

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION*
PADA IBU ANGGOTA POSYANDU XY**

SKRIPSI



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK

GRESIK

2023

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan daya dan kekuatan bagi orang-orang yang bertawakal, yang memberikan kemudahan dan menghilangkan kesukaran, memberikan petunjuk kebenaran. Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW., atas keluarga, sahabat dan orang-orang yang mengikuti mereka dengan baik hingga hari akhir.

Seiring dengan rasa syukur kepada Allah SWT atas terselesainya penulisan skripsi yang berjudul “PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* PADA IBU ANGGOTA POSYANDU XY” maka penulis tidak lupa mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Awang Setiawan Wicaksono, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Ibu Prianggi Amelasasih, S.Psi., M. Si selaku Ka. Prodi Psikologi.
3. Ibu Ima Fitri Sholichah, S.Psi., M.A dan Ibu Setyani Alfinuha, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing.
4. Seluruh dosen dan Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.
5. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini yang tidak mungkin saya sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa di dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan walaupun demikian penulis tetap berharap semoga penulisan skripsi ini berguna dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang psikologi.

Gresik, Juli 2023

Penulis,

ABSTRAK

Sitayanti Ramadhani (200701043). Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Ibu Anggota Posyandu XY

Body dissatisfaction disebabkan oleh individu membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain, penilaian berlebihan terhadap bentuk tubuh dan perubahan yang drastis pada tubuhnya. Hasil wawancara dari beberapa ibu, *body dissatisfaction* dapat menimbulkan persepsi negatif karena kurangnya penerimaan diri serta menghargai diri sendiri dengan lebih bersyukur atas sesuatu yang dimiliki penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah terdapat pengaruh antara *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada ibu posyandu XY dengan jumlah subjek sebanyak 46 orang. Berdasarkan hasil analisis diperoleh dari uji regresi linier sederhana mendapatkan nilai sig 0,044. Artinya nilai signifikan 0,05 jadi dapat diketahui *self-compassion* (x) mempengaruhi *body dissatisfaction* (y). Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka *body dissatisfaction* pada ibu semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah *self-compassion*, maka *body dissatisfaction* semakin tinggi. Berdasarkan hasil dan analisis data oleh peneliti menggunakan *self-compassion* dan *body dissatisfaction* maka disimpulkan hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai regresi linier sederhana *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,044. Dibandingkan dengan taraf signifikan 0,05 (5%), nilai sig (2-tailed) ini lebih kecil 0,05 (5%). Artinya terdapat pengaruh variabel *self-compassion* (X) terhadap *body dissatisfaction* (Y). Penelitian ini menunjukkan angka sebesar 0,089, yang berarti variabel *self-compassion* memberikan sumbangan sebesar 8,9% terhadap variabel *body dissatisfaction*.

Kata kunci: *Self-compassion, Body dissatisfaction*

ABSTRACT

Sitayanti Ramadhani (200701043). *The Effect Of Self-Compassion On Body Dissatisfaction Ini Mothers Of XY Posyandu Members*

Body dissatisfaction is caused by individuals comparing perceptions of body image with others, overestimating body shape and drastic changes in their bodies. The results of interviews with several mothers, body dissatisfaction can lead to negative perceptions due to a lack of self-acceptance and self-esteem by being more grateful for something that is owned. This research is a type of quantitative research. This study was conducted to test whether there is an effect of self-compassion on body dissatisfaction in XY posyandu mothers with a total of 46 subjects. Based on the results of the analysis obtained from the simple linear regression test to get a sig value of 0.044. This means that the significant value is 0.05 so it can be seen that self-compassion (x) affects body dissatisfaction (y). This study shows that the higher the self-compassion, the lower the mother's body dissatisfaction. Conversely, the lower the self-compassion, the higher the body dissatisfaction. Based on the results and data analysis by the researcher using self-compassion and body dissatisfaction, it was concluded that the results of testing the hypothesis obtained a simple linear regression value of self-compassion on body dissatisfaction with a sig. (2-tailed) of 0.044. Compared to the significant level of 0.05 (5%), the sig (2-tailed) value is 0.05 (5%) smaller. This means that there is an influence of self-compassion variable (X) on body dissatisfaction (Y). This study shows a figure of 0.089, which means that the self-compassion variable contributes 8.9% to the body dissatisfaction variable.

Keywords: Self-compassion, Body dissatisfaction

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK.....	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I: PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II: KAJIAN PUSTAKA	
2.1 <i>Body dissatisfaction</i>	10
2.1.1 Pengertian <i>Body dissatisfaction</i>	10
2.1.2 Aspek-aspek <i>Body dissatisfaction</i>	11
2.1.3 Faktor-faktor mempengaruhi <i>Body dissatisfaction</i>	11
2.2 <i>Self compassion</i>	12
2.2.1 Pengertian <i>self-compassion</i>	12
2.2.2 Aspek-aspek <i>self-compassion</i>	13
2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>self-compassion</i>	14
2.3 Hubungan antar Variabel.....	15
2.4 Kerangka konseptual	17
2.5 Hipotesis.....	18

BAB III: METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian.....	19
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	19
3.3 Definisi Operasional Variabel penelitian	20
3.4 Populasi dan Teknik sampling.....	21
3.5 Teknik Pengumpulan Data	22
3.6 Validitas dan reliabilitas alat ukur	24
3.7 Uji asumsi.....	24
3.8 Teknik analisis data	25

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Penelitian.....	26
4.1.1 Profil Posyandu XY	26
4.1.2 Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	26
4.1.3 Hambatan Dalam Proses Penelitian.....	27
4.1.4 Subjek Penelitian.....	27
4.2 Hasil Pengukuran Validitas dan Reliabilitas.....	28
4.2.1 Uji Validitas	29
4.2.2 Uji Reliabilitas	30
4.3 Uji Asumsi	30
4.3.1 Uji Normalitas.....	29
4.3.2 Uji Linearitas	31
4.3.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	32
4.4 Pembahasan.....	34

BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	42
5.2 Saran.....	42

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN.....

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Wawancara <i>body dissatisfaction</i>	3
Tabel 1.2 Hasil wawancara <i>body dissatisfaction</i>	6
Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala <i>body dissatisfaction</i>	23
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self-compassion</i>	23
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	28
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Skala <i>Body Shape Questionnaire</i>	29
Tabel 4.3 Uji Validitas Skala <i>Self-compassion</i>	29
Tabel 4.4 Uji Reliabilitas Skala <i>Body Shape Questionnaire</i>	30
Tabel 4.5 Uji Reliabilitas Skala <i>Self-compassion</i>	30
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	31
Tabel 4.7 Uji Linearitas <i>Self-Compassion</i> dan <i>Body Dissatisfaction</i>	31
Tabel 4.8 Uji ANOVA	32
Tabel 4.9 Koefisien Determinasi	32
Tabel 4.10 Norma Kategorisasi	33
Tabel 4.11 Statistik Deskriptif.....	33
Tabel 4.12 Norma Skor <i>Self-compassion</i>	33
Tabel 4.13 Norma Skor <i>Body dissatisfaction</i>	34
Tabel 4.14 Item <i>Self-compassion</i> yang paling banyak disukai	37
Tabel 4.15 Item <i>Body dissatisfaction</i> yang paling banyak disukai	38
Tabel 4.16 Item <i>Self-Compassion</i> yang paling sedikit dipilih responden	39
Tabel 4.17 Item <i>Self-compassion</i> yang paling sedikit dipilih responden.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	17
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Body dissatisfaction</i>	45
Lampiran 2 Skala <i>Self-compassion</i>	50
Lampiran 3 Surat Persetujuan <i>Expert Judgment</i>	56
Lampiran 4 Tabulasi Data <i>Self-compassion</i>	60
Lampiran 5 Tabulasi Data <i>Body dissatisfaction</i>	62
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Reliabelitas Variabel <i>Self-compassion</i>	64
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas dan Reliabelitas Variabel <i>Body Dissatisfactio</i>	67
Lampiran 8 Uji Normalitas dan Linearitas	70
Lampiran 9 Uji Hipotesis	72
Lampiran 10 Hasil Cek Plagiasi	74
Lampiran 11 Kartu Bimbingan Skripsi.....	76
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian.....	78
Lampiran 13 Dokumentasi	80

