	2	3	5	2	3	3	4	3	3	3	5	2	2	5	82
2	2	1	2	5	2	2	1	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	5	2	2	1	5	2	2	4	59
2	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	63
3	2	1	3	2	2	3	2	1	3	1	3	3	2	4	3	1	2	4	2	2	3	4	2	3	2	63
3	1	3	1	4	2	5	1	4	4	3	5	2	5	4	2	3	2	4	2	1	3	5	2	2	5	78
2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	1	3	2	3	3	2	2	1	2	1	2	51
3	2	2	1	2	3	1	2	2	4	3	4	2	3	3	2	5	2	2	2	3	2	3	2	2	4	66
2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	1	3	2	2	48
2	1	4	2	5	1	4	1	5	3	1	4	2	4	5	3	5	2	4	3	2	3	2	2	3	2	75
2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	3	2	2	5	2	5	2	5	2	2	5	4	2	1	4	62
1	2	1	1	5	2	4	2	2	2	3	2	3	4	4	1	3	1	5	2	3	5	5	2	2	4	71
3	3	4	3	4	2	3	2	5	4	1	4	1	4	4	1	4	2	4	1	1	5	5	2	3	2	77
3	3	4	3	4	2	4	2	4	4	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	2	2	4	82
2	2	5	2	4	2	4	1	4	4	3	4	2	3	4	2	3	1	3	2	3	3	4	2	3	3	75
1	1	3	2	3	2	4	2	4	4	2	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	67
2	1	4	2	4	2	4	2	4	3	2	4	2	3	2	2	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	71
2	1	3	3	3	2	3	2	4	3	2	4	3	4	4	2	3	2	4	2	2	4	3	3	3	3	74
2	1	3	2	4	1	3	3	5	2	3	4	2	4	4	2	3	2	4	2	2	3	4	2	3	4	74
2	1	3	2	1	2	2	2	5	3	1	4	2	5	3	1	3	2	3	1	3	5	4	2	3	4	69
2	2	1	2	3	2	2	1	4	5	2	4	2	4	5	3	4	3	2	3	1	4	3	2	3	4	73
2	2	3		5	3	2	1	3	5	2	3	2	4	2	1	3	2	5	3	2	1	2	3	1	4	67
2	2	2	3	4	2	1	3	4	5	2	1	3	5	2	3	4	1	2	2	1	4	3	1	2	3	67
3	1	2	3	5	2	3	1	3	4	3	2	1	3	4	1	3	2	1	2	3	4	1	2	3	4	66
1	2	3	1	2	1	2	2	5	4	2	1	3	4	2	3	4	1	1	2	3	4	2	3	1	1	60
2	1	2	3	4	3	1	3	5	4	2	1	3	4	5	2	1	3	4	2	3	4	2	1	3	4	72
3	2	5	3	4	1	2	3	2	3	2	5	1	2	3	2	5	2	3	2	2	3	1	2	3	4	70
2	3	5	2	1	2	3	2	1	5	3	2	2	2	1	2	5	2	3	2	2	1	5	2	3	2	65
2	2	3	1	1	2	5	3	4	1	2	4	3	5	1	2	3	1	4	2	1	3	5	1	2	3	66
3	1	2	1	2	1	2	3	5	3	1	2	3	5	4	2	3	1	2	3	2	2	3	1	3	5	65
2	2	2	1	3	2	5	3	4	1	2	3	1	4	3	2	1	1	4	1	3	1	3	2	3	4	63
1	3	1	2	5	3	5	2	3	2	1	3	1	2	4	3	2	2	2	3	1	2	4	2	3	4	66
2	2	2	1	3	2	3	1	4	5	2	4	2	1	3	2	3	2	2	3	2	1	3	2	3	4	64
3	1	4	3	4	2	3	2	4	3	2	3	2	4	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	4	73
2	2	3	1	2	3	5	2	4	1	2	4	2	3	5	2	3	2	2	1	2	3	4	2	1	4	67
3	1	4	3	4	1	1	2	3	4	2	3	1	5	2	2	1	2	3	2	1	2	4	2	3	1	62
2	1	3	1	3	1	3	3	4	3	1	3	1	3	5	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	4	61
3	1	2	2	3	1	3	3	4	2	2	5	3	4	1	3	4	1	2	1	2	5	2	2	3	1	65
3	1	1	2	4	1	3	2	3	2	2	2	1	3	1	2	3	1	2	2	2	3	4	2	2	5	59
2	2	4	3	4	3	5	3	5	3	1	3	2	2	5	1	4	2	4	2	3	4	2	2	3	4	78
2	1	3	2	5	1	4	3	5	5	2	5	1	3	4	3	5	2	5	2	1	5	4	3	1	5	82
1	2	3	1	4	1	5	3	5	4	1	5	2	3	5	2	5	2	5	3	2	5	4	2	1	3	79
1	2	4	3	5	1	4	1	3	5	2	5	1	4	5	3	4	2	5	2	1	4	3	2	2	5	79
1	2	5	1	4	3	5	2	5	5	2	3	1	4	5	1	4	3	4	2	3	5	4	1	2	5	82
2	1	4	1	5	2	3	1	5	4	1	4	1	4	4	1	3	2	5	1	2	5	5	2	3	5	76
1	3	4	1	5	2	3	1	5	4	1	4	1	5	3	2	4	1	4	1	2	5	5	2	3	5	77
2	1	4	1	5	2	5	3	4	4	1	4	1	5	4	1	3	2	4	1	2	5	3	2	1	5	75
1	2	5	1	4	3	5	1	4	5	2	5	3	4	4	1	4	1	4	3	1	5	4	1	2	5	80
2	1	4	3	5	1	4	1	5	4	1	3	2	4	5	2	5	1	4	1	2	3	5	1	2	5	76

2	1	5	2	3	1	5	2	5	5	2	3	1	5	4	3	5	1	4	1	3	4	3	1	1	4	76
1	2	1	1	4	2	4	1	2	5	2	2	2	5	2	2	5	2	5	3	2	5	5	2	2	5	74
1	2	1	2	3	1	2	1	1	2	2	1	2	1	5	3	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	49
1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	45
2	1	3	1	2	1	2	3	1	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	1	2	1	3	49
2	1	3	2	1	3	1	2	3	1	3	2	3	2	1	2	3	2	1	3	2	1	2	1	3	2	52
2	1	3	1	2	3	1	2	3	2	1	2	1	3	2	1	3	2	2	2	3	1	2	2	1	2	50
1	2	1	1	2	1	3	2	1	2	3	2	1	3	2	1	2	3	2	1	2	1	2	3	2	1	47
3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	3	2	1	2	2	3	46
2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	1	2	3	2	1	2	3	1	1	3	2	1	2	3	51
1	2	5	2	5	3	5	3	5	4	1	3	1	3	5	2	5	2	5	3	1	4	5	3	1	4	83
1	2	5	2	5	2	5	3	5	2	1	3	1	4	5	2	5	2	3	1	2	5	1	1	3	5	76
2	1	2	1	4	1	2	1	4	5	3	5	2	5	4	1	3	1	4	1	3	5	3	1	2	5	71
1	2	5	3	5	1	2	1	4	5	3	5	2	5	2	1	4	1	3	1	2	5	2	1	3	5	74
1	3	5	1	5	2	5	3	5	4	1	2	1	3	5	2	5	3	5	2	1	3	5	2	1	3	78
1	2	5	3	5	2	5	3	5	4	2	5	2	5	3	1	4	1	3	1	2	5	1	1	2	5	78
2	1	3	1	4	1	2	1	4	5	3	5	2	5	3	1	2	1	4	1	3	5	4	1	2	4	70
2	1	3	1	4	1	4	2	5	2	1	4	1	3	4	1	5	3	5	2	1	3	5	1	1	3	68
1	2	5	3	5	3	5	2	5	4	1	3	1	4	5	2	5	2	5	3	1	3	5	1	1	4	81
2	1	2	1	4	1	3	1	2	5	2	5	3	5	4	1	1	1	4	1	3	5	4	1	2	5	69
2	1	2	1	4	1	3	1	4	5	2	5	2	5	3	1	4	1	2	1	2	5	3	1	2	5	68
1	2	5	1	5	2	5	3	5	4	1	3	1	2	5	2	5	3	5	2	1	4	5	3	1	3	79
2	1	2	1	4	1	3	1	4	5	3	5	2	5	3	1	4	1	4	1	1	4	5	3	1	3	70
2	1	2	1	4	1	3	1	4	5	2	5	3	4	2	1	2	1	3	1	2	5	1	1	3	5	65
1	3	5	2	5	3	5	3	5	2	2	3	1	3	5	3	4	2	5	3	1	3	5	2	1	4	81
1	3	5	3	5	2	5	1	4	3	1	4	1	3	5	3	5	3	5	2	2	3	5	2	2	5	83
3	1	4	2	5	3	5	2	5	4	1	3	1	3	4	2	5	3	5	2	1	3	5	2	1	4	79
1	2	5	2	5	2	5	2	5	4	1	4	2	5	4	2	4	2	5	2	1	4	5	1	2	5	82
1	2	3	2	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	44
1	2	1	3	1	2	1	2	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	42
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	38
1	2	3	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	42
1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	39
1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	41
1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	40
1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	42
1	3	1	2	1	2	3	1	2	2	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	43
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	39
1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	39
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	39
2	2	1	2	3	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	3	2	1	2	47
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	37
1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	40
2	1	2	1	3	2	1	2	1	3	2	1	2	3	2	1	2	3	1	2	1	3	2	1	2	1	47
1	2	1	2	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	3	1	1	3	2	1	2	42
2	2	4	3	5	2	2	3	4	1	2	4	3	5	4	2	4	3	5	2	2	1	3	2	1	3	74
2	3	5	2	3	2	4	1	3	4	1	2	2	5	3	2	5	2	5	2	3	4	5	2	1	4	77
2	1	4	2	5	1	4	2	3	5	1	4	2	5	5	2	4	2	5	2	1	4	4	2	2	5	79
2	2	3	1	5	2	4	2	4	4	1	4	3	4	4	1	4	1	5	2	2	5	1	1	1	4	72
1	2	4	2	4	2	3	2	4	4	2	4	1	5	4	1	4	1	5	2	2	4	1	1	2	4	71
1	1	4	2	4	1	5	1	3	4	1	4	2	5	5	2	4	2	5	1	1	4	5	1	2	5	75
1	1	4	2	3	2	5	1	4	4	1	4	2	3	4	1	4	1	4	1	1	4	4	2	2	4	69
1	1	4	2	3	1	4	1	4	4	1	4	3	4	5	1	5	2	4	2	2	5	5	2	1	3	74
1	2	4	2	4	2	4	1	4	4	2	4	3	4	5	1	4	2	5	1	1	4	5	2	2	4	77
1	2	4	1	4	2	3	1	4	4	1	4	2	5	5	1	4	3	4	1	1	5	5	2	2	5	76

1	2	4	2	3	1	5	2	5	5	1	4	2	3	5	2	4	2	5	1	2	4	3	1	1	4	74
1	3	4	1	4	2	4	2	3	4	1	5	2	4	5	2	4	3	4	2	1	5	5	1	2	4	78
2	1	4	2	5	1	4	2	5	4	2	5	1	4	5	2	5	1	5	2	2	5	4	2	1	4	80
2	1	4	2	5	2	4	1	4	5	2	3	1	4	4	2	4	2	4	2	1	4	4	1	2	5	75
2	1	4	3	4	1	4	2	4	5	2	4	1	4	4	1	4	2	4	1	2	4	4	1	2	5	75
1	2	5	2	4	1	4	1	4	5	2	4	1	4	5	2	5	2	4	1	2	5	4	1	2	5	78
1	2	5	2	4	1	4	1	4	5	2	5	2	4	5	2	5	2	4	1	2	4	5	2	2	5	81
2	1	4	2	4	1	4	1	4	5	2	3	1	4	4	1	4	2	5	2	2	5	4	2	1	4	74
1	2	5	2	5	1	4	2	5	4	2	5	2	5	5	2	4	1	4	2	1	4	5	2	2	5	82
2	1	4	2	4	1	4	2	5	4	1	4	1	4	5	2	5	2	4	1	2	5	4	2	1	4	76
2	1	5	3	5	1	5	3	3	3	3	3	1	5	5	1	5	1	5	1	1	5	5	3	1	3	79
2	2	5	1	4	2	5	2	4	5	2	5	2	4	5	2	4	2	5	2	2	5	4	2	1	4	83
2	2	5	2	4	2	4	2	5	4	2	4	1	4	5	2	4	2	5	2	1	4	5	2	1	5	81
2	2	4	3	5	2	4	3	4	5	3	5	3	4	5	3	4	1	3	2	3	5	3	2	2	5	87
3	3	3	3	5	1	5	3	3	3	1	5	1	5	5	1	5	1	5	1	1	3	3	1	2	4	76
2	3	4	2	4	3	5	2	4	4	2	5	2	4	5	2	4	2	5	3	2	4	5	2	2	4	86
1	1	1	1	3	3	4	2	3	3	3	3	1	5	5	3	2	1	4	1	1	5	5	1	1	3	66
1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	43
3	2	2	1	4	2	5	2	5	4	2	1	2	5	4	2	5	1	4	2	1	4	5	2	2	4	76
3	3	4	3	4	3	4	3	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	5	3	3	4	4	3	3	5	94
1	3	4	2	5	3	5	2	4	4	2	5	3	4	5	2	4	1	5	3	3	4	5	2	2	3	86
3	1	4	2	4	2	5	2	4	5	2	5	2	5	5	2	4	2	5	1	2	4	5	1	2	5	84
2	3	3	2	3	1	5	1	4	5	1	4	3	2	3	2	3	2	4	2	1	3	4	2	3	3	71
3	2	4	3	5	1	3	1	5	4	1	5	3	4	5	2	5	2	4	1	1	5	4	2	1	4	80
2	2	4	2	5	2	5	1	4	3	1	5	2	4	3	3	4	1	5	2	2	3	4	2	2	5	78
1	3	5	3	4	2	3	2	5	5	1	4	2	3	5	1	4	2	5	2	1	4	4	2	2	3	78
1	1	5	1	4	2	4	2	3	3	1	5	2	5	4	3	4	2	4	1	1	3	3	3	1	5	73
2	1	5	1	4	3	4	2	5	4	1	5	3	4	5	2	4	1	4	1	2	5	5	1	2	4	80
1	1	4	3	4	2	5	3	4	5	2	3	2	4	5	1	4	3	4	2	2	5	4	1	1	4	79
1	1	5	1	4	1	4	1	5	5	3	3	1	5	5	2	5	2	5	3	1	5	1	1	1	3	74
2	3	5	2	5	2	4	2	5	3	1	3	2	5	5	1	4	2	5	1	1	4	4	3	1	4	79
2	2	4	1	3	2	5	1	4	4	1	3	2	5	4	2	4	1	5	3	1	5	4	1	2	4	75
1	1	5	3	4	2	5	2	3	5	2	4	2	5	5	3	4	2	4	2	2	5	4	2	2	5	84
1	1	5	3	5	2	3	3	5	5	1	5	3	5	4	1	2	1	5	1	2	4	4	3	3	5	82
1	1	5	1	5	1	5	1	5	5	2	4	1	5	5	1	3	1	5	3	3	3	2	2	2	4	76
1	1	4	2	5	2	3	1	5	5	1	3	2	3	3	2	5	3	3	1	2	2	2	3	3	3	70
1	2	5	2	5	2	4	2	4	3	2	1	2	5	4	1	4	1	5	1	1	2	2	1	1	5	68
1	2	4	2	3	3	4	3	4	5	1	5	1	3	5	2	4	2	4	3	2	5	5	3	3	5	84
1	2	4	1	1	3	4	1	5	5	2	5	1	3	4	2	5	1	4	1	1	4	5	2	1	3	71
1	1	5	1	5	1	5	1	5	5	1	5	2	5	3	2	4	1	5	2	1	3	3	3	3	3	76
2	2	4	2	4	2	4	2	4	3	2	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	3	2	2	4	76
2	2	4	3	4	2	3	2	4	5	3	2	3	3	4	3	4	2	3	2	2	5	4	3	2	3	79
2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	5	2	3	2	2	4	4	2	3	3	72
2	2	4	3	2	2	4	2	3	4	2	3	2	4	4	2	4	2	4	2	2	5	5	2	2	4	77
2	2	1	3	4	3	1	3	1	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	4	3	2	3	69
2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	63
2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	1	4	2	2	4	4	2	3	3	59
1	1	2	1	4	3	4	2	3	4	1	3	2	3	4	2	4	2	5	2	1	5	5	2	2	4	72
1	2	5	2	5	1	2	1	2	3	1	4	1	4	5	1	1	1	1	1	2	5	4	2	2	2	61
2	2	5	1	4	3	5	1	4	3	1	2	1	4	1	1	5	2	4	1	2	4	5	1	3	4	71
1	3	4	1	4	3	1	2	4	2	2	5	2	5	4	1	5	2	4	1	1	2	5	3	2	2	71
2	1	3	2	5	2	1	2	5	1	3	5	2	1	5	1	4	1	4	2	2	4	5	2	1	4	70
2	2	5	2	5	1	5	2	5	2	3	2	1	4	5	1	4	1	4	1	2	1	5	1	2	5	73
2	3	5	1	5	3	5	1	3	5	2	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	5	4	1	2	2	79
2	2	5	1	1	2	1	3	3	1	1	3	1	1	4	2	5	1	4	1	3	5	4	2	1	2	61

1	2	5	1	4	3	5	2	5	3	2	5	1	5	2	2	4	1	4	2	2	1	5	2	2	3	74
1	2	5	1	5	2	5	2	5	4	3	5	1	2	4	1	4	2	1	1	1	1	4	2	1	4	69
2	1	5	1	3	2	4	1	3	5	1	3	2	5	4	1	5	3	5	1	1	4	5	3	1	4	75
3	2	1	2	3	1	2	2	2	3	1	4	1	5	3	1	4	1	5	1	1	2	1	1	2	1	55
1	2	5	2	4	2	1	1	4	3	3	4	2	5	2	1	4	2	4	1	2	1	5	1	2	2	66
2	1	4	1	5	1	5	1	5	3	2	3	2	1	3	2	4	1	4	2	1	5	5	3	1	4	71
1	2	5	1	4	2	4	2	5	5	3	1	2	2	1	3	1	1	4	1	1	5	1	2	2	4	65
1	3	5	3	4	2	5	2	4	1	1	1	1	4	2	1	4	1	5	1	1	1	1	1	2	1	58
1	1	2	1	5	2	5	1	3	1	1	1	1	5	2	2	2	1	4	1	1	3	4	3	1	2	56
2	2	4	1	2	3	4	1	2	5	1	1	2	5	5	1	4	1	4	2	2	5	2	1	2	2	66
1	2	5	2	4	3	5	1	3	5	1	5	3	5	4	2	4	1	4	1	1	1	1	2	3	4	73
2	1	5	2	5	3	5	2	5	4	2	5	2	4	5	2	5	1	5	1	1	2	5	2	2	4	82
2	3	5	2	5	1	4	2	5	2	1	5	2	4	5	1	5	1	2	1	3	4	3	1	1	2	72
2	3	5	2	5	1	5	2	4	2	3	4	3	5	5	1	4	2	5	3	3	2	5	2	1	4	83
1	2	5	2	5	2	3	2	2	5	1	4	1	5	5	2	2	2	3	1	1	4	5	1	2	3	71
1	3	5	3	5	1	2	2	4	1	1	4	1	5	4	2	2	1	4	2	1	2	5	1	2	3	67
1	1	5	2	5	2	2	1	3	4	2	4	1	4	4	1	5	2	4	2	2	5	2	1	2	2	69
2	1	4	1	4	2	5	2	4	4	1	4	1	5	4	2	4	2	5	2	2	5	4	1	2	5	78
2	2	5	2	4	2	5	1	5	4	2	5	2	5	5	2	4	2	5	2	1	5	4	2	2	5	85
2	1	4	2	5	2	4	1	4	4	2	4	2	5	4	1	4	2	5	2	2	5	4	2	1	4	78
1	1	4	1	5	2	4	1	4	5	2	4	2	5	4	1	4	2	4	1	1	4	5	2	2	5	76
2	1	3	1	3	1	5	2	5	3	1	5	2	5	4	1	5	1	2	2	1	2	4	3	2	2	68
2	1	4	1	4	2	5	1	4	5	2	4	1	5	4	1	4	2	5	2	2	5	4	2	2	4	78
1	2	5	3	2	1	5	2	5	4	2	5	1	1	5	3	2	1	3	2	1	4	4	3	1	2	70
2	2	5	3	3	1	4	1	5	1	1	5	3	5	1	1	5	2	4	1	1	2	5	3	2	2	70
2	1	4	1	5	2	4	1	5	4	2	4	2	5	4	2	4	2	5	1	2	5	4	1	2	5	79
2	1	4	2	5	2	4	1	5	5	2	4	1	5	4	2	4	1	4	1	2	4	5	2	1	4	77
1	2	5	1	4	2	5	1	4	4	2	4	1	4	4	2	5	1	4	2	1	4	5	2	1	4	75
2	2	5	2	4	2	4	1	4	4	2	5	2	4	5	2	5	2	5	1	2	5	4	2	1	4	81
2	2	4	1	5	2	4	1	4	3	1	4	1	3	5	2	4	1	5	2	2	5	3	1	2	5	74
1	3	5	1	3	1	5	3	5	5	2	5	2	4	4	1	5	1	5	1	1	4	2	1	2	4	76
2	1	2	1	3	1	3	1	2	5	1	4	1	2	5	1	2	1	4	1	2	4	2	1	2	5	59
2	1	4	1	5	2	4	1	4	4	2	5	2	4	5	2	4	1	4	1	2	4	5	2	2	5	78
1	2	4	3	4	2	5	1	2	5	2	5	2	5	5	3	5	3	5	1	2	5	4	2	2	5	85
1	1	4	1	4	2	4	2	5	4	1	4	1	5	4	2	4	3	5	2	1	5	4	1	2	5	77
2	1	5	2	5	3	5	1	2	4	1	3	1	5	2	1	3	1	4	1	2	5	2	1	2	4	68
2	1	4	2	5	2	4	1	4	4	2	5	2	4	5	2	4	1	3	1	2	4	5	2	2	4	77
2	1	1	1	4	2	5	1	5	5	1	2	1	2	4	2	2	1	5	2	1	3	3	1	2	4	63
2	1	5	1	4	1	2	1	5	3	1	4	1	5	5	1	4	2	5	2	1	5	4	2	1	3	71
1	1	5	2	5	3	5	3	5	5	1	3	1	5	2	1	3	2	1	1	1	4	4	1	2	4	71
2	1	4	1	5	2	4	1	3	5	2	4	2	5	4	1	4	2	5	1	2	5	4	2	2	5	78
2	1	5	3	5	2	1	2	5	4	1	5	1	5	1	1	2	2	5	1	2	2	4	2	1	4	69
2	1	4	2	3	2	5	2	4	4	1	4	1	3	2	1	2	2	4	1	2	5	5	2	2	5	71
1	2	5	2	5	2	5	2	2	1	2	2	1	5	4	1	3	1	1	1	1	5	5	2	2	3	66
2	1	4	3	5	2	4	1	4	3	1	4	1	3	1	2	2	2	4	1	2	4	4	1	2	4	67
3	1	5	2	2	2	5	2	5	3	1	1	3	5	3	1	4	1	4	3	1	5	3	1	2	3	71
1	2	4	1	4	3	5	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	3	1	1	3	48
2	1	4	2	5	2	4	1	4	4	2	5	2	5	5	2	4	1	4	2	1	4	4	2	1	4	77
2	1	3	1	4	2	4	1	4	4	2	4	1	3	5	2	4	2	4	2	1	4	5	2	2	5	74
1	1	4	2	5	2	4	2	4	3	1	5	2	3	5	2	4	2	4	1	1	4	5	2	1	5	75
2	1	4	1	4	2	4	1	4	5	2	5	2	5	5	2	4	1	5	2	2	5	4	2	2	3	79
2	1	4	1	4	2	5	2	5	4	2	5	2	5	5	2	4	1	3	1	2	4	5	2	2	5	80
2	2	3	1	4	1	4	2	4	3	1	4	3	5	5	2	4	1	4	2	1	4	5	2	2	5	76
1	1	4	3	5	2	4	1	3	5	2	5	2	4	5	2	4	3	5	1	2	5	5	2	2	4	82
2	1	4	1	5	2	4	1	4	4	2	4	1	4	4	1	4	2	5	2	1	5	4	2	2	5	76

2	2	4	1	3	1	4	2	4	5	2	4	1	4	4	1	4	2	4	1	2	4	5	3	1	4	74
2	1	4	1	5	2	4	1	4	4	2	5	2	3	5	2	4	2	4	2	1	4	5	3	1	4	77
2	3	5	2	4	2	4	1	4	5	2	4	3	5	4	2	4	1	4	2	1	4	5	2	1	4	80
2	1	4	1	4	2	4	1	4	4	1	3	1	4	4	2	4	1	4	1	1	4	5	2	2	4	70
2	1	4	1	5	2	4	1	3	5	2	4	2	5	3	1	4	2	5	2	2	5	4	2	2	5	78
1	2	4	1	5	2	4	1	4	5	2	4	2	5	4	1	4	2	4	2	1	3	5	2	2	4	76
2	1	4	1	5	2	4	1	4	5	2	4	1	5	4	2	4	1	4	1	2	4	5	2	2	5	77
2	2	5	2	4	1	4	2	4	5	2	4	2	4	4	2	5	2	5	2	2	5	4	2	1	4	81
2	2	5	1	4	1	4	2	4	4	2	5	2	4	5	2	4	1	3	1	1	4	5	2	1	4	75
2	1	4	2	5	2	4	1	4	4	2	4	1	4	4	2	5	1	4	1	2	4	5	2	1	4	75
2	2	3	1	4	2	4	1	5	4	2	4	1	4	4	2	4	1	4	1	1	4	5	2	1	4	72
1	2	5	2	4	2	4	1	4	5	2	4	1	4	5	2	4	1	5	2	2	5	4	2	1	5	79
2	2	4	1	4	2	3	1	5	4	1	4	2	5	4	1	4	2	5	1	2	5	4	2	2	5	77
2	1	3	1	5	2	4	1	4	5	2	4	2	5	4	1	4	2	4	1	3	4	4	2	1	4	75
2	1	4	2	5	2	4	1	4	5	2	4	1	4	4	2	5	1	4	1	2	4	5	2	1	4	76
1	2	5	2	4	2	5	2	4	4	1	4	1	4	4	2	5	1	4	1	2	4	5	2	1	3	75
2	1	4	2	5	2	5	2	4	5	2	5	2	4	5	3	5	2	4	1	2	4	5	2	2	5	85
2	2	4	1	4	1	4	2	5	4	2	5	1	4	5	2	4	1	3	1	2	4	5	2	1	4	75
2	1	4	2	5	2	5	1	4	4	2	5	2	4	5	2	4	1	5	2	2	5	4	2	2	4	81
2	1	4	2	5	2	4	1	4	5	2	4	1	5	4	1	4	2	5	2	2	5	4	1	2	3	77
2	1	4	1	4	1	4	2	4	5	1	4	1	4	5	3	5	1	4	2	1	4	5	2	1	4	75
1	1	4	2	5	2	4	1	4	5	2	5	2	4	5	2	4	1	4	2	1	4	5	2	1	4	77
2	1	5	2	3	1	4	2	4	5	2	4	1	4	4	1	4	2	5	2	2	5	4	2	2	5	78
1	2	4	2	5	3	4	1	4	5	2	4	3	5	5	2	2	3	5	2	2	5	3	2	1	4	81
2	3	5	2	4	1	4	2	4	4	1	4	1	5	4	2	5	1	4	2	1	4	5	2	2	5	79
1	1	4	1	5	2	4	2	4	5	2	4	2	5	4	1	4	2	4	1	2	4	5	2	1	4	76
2	1	4	2	5	2	4	1	4	4	2	5	2	4	5	2	4	1	4	1	1	4	4	2	2	5	77
3	1	4	1	3	1	4	2	5	4	2	4	2	5	3	1	4	2	5	1	2	5	5	2	2	5	78
1	2	5	1	4	2	4	1	5	5	2	5	2	5	5	2	4	1	4	1	2	4	5	2	1	4	79
2	2	5	2	4	1	4	2	4	4	2	5	2	4	5	2	4	1	4	1	1	4	5	2	1	4	77
2	1	4	1	5	2	4	1	4	3	2	5	2	5	3	1	2	2	4	1	2	4	5	2	1	4	72
1	2	3	3	2	2	2	2	5	2	1	2	2	5	2	1	2	1	3	2	2	1	3	3	2	3	59
2	2	4	3	4	2	5	2	5	5	2	4	3	5	5	2	5	2	4	2	1	5	4	2	2	4	86
2	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	73
2	2	5	1	4	1	5	2	3	3	2	3	1	2	4	2	3	1	3	2	1	2	4	2	1	4	65
1	2	3	2	5	2	3	2	3	4	3	4	1	4	5	2	5	2	5	2	3	4	5	2	3	4	81
3	2	5	2	3	2	3	2	5	4	3	4	1	4	3	2	3	2	5	2	3	4	5	2	3	4	81
3	2	5	2	3	2	5	2	5	4	3	4	1	4	5	2	3	2	5	2	1	4	3	2	1	4	79
2	3	2	3	4	1	4	3	4	5	2	5	2	3	4	1	4	3	4	1	2	3	4	1	2	3	75
2	3	2	3	4	1	4	3	4	5	2	3	2	5	4	3	4	1	4	3	2	5	4	3	2	5	83
2	3	2	3	4	1	4	3	4	5	2	3	2	5	4	2	3	2	3	2	3	4	5	2	3	4	80
2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	5	4	3	4	1	4	3	2	5	4	3	2	5	83
2	3	4	1	4	3	2	3	4	5	2	3	2	3	4	1	4	3	4	1	2	5	4	3	2	3	77
2	3	4	1	4	3	2	3	4	5	2	3	2	5	4	3	4	1	4	3	2	3	4	1	2	3	77
2	2	3	1	5	2	2	2	5	1	2	1	2	2	4	2	5	2	2	1	1	2	1	3	2	4	61
2	3	4	1	4	3	2	3	4	5	2	3	2	3	4	1	4	1	4	3	2	3	4	1	2	3	73
2	2	4	2	5	2	1	2	1	4	2	5	3	5	4	2	4	2	2	2	1	4	4	2	1	4	72
2	2	4	1	5	2	1	2	4	4	2	1	2	5	4	2	1	2	1	2	2	4	5	2	1	4	67
1	3	4	2	4	1	4	2	3	5	2	4	1	2	5	3	5	1	2	2	1	2	4	1	2	4	70
2	1	3	2	5	3	5	2	2	4	1	4	3	4	4	2	5	3	5	3	2	5	3	2	2	4	81
2	2	5	2	5	1	2	2	2	4	2	4	2	4	5	2	2	1	2	3	2	4	4	2	1	5	72
2	1	2	2	1	2	3	1	4	2	2	2	1	2	1	2	5	2	4	1	3	2	2	1	2	1	53
1	2	4	2	3	1	5	2	4	5	2	4	3	5	4	2	4	3	5	2	3	4	5	1	2	4	82
2	2	3	2	5	2	1	3	2	4	2	5	3	4	5	2	1	3	2	2	2	5	4	1	2	4	73
2	1	5	2	4	2	1	3	2	5	2	4	2	5	4	1	2	1	3	2	3	5	4	2	1	4	72

3	2	4	3	4	1	4	1	3	4	1	5	2	4	3	1	4	3	4	1	1	4	3	2	2	4	73
2	1	5	2	4	2	1	3	2	5	2	4	3	4	5	2	1	2	1	2	2	4	5	2	1	4	71
1	1	5	2	4	2	1	2	2	3	2	4	2	4	5	2	1	2	3	1	2	4	5	2	1	5	68
2	3	5	1	4	2	3	1	3	5	2	4	2	4	5	1	2	1	3	2	2	5	4	1	2	4	73
1	3	4	2	2	2	4	1	2	4	1	2	2	5	4	2	4	1	2	1	3	4	5	2	2	5	70
3	2	4	3	4	1	2	2	5	2	1	3	2	5	2	2	4	1	2	2	1	2	4	1	1	3	64
2	3	4	3	5	2	2	2	5	3	2	3	1	5	5	2	4	1	4	3	2	5	2	2	1	5	78
1	2	3	2	4	2	5	3	5	3	2	2	1	4	5	2	4	1	4	2	2	5	2	2	1	4	73
2	2	3	2	3	1	3	2	4	3	2	5	2	4	5	2	5	2	2	1	2	3	4	2	1	4	71
3	2	2	2	4	1	3	2	5	2	2	5	3	4	5	3	4	1	2	2	3	5	4	2	1	4	76
2	3	4	2	4	1	2	1	3	4	1	2	2	5	3	2	5	1	2	2	3	5	5	3	2	5	74
1	3	5	2	3	2	5	3	5	3	1	3	1	3	5	2	2	1	3	1	2	5	5	3	2	2	73
1	3	5	3	5	1	3	2	3	5	2	4	2	5	2	1	4	1	2	1	2	5	4	1	1	4	72
2	3	5	3	5	2	4	1	2	4	1	4	3	5	4	1	2	3	5	3	1	2	5	2	1	5	78
1	3	4	2	4	3	4	1	2	4	3	5	2	4	3	1	3	1	2	2	1	2	5	2	1	4	69
1	3	4	3	4	1	2	2	4	5	3	4	1	3	4	1	3	2	4	1	3	4	5	1	2	4	74
2	3	5	2	5	2	4	3	5	2	2	4	2	2	3	1	2	2	5	2	2	5	3	2	1	5	72

Citra tubuh

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	TOT AL
1	1	2	1	3	2	2	3	2	3	2	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	51
1	1	1	1	2	3	1	1	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	44
2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	42
2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	40
2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	3	2	2	1	2	41
4	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	81
2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	37
2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	4	2	1	2	2	1	44
2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	36
3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	81
2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	3	1	3	2	1	40
2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	3	2	2	4	2	4	2	3	2	3	59
1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	33
2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	51
2	2	2	2	3	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	57
1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	39
2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	1	1	2	1	1	52
1	2	3	3	3	3	2	2	1	3	2	1	1	1	1	3	2	3	3	1	1	1	1	1	45
1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	44
4	3	3	2	3	4	2	1	2	3	2	1	2	3	4	2	3	1	3	2	1	3	4	3	61
1	3	2	3	1	2	3	1	3	1	2	3	4	3	2	1	2	4	2	1	4	2	3	2	55
2	3	1	2	3	1	2	4	1	2	3	2	1	2	3	1	2	4	3	2	1	2	4	3	54
3	4	2	3	1	2	1	3	1	2	3	4	3	2	3	1	4	2	3	1	2	3	4	1	58
2	3	2	4	3	2	1	4	3	2	1	3	4	3	2	4	1	3	4	3	2	1	3	4	64
1	4	2	1	3	4	1	3	1	3	4	2	1	2	3	2	1	3	4	3	2	1	4	3	58
4	3	1	2	3	4	3	3	3	1	2	3	4	2	3	1	2	3	1	3	2	1	3	4	61
1	3	2	3	2	1	2	4	2	3	1	2	4	3	4	1	2	3	4	3	2	3	1	3	59
4	1	3	1	4	3	2	3	2	1	4	2	3	1	2	3	4	1	3	2	4	1	2	3	59
4	3	2	4	3	2	3	2	3	4	2	1	4	2	3	2	4	3	1	3	2	3	4	1	65
2	1	4	2	3	2	1	4	3	2	1	2	3	4	2	3	2	1	2	3	4	3	2	1	57
2	3	3	2	1	2	3	1	3	4	2	4	1	3	2	3	1	3	4	2	1	3	4	2	59
3	2	1	2	3	4	2	1	3	4	2	1	2	4	1	3	2	3	1	2	3	1	3	2	55
1	4	2	3	4	3	4	2	2	4	3	1	2	1	3	1	3	2	1	2	3	1	4	4	60
2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	3	2	4	2	3	50
2	3	2	3	4	3	2	2	2	4	1	3	1	2	1	4	2	3	4	3	1	2	1	4	59
1	4	1	4	2	4	1	2	1	3	1	2	3	1	3	1	3	1	2	3	2	4	1	3	53
3	4	3	2	3	4	3	2	2	3	1	2	3	4	2	3	1	2	3	4	3	2	1	2	62
4	3	1	2	3	2	3	3	1	2	3	1	3	1	2	4	2	3	1	4	2	4	1	3	58
3	4	4	1	3	4	3	2	2	4	2	2	4	1	4	2	3	1	4	3	2	2	2	4	66
3	1	1	2	3	2	3	4	1	4	1	3	2	1	2	3	4	3	4	2	3	1	2	3	58
4	2	3	3	2	4	4	4	3	2	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	3	4	80
4	3	4	3	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	80
3	4	2	4	4	3	4	3	2	3	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	3	3	2	4	79
4	4	2	4	3	4	4	4	2	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	81
4	3	4	2	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3	4	4	3	4	77
4	4	2	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	4	3	4	3	82
2	3	4	3	4	2	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	4	4	79
4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	2	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	81
3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	75
3	4	3	2	4	3	4	3	2	3	2	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	75

1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	38
1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	35
2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	36
2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	37
2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	36
2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	35
2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	36
1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	35
1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	36
4	3	2	4	3	4	2	3	2	4	3	4	3	4	1	4	3	4	3	4	2	4	77
4	1	3	4	3	4	1	3	2	4	3	4	1	3	4	3	4	2	3	4	2	4	71
3	4	4	3	4	2	4	4	2	3	4	2	4	3	4	2	4	2	4	4	2	4	79
3	4	4	3	4	2	4	4	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	3	4	2	79
3	4	4	3	4	1	4	4	2	2	4	3	4	3	1	4	3	4	2	4	3	4	75
4	2	3	4	2	4	1	3	3	4	3	4	1	4	3	4	2	4	3	4	1	4	74
4	3	1	4	3	4	2	3	2	4	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	2	4	76
4	2	3	4	2	4	3	1	3	4	2	4	3	4	3	4	2	4	1	4	3	4	73
4	1	3	4	2	4	3	2	3	4	2	4	1	4	3	4	2	4	3	4	2	4	74
4	2	1	4	3	4	2	3	2	4	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	1	4	74
4	2	3	4	2	4	3	2	3	4	1	2	4	3	4	3	4	2	4	3	4	1	73
4	2	3	4	2	4	3	1	3	4	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	1	4	75
4	2	3	4	1	3	2	3	2	4	2	4	2	4	3	4	2	4	2	4	3	4	70
3	4	4	3	4	2	4	4	2	2	4	3	4	1	3	4	2	3	1	4	2	4	74
4	2	3	4	2	4	3	2	3	2	4	3	4	2	4	2	4	3	4	1	4	3	73
3	4	4	3	4	2	4	4	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	2	4	3	79
3	4	4	3	4	2	4	4	2	2	4	3	4	1	4	3	4	2	4	3	4	2	77
3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	83
2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	35
2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	34
1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	37
2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	32
2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	32
2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	35
1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	34
2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	34
1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	34
2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	38
2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	34
1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	35
1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	36
2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	34
2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	35
1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	35
1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	34
2	4	2	4	2	3	1	3	2	3	4	2	1	3	1	4	3	2	4	3	2	3	61
2	3	2	1	3	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	4	2	1	45
2	2	3	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	38
1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	35
1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	32
1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	36
2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	36
2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	38
2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	36
1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	36
1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	34

2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	36
4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	81	
4	3	4	4	3	3	4	3	2	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	83	
4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	84	
4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	84	
4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	80	
3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	84	
3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	83	
4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	82	
1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	4	3	1	4	1	1	3	1	4	1	39	
4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	83	
3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	83	
1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	1	2	2	1	3	2	2	1	1	2	2	41	
1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	4	3	38	
2	3	2	2	3	2	1	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	57	
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	3	41		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	30	
2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	38	
2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	2	54	
1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	38	
1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	36	
1	2	2	1	2	4	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	3	2	2	3	2	1	1	1	41	
1	1	2	1	2	2	1	3	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	37	
2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	38	
2	3	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	36	
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	4	2	34	
1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	37	
1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	32	
1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	3	2	1	1	4	4	1	4	1	1	1	3	3	3	45	
2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	2	1	39	
2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	1	2	37	
1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	36	
1	2	1	1	1	2	2	3	3	1	1	1	3	2	4	3	3	1	2	2	1	1	3	2	46	
1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	4	1	36	
1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	4	2	2	2	1	3	3	42	
3	4	1	2	4	4	3	4	2	4	3	4	4	2	3	1	4	3	2	4	3	4	3	3	74	
1	1	1	1	2	2	2	1	3	3	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	38	
4	3	4	1	2	1	4	4	1	4	4	3	2	3	1	1	4	4	3	4	4	2	4	3	70	
1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	1	1	1	3	3	3	3	56	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	40	
1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	36	
1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	36	
2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	33	
2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	37	
2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	37	
2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	40	
2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	36	
2	4	3	2	4	4	3	2	3	4	2	1	4	3	3	1	2	1	4	4	2	3	1	4	66	
4	4	4	4	3	3	2	1	2	4	4	1	3	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	2	76	
4	3	1	3	4	2	4	4	3	4	4	1	3	4	4	2	4	3	4	4	4	1	3	2	75	
3	4	1	1	2	4	3	1	2	3	2	4	1	4	4	3	4	4	4	3	1	4	2	3	67	
4	3	4	3	3	1	4	4	2	4	4	4	4	1	3	4	4	4	2	4	3	2	3	4	78	
3	4	2	4	4	3	4	3	2	4	1	3	4	3	1	4	2	4	3	4	2	4	3	3	74	
3	1	3	4	4	1	4	3	2	3	1	4	3	4	2	4	2	4	3	1	1	4	2	3	66	
3	4	4	2	4	2	4	4	1	4	2	3	2	3	4	4	3	4	1	1	3	4	2	3	71	

3	4	1	4	1	2	2	1	3	4	1	4	4	3	3	1	4	2	1	1	2	4	3	4	62
4	4	1	3	4	2	1	2	2	3	3	4	4	4	4	2	3	2	1	4	3	1	4	2	67
3	4	4	3	2	4	4	4	2	3	3	4	4	1	4	2	4	4	3	4	3	4	2	2	77
3	3	3	3	4	1	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	3	1	4	3	3	76
2	4	3	2	4	4	4	4	2	4	3	4	2	4	2	4	3	4	4	1	4	1	3	3	75
4	3	4	2	4	3	4	1	2	2	4	3	4	4	3	1	4	2	3	1	2	4	3	1	68
2	1	4	3	4	4	4	4	3	2	4	2	1	4	2	3	4	3	1	4	3	1	2	4	69
4	4	4	3	4	1	4	3	2	4	1	3	2	4	2	4	1	3	2	4	1	4	3	3	70
3	4	3	1	4	3	4	4	2	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	2	4	1	4	3	76
4	4	2	4	3	1	4	4	2	4	3	4	4	1	3	4	1	4	2	4	2	4	4	3	75
2	4	4	1	4	4	1	3	2	3	4	2	3	1	4	2	2	1	4	2	1	1	3	4	62
3	4	3	4	1	4	2	4	1	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	1	4	1	4	75
4	3	4	3	1	4	4	4	2	2	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	1	3	2	75
4	4	2	4	2	4	1	3	2	3	4	4	3	2	1	1	4	2	3	4	4	1	4	2	68
4	2	4	4	3	1	4	4	1	4	3	4	4	4	3	4	3	3	1	3	4	1	4	2	74
4	2	2	2	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	4	1	4	3	4	2	4	2	4	4	77
3	3	3	4	4	3	4	1	2	4	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	3	4	78
3	4	3	2	3	4	1	3	2	3	1	3	3	4	3	2	4	4	4	2	3	3	4	3	71
4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	3	1	3	4	4	2	77
3	3	2	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	80
4	1	4	2	1	4	3	4	1	4	1	4	2	4	2	4	1	4	4	4	1	3	2	4	68
3	4	3	4	2	4	4	4	3	4	2	3	1	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	80
4	1	1	4	3	4	3	3	2	4	4	2	4	4	3	4	1	4	2	3	4	2	4	2	72
1	4	4	3	1	4	4	2	3	2	4	4	4	2	3	4	1	4	4	2	4	3	4	2	73
4	4	4	3	4	4	3	3	2	2	4	3	4	4	2	4	3	4	4	2	3	4	3	3	80
3	4	4	4	2	4	3	4	2	3	4	4	3	4	1	4	3	4	4	2	4	3	4	4	81
4	3	4	2	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	2	4	3	3	4	2	4	3	3	2	76
3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	4	3	4	4	3	4	2	3	1	3	4	4	79
4	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	81
4	2	3	4	1	4	2	3	2	3	1	4	3	4	3	4	3	3	1	4	2	4	1	4	69
4	2	3	4	4	3	1	4	2	4	1	2	4	2	3	4	1	4	3	4	4	2	4	2	71
3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	2	4	3	4	4	81
4	4	1	4	3	4	4	4	3	2	4	2	3	1	4	4	3	4	4	3	4	1	4	3	77
4	3	4	3	4	2	4	3	2	3	1	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	79
4	3	2	4	4	4	3	4	2	2	3	4	1	4	2	4	3	4	1	4	2	4	3	3	74
3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	83
3	4	4	4	3	4	4	4	3	1	4	1	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	3	80
4	4	4	2	4	4	3	4	2	4	3	4	4	1	4	1	3	2	2	1	2	4	2	3	71
1	4	3	4	4	4	4	3	1	3	2	3	4	4	4	1	4	2	4	2	2	4	1	4	72
3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	3	1	3	3	4	3	4	4	2	4	3	78
4	4	3	2	4	3	1	4	2	1	4	2	3	4	1	3	4	4	2	4	2	4	3	4	72
3	3	3	1	3	4	4	4	1	3	3	4	2	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	74
3	1	2	4	4	1	4	4	2	1	4	2	3	2	4	4	4	1	4	2	3	4	1	3	67
1	3	4	4	3	4	2	3	2	1	3	4	4	2	4	3	3	4	2	4	3	3	4	2	72
2	1	2	1	1	4	3	3	1	2	4	4	1	3	2	1	2	1	1	1	4	2	4	2	52
2	2	1	4	2	2	4	4	2	3	2	4	3	4	4	4	1	4	2	2	1	4	3	2	66
3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	84
3	4	4	4	2	4	3	4	2	3	1	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	4	3	79
4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	2	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	82
4	4	4	2	4	3	2	1	2	4	3	2	4	3	4	4	2	3	1	3	2	4	4	3	72
4	3	4	2	4	3	3	2	3	4	4	3	4	1	3	3	2	4	3	4	4	2	4	3	76
3	4	4	4	2	4	3	4	2	3	4	4	3	4	1	3	4	3	4	4	3	4	3	3	80
3	4	3	4	2	4	3	4	2	3	3	4	2	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	80
3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	4	2	3	1	3	4	4	3	4	78
3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	4	2	4	3	1	3	4	80

4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	1	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	77
3	3	3	4	4	3	4	3	2	1	2	2	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	2	4	74
3	3	3	4	4	3	4	3	2	2	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	79
4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	82
3	4	3	4	3	4	2	3	2	3	4	1	3	2	4	3	4	4	3	4	3	3	1	4	74
3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	81
4	3	4	2	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	81
3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	83
4	3	4	3	4	4	2	3	2	2	4	3	1	3	4	4	3	2	4	4	3	4	3	3	76
3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4	1	3	4	4	80
4	3	4	2	4	3	3	3	2	1	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	3	3	76
3	4	3	4	3	3	4	4	2	4	1	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	2	4	3	78
3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	2	4	3	3	4	2	3	4	3	81
4	3	3	3	4	2	4	4	1	3	2	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	78
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	83
4	3	3	3	4	2	4	1	3	4	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	78
3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	2	4	3	81
4	4	4	3	3	4	2	3	2	3	4	1	4	3	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	78
3	4	3	1	2	2	1	2	1	3	4	3	4	4	2	3	1	3	3	2	4	3	1	3	62
3	4	3	4	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	81
3	4	4	1	3	4	4	4	2	4	3	4	2	4	3	1	4	4	3	4	2	4	3	2	76
3	4	4	4	3	4	2	3	2	1	4	3	4	4	2	4	3	4	4	2	4	3	3	4	78
4	4	4	3	3	2	3	1	2	1	2	4	2	3	3	1	4	2	4	3	3	2	4	3	67
3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	4	4	3	2	4	3	4	4	3	80
3	3	3	4	4	3	4	1	2	3	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	76
4	3	4	2	4	3	2	1	1	3	4	3	4	4	2	3	4	2	3	3	1	4	3	3	70
3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	2	4	3	4	4	2	4	3	80
4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	84
3	3	3	4	2	4	3	4	2	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	3	4	79
4	4	4	3	3	1	4	3	2	4	3	4	4	3	4	2	4	3	3	4	1	4	3	3	77
3	4	2	4	3	4	3	2	3	1	4	4	1	4	4	1	4	2	2	4	3	4	3	3	72
2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	48
1	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	53
3	2	2	3	3	1	2	4	2	2	2	1	2	2	1	3	2	3	3	4	2	1	3	3	56
3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	83
3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	83
3	2	2	3	4	3	4	2	2	3	2	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	73
3	2	2	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	79
3	2	2	3	4	3	2	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	77
2	1	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	75
3	2	2	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	79
3	2	2	3	4	3	2	4	2	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	4	3	2	3	71
3	2	2	3	4	3	2	4	2	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	4	3	2	3	71
2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	41
3	2	2	3	4	3	2	4	2	3	4	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	71
2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	37
2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	37
2	4	3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	65
2	4	2	3	2	4	4	3	2	2	3	2	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	76
1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	37
4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	85
2	3	4	2	3	4	2	4	3	4	2	3	4	3	2	3	4	2	3	4	4	2	3	4	74
2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	37
1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	35
3	3	2	4	4	2	3	4	2	4	4	3	4	3	4	1	3	2	3	4	3	4	2	4	75

1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	36
2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	39
2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	40
2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	1	4	2	3	3	4	2	3	4	2	3	4	3	3	68
2	3	2	4	4	3	3	2	2	2	4	1	3	2	4	3	2	4	3	2	4	4	4	3	70
2	3	2	4	3	4	4	2	1	4	3	4	4	3	2	4	4	1	3	4	2	3	4	4	74
2	4	3	4	2	3	4	3	2	3	4	2	3	1	4	2	3	3	2	4	1	4	2	4	69
2	3	4	2	4	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	4	2	3	3	4	2	4	2	2	69
2	4	4	2	3	4	4	3	2	4	3	2	3	3	4	4	2	3	4	2	3	4	4	4	77
2	3	2	4	2	3	4	3	2	3	4	2	3	4	2	4	2	3	4	2	3	4	4	3	72
2	4	4	2	4	4	2	4	2	2	4	3	2	4	2	4	3	3	4	2	4	2	4	3	74
4	3	4	4	2	4	2	3	2	3	1	3	2	4	3	1	4	4	2	2	4	4	3	3	71
2	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	3	2	4	2	4	2	71
2	4	2	3	4	2	4	3	2	3	4	3	1	3	2	4	2	3	4	2	3	2	1	4	67
2	3	1	4	3	4	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	4	2	3	2	4	1	3	68
2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	4	2	4	3	3	2	4	2	4	2	2	4	2	3	73

5. Reabilitas citra tubuh

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.908	28

6. Spearman rho

Correlations

		Self-Compassion		Body-Image
Spearman's rho	Self-Compassion	Correlation Coefficient	1.000	.438**
		Sig. (2-tailed)	.	<,001
		N	286	286
	Body-Image	Correlation Coefficient	.438**	1.000
		Sig. (2-tailed)	<,001	.
		N	286	286

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

7. Demografi responden

Mabna

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Fatimah Azzahra	67	23.4	23.4	23.4
	Khadijah Al-kubra	81	28.3	28.3	51.7
	Asma' bin abu bakar	83	29.0	29.0	80.8
	Ummu salamah	55	19.2	19.2	100.0
	Total	286	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	37	12.9	12.9	12.9
	19	76	26.6	26.6	39.5
	20	101	35.3	35.3	74.8
	21	72	25.2	25.2	100.0
	Total	286	100.0	100.0	

8. Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self-compassion	286	37	94	70.84	11.040
Body-Image	286	30	85	61.51	18.004
Valid N (listwise)	286				

9. Mean welas asih

SELFCOMPASSION

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	39	13.6	13.6	13.6
	2.00	247	86.4	86.4	100.0
	Total	286	100.0	100.0	

10. Mean citra tubuh

KAT_VAR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	89	31.1	31.1	31.1
	2.00	70	24.5	24.5	55.6
	3.00	127	44.4	44.4	100.0
	Total	286	100.0	100.0	

11. Hasil Turnitin



Page 2 of 130 - Integrity Overview

Submission ID: trn:oid::3618:142615668

18% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 9 words)

Top Sources

- 15%  Internet sources
 - 8%  Publications
 - 14%  Submitted works (Student Papers)
-