

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *BODY IMAGE*
REMAJA DI SMK NEGERI 2 SELUMA**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Pada Bidang Bimbingan dan Konseling Islam

OLEH:

DELA ATHALLA
NIM.2111320067

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO
BENGKULU
TAHUN 2025 M/1447 H**

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *BODY IMAGE*
REMAJA DI SMK NEGERI 2 SELUMA**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Bidang Bimbingan dan Konseling

Oleh:

Dela Athalla
NIM.2111320067

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO
BENGKULU
2025 M/1447 H**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU**

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211

Telepon (0736) 51276-51171-53879 Faksimili (0736) 51171-51172

Website: www.uinfasbengkulu.ac.id

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama: **Dela Athalla**, NIM: **2111320067** yang berjudul

“Pengaruh Self Compassion terhadap Body Image Remaja di SMA Negeri 2 Seluma”, Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI)

Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Skripsi ini telah

diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan pembimbing

II. Maka skripsi ini telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk

diajukan dalam sidang munaqasyah Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Bengkulu, September 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Nelly Maharyati, M.Si
NIP. 197803082003122003

Hermi Pasmawati, M.Pd., Kons
NIP. 198705312015032005

Mengetahui

An. Dekan Fuad

Ketua Jurusan Dakwah

Dr. Wira Hadikusuma, M.Si
NIP. 198601012011011012



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU**

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211

Telepon (0736) 51276-51171-53879 Faksimili (0736) 51171-51172

Website: www.uinfasbengkulu.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi atas nama **Dela Athalla, NIM: 2111320067** yang berjudul
**"Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Image* Remaja di SMK
Negeri 2 Seluma"** telah diujikan dan dipertahankan di depan tim sidang
Munaqasyah Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno (UIN FAS) Bengkulu pada:

Hari : **Senin**

Tanggal : **8 September 2025**

Dengan ini dinyatakan **LULUS**, dapat diterima dan disahkan sebagai
syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam.

Bengkulu, **September 2025**

Dekan

Dr. Asri Supian, M.Ag
NIP. 196906151997031003

Tim Sidang

Ketua

Sekretaris

Dr. Nelly Maharwati, M.Si
NIP. 198202102005012003

Hermi Pasmawati, M.Pd., Kons
NIP. 198705312015032005

Penguji I

Penguji II

Dr. Asniti Karni, M.Pd., Kons
NIP. 197203122000032003

Lailatul Badriyah, M.A
NIP. 199109042019032008

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul “ Pengaruh Self Compassion terhadap Body Image Remaja di SMK Negeri 2 Seluma” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di UINFAS Bengkulu maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali arahan dari tim pembimbing
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan tercantum sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan ketidakbenaran pernyataan in, saya bersedia menerima sanksi lainnya sesuai dengan norma dan kenyataan yang berlaku

Bengkulu, Agustus 2025

Saya yang menyatakan,



DELA ATHALLA

NIM.2111320067

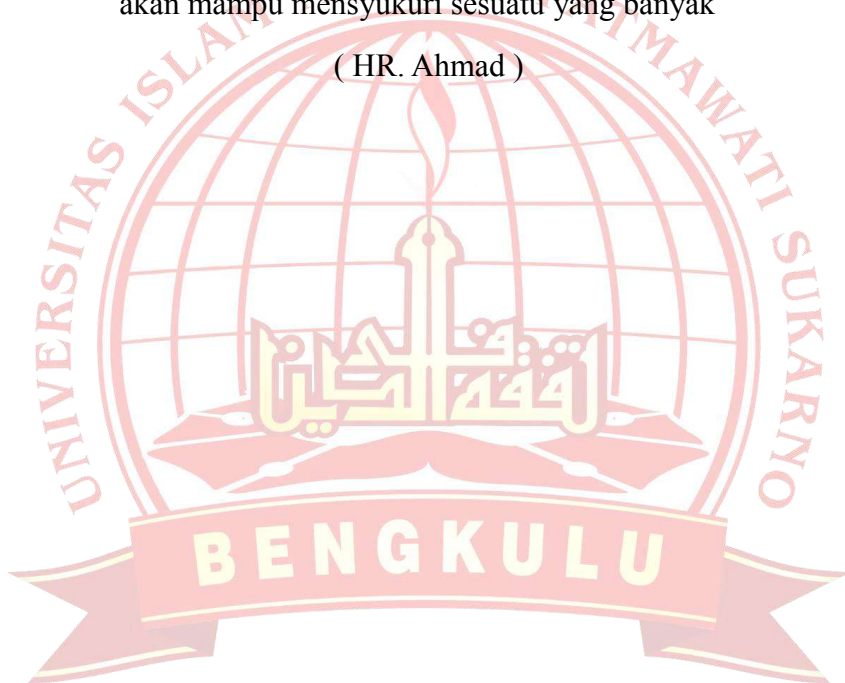
MOTO

“ Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah diri mereka sendiri”

(Q.S Ar-Ra'd Ayat 11)

“ Barang siapa yang tidak mensyukuri yang sedikit, maka ia tidak akan mampu mensyukuri sesuatu yang banyak ”

(HR. Ahmad)



PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Alhamdulillahilahi robbil'alamin, tiada kata yang tepat menggambarkan betapa bersyukur penulis atas segala rahmat, kesehatan dan kebahagiaan yang telah diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, Dengan mengenang rasa cinta dan kasih, penulis persembahkan skripsi ini untuk:

1. Teruntuk kedua orang tua tercinta saya Bapak Merlian dan Ibu Elpita Suryanoni, Terimakasih telah menghantarkan penulis hingga bisa berdiri di titik ini, selalu melangitkan doa-doa kepada penulis dan Terimakasih yang tidak terhingga atas limpahan kasih sayang dan cinta yang tulus, doa yang tidak pernah putus, materi, motivasi, nasehat, perhatian dan pengorbanan yang diberikan selalu sehingga penulis selalu bersyukur telah memiliki keluarga yang luar biasa, jika kehidupan kedua itu benar adanya maka penulis akan dengan yakin ingin memilih kalian menjadi orang tua sekali lagi dan seterusnya, kumohon tetap hidup lebih lama dari penulis.
2. Teruntuk Kakak perempuanku Tersayang Dea Putri Wandasari terimakasih selalu memotivasi dan memberikan dukungan kepada penulis baik berupa moril dan material dan selalu menguatkan penulis selama menjalankan pendidikan di bangku perkuliahan hingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Serta satu-satunya adik

laki-lakiku yang aku sayangi Galang Kiano yang menjadi alasan penulis untuk meraih kesuksesan dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

3. Seluruh Keluarga besar Sarimudin dan Keluarga besar Sukiman Jesi yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dengan rasa hormat dan terimakasih yang tulus, skripsi ini saya persembahkan kepada Dosen pembimbing saya Ibu Dr. Nelly Maharyati.,M.Si dan Ibu Hermi Pasmawati M.Pd.,Kons yang bukan hanya membimbing penulis secara akademik, tetapi juga menjadi pengarah dan motivator yang luar biasa.
5. Kepada seseorang yang tak kalah pentingnya Muhammad Arif Baktiar terimakasih banyak telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, Berkontribusi banyak dari segi waktu, tenaga dan materi, terimakasih karna selalu mendukung, memberikan semangat yang tiada henti kepada penulis, menghibur dan selau mendengarkan keluhan kesah, menyaksikan setiap tangisan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Sahabat seperjuanganku dibangku perkuliahan Rahma Qonita Salsabila, Miftahul Jannah, Riska Fadhila Terimakasih selalu menjadi rumah di tengah hiruk pikuk dunia kampus, tempatku berbagi suka, duka, lelah bahkan

air mata, Terimakasih selalu menguatkan langkah penulis yang kadang terasa

7. Saudara tak sedarah penulis Wega Witma Aguselta, Anjela Dwi Puspita, Jessyca Shakilla Putri Irawan Terimakasih selama 10 tahun ini selalu menjadi bahu dan telinga untuk penulis, tanpa kalian mungkin penulis tidak akan bisa bertahan sampai di titik ini.
8. Teman-teman seperjuangan saya aisyah adeola, robi, agung, adji, rezu, frans, anisa, ainun, retno, terimakasih selalu telah kebersamai dan memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis dan seluruh Teman-teman seperjuangan program studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021 dalam menyelesaikan skripsi ini
9. Teruntuk Almamater yang telah membentuk karakterku, dan pribadiku terima kasih aku ucapkan atas segala ilmu pengetahuan yang bermanfaat dan pengembangan wawasan yang telah diberikan. Semoga ilmu ini dapat penulis kembangkan sehingga bermanfaat, diamalkan serta bisa penulis salurkan terhadap masyarakat sekitar.
10. Teruntuk diri saya sendiri Dela Athalla Terimakasih karna sudah bersedia diajak kuat dalam menghadapi segala sesuatu yang kadang tidak mudah untuk penulis lewati, yang setiap malamnya dihabiskan dalam kelelahan, dengan setiap pagi yang selalu disambut dengan keraguan namun selalu terselip secerca keberanian, Terimakasih

untuk jiwa dan raga ini yang selalu berani melangkah tanpa sedikitpun berniat untuk menyerah, penulis sangat bangga dengan diri sendiri karna sudah dapat melewati berbagai fase yang tidak mudah dalam kehidupan, dan untuk seterusnya mari kita tumbuh dan berkembang jadi pribadi yang lebih baik lagi dari hari ini, dan berbahagialah dimanapun kamu berada, Apapun kurang dan lebihmu mari selalu merayakan diri sendiri.



ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *body image* remaja di SMK Negeri 2 Seluma. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis regresi. Populasi yang diteliti merupakan dari siswa-siswi SMK Negeri 2 Seluma. Menggunakan teknik sampling jenis probability sampling yakni menggunakan rumus slovin yang dari hasilnya didapatkan sampel sebanyak 68 orang. Dalam penelitian ini data dikumpulkan melalui kuisioner dengan model skala likert. Dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa pada uji regresi terdapat pengaruh signifikan antara 2 variabel bebas (X) *Self Compassion* terhadap variabel terikat (Y) *Body Image*, yang mana pada hasil temuan menunjukkan bahwa semakin tinggi *Self Compassion* seseorang maka *Body Image* yang terbentuk akan semakin positif. Adapun nilai dari R 0,507 dimaknai bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *Self Compassion* terhadap *Body Image* yang mengarah ke positif yang artinya bahwa peningkatan *Self Compassion* ini bersamaan peningkatan *Body Image* positif, dengan sumbangsi pengaruh R Square 0,257 atau 25,7% pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Image* sisanya 74,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: *self compassion, body image, remaja*

ABSTRACT

This study was conducted to determine the effect of self-compassion on the body image of adolescents at SMK Negeri 2 Seluma. This study used a quantitative research method with regression analysis. The population studied consisted of students at SMK Negeri 2 Seluma. Probability sampling was used, specifically the Slovin formula, which resulted in a sample size of 68 people. In this study, data were collected through a questionnaire using a Likert scale model. The results of the study showed that in the regression test, there was a significant effect between the two independent variables (X) of self-compassion and the dependent variable (Y) of body image, which showed that the higher a person's self-compassion, the more positive their body image would be. The R value of 0.507 means that there is a strong positive relationship between Self-Compassion and Body Image, which means that an increase in Self-Compassion is accompanied by an increase in positive Body Image. with an R Square contribution of 0.257 or 25.7% of the influence of Self-Compassion on Body Image, while the remaining 74.3% is influenced by other variables not examined in this study.

keyword: self compassion, body image, teeneger

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ **Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Image* Remaja di SMK Negeri 2 Seluma**” Dapat terselesaikan. Shalawat berserta salam kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan keteladanan bagi seluruh umat, terutama pada bidang Bimbingan dan Konseling Islam. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memnuhi salah satu syarat guna untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial Islam (S.Sos) pada Program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapat arahan, bimbingan motivasi dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. KH. Zulkarnain, M.Pd, selaku Rektor UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu
2. Dr. Aan Supian, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu
3. Dr. Rahmat Ramdhani, M.Sos.I selaku Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu

4. Prof. Andang Sunarto, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu
5. Dr. M. Ridho Syabibi, M.Ag selaku Wakil Dekan III Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu
6. Dr. Wira Hadikusuma, M.Si dan Pebri Prandika Putra, M.Hum sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu
7. Dilla Astarini, M.Pd, Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu
8. Dr. Nelly Maharyati, M.Si selaku Dosen Pembimbing I dan Hermi Pasmawati, M.Pd.,Kons selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses pengerjaan skripsi
9. Dr. Asniti Karni,M.Pd selaku Dosen Penguji II dan Lailatul Badriyah,M.A selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses pengerjaan skripsi
10. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawato Sukarno Bengkulu yang telah memberikan pengajaran yang begitu berdampak pada peneliti untuk masa depan.
11. Staf dan Karyawan perpustakaan yang mendukung dengan penuh semangat dan membantu memenuhi referensi skripsi.

12. Kepala Sekolah SMK Negeri 2 Seluma beserta jajaran dan staf, yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian serta Siswa dan siswi SMK Negeri 2 Seluma yang sudah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini.
13. Orang Tua saya tercinta beserta Seluruh keluarga besarku yang selalu bekerja keras dan memberikan dukungan motivasi untuk kesuksesan ini.
14. Seluruh Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 yang sudah membantu mendukung dalam mengerjakan skripsi ini, terutama adalah BKI Kelas B

Penulis menyadari masih banyak kekurangan baik dari segi penulisan, isi, penyajian dan lainnya. Oleh karna itu penulis mengharapkan masukan guna kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap, semoga tulisan yang sedikit ini bisa bermanfaat bagi *stockholder* praktisi bidang Bimbingan dan Konseling serta pembaca pada umum-nya.

Bengkulu, September 2025

Penulis,

Dela Athalla

NIM. 2111320067

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR HASIL.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	14
C. Tujuan Penelitian	14
D. Batasan Masalah	14
E. Manfaat Penelitian	15
F. Kajian Penelitian Terdahulu	17
G. Sistematis Penulisan	27

BAB II LANDASAN TEORI

A. <i>Body Image</i>	29
1. Pengertian <i>Body Image</i>	29
2. Komponen <i>Body Image</i>	35
3. Aspek-aspek <i>Body Image</i>	42
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi.....	47
B. <i>Self Compassion</i>	55
1. Pengertian <i>Self Compassion</i>	55
2. Aspek – aspek <i>Self Compassion</i>	68
3. Faktor- faktor mempengaruhi.....	75
4. Dampak <i>Self Compassion</i>	81
C. Pengaruh <i>Self Compassion</i> terhadap <i>Body Image</i> Remaja	84
D. Kerangka Berpikir	88
F. Hipotesis	91

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	94
B. Identifikasi Variabel	95
C. Definisi Operasional Variabel	96
D. Waktu dan Lokasi Penelitian	99
E. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel	99
a. Populasi	99
b. Teknik Sampling	101
F. Teknik Pengumpulan Data	103
G. Teknik Analisis Data	118

BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN

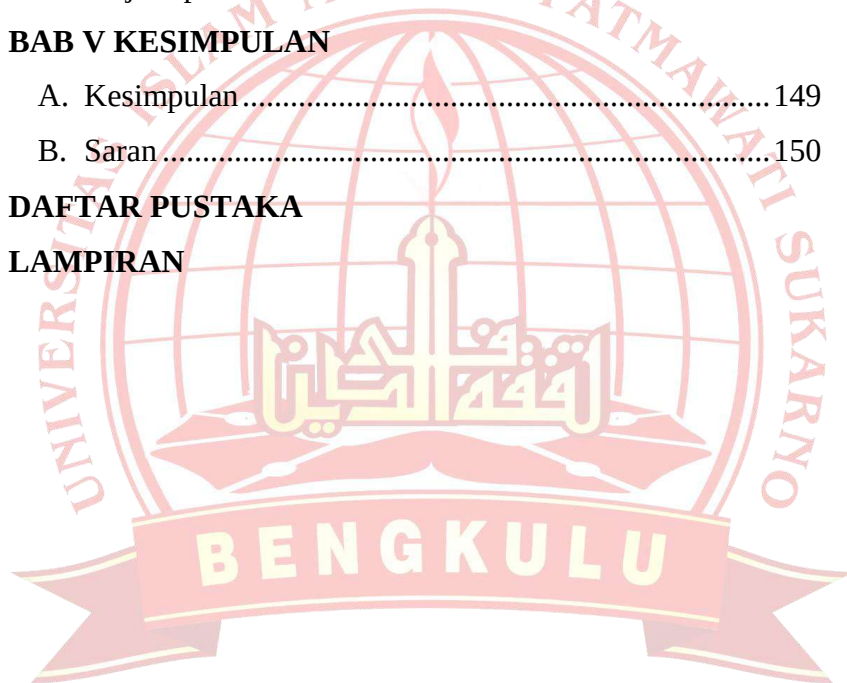
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	123
1. Profil SMK Negeri 2 Seluma	123
2. Deskripsi Karakteristik Responden	128
B. Hasil Analisis.....	129
1. Uji Deskriptif.....	129
2. Uji Hipotesis.....	131

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan.....	149
B. Saran.....	150

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Uji Normalitas Data..... 132

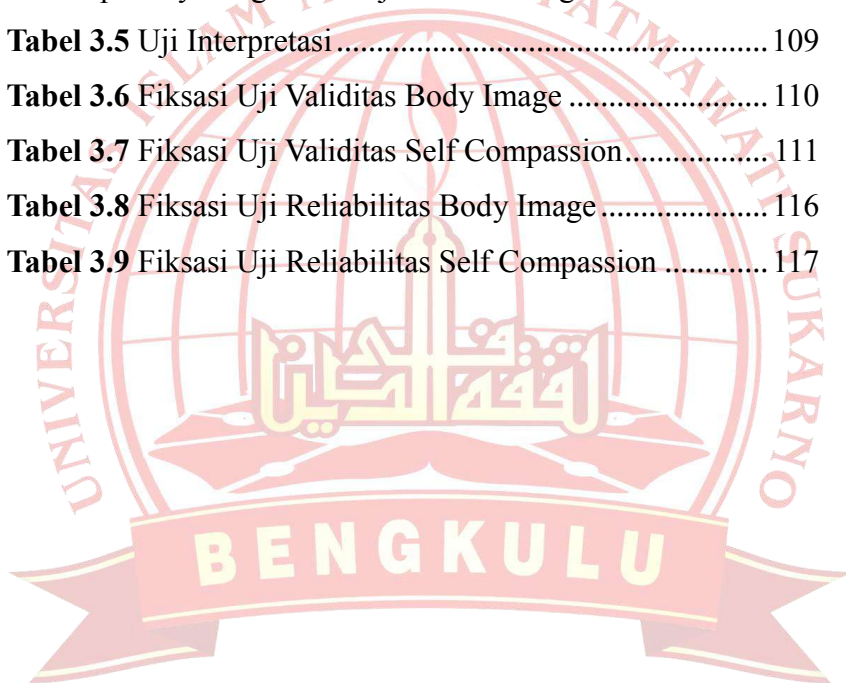
Gambar 4.2 Plot of Regression Standardized Residual

Normalitas Data 133



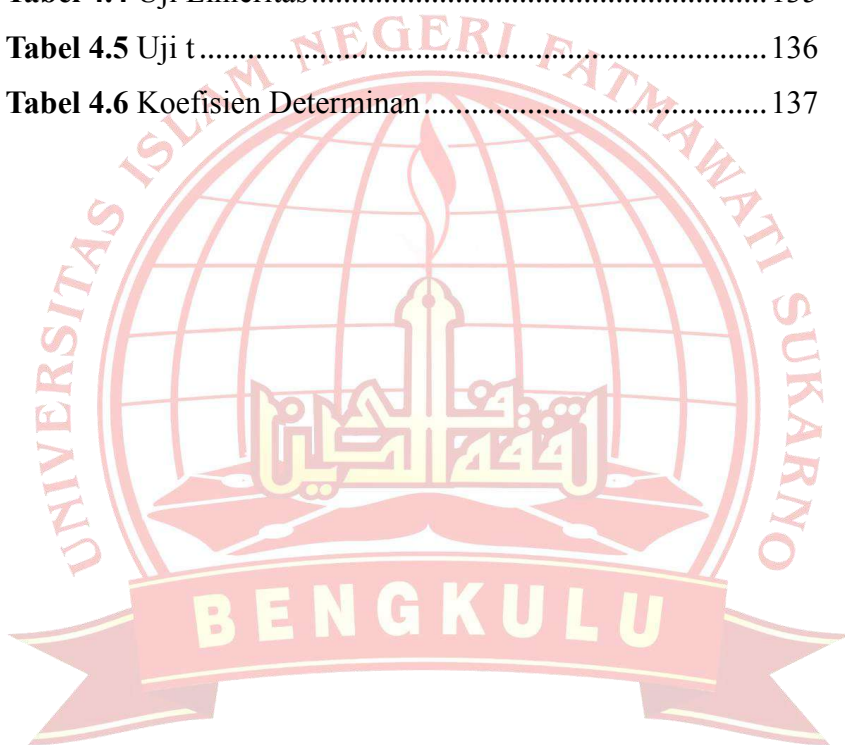
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi SMK Negeri 2 Seluma	100
Tabel 3.2 Sampel SMK Negeri 2 Seluma.....	103
Tabel 3.3 Skoring.....	104
Tabel 3.4 Variabel Penelitian tentang Pengaruh Self Compassion terhadap Body Image Remaja di SMK Negeri 2 Seluma ...	105
Tabel 3.5 Uji Interpretasi	109
Tabel 3.6 Fiksasi Uji Validitas Body Image	110
Tabel 3.7 Fiksasi Uji Validitas Self Compassion.....	111
Tabel 3.8 Fiksasi Uji Reliabilitas Body Image	116
Tabel 3.9 Fiksasi Uji Reliabilitas Self Compassion	117



DAFTAR HASIL

Tabel 4.1 Gambaran Body Image	129
Tabel 4.2 Gambaran Self Compassion	130
Tabel 4.3 Uji Normalitas	131
Tabel 4.4 Uji Linieritas	135
Tabel 4.5 Uji t	136
Tabel 4.6 Koefisien Determinan	137



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Pengajuan Judul Proposal
- Lampiran 2** Pengajuan Seminar Proposal
- Lampiran 3** Absensi Seminar Proposal
- Lampiran 4** Berita Acara Seminar Proposal
- Lampiran 5** Halaman Pengesahan Proposal
- Lampiran 6** SK Pembimbing
- Lampiran 7** SK Penelitian
- Lampiran 8** Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 9** SK Selesai Penelitian
- Lampiran 10** Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11** Jadwal Ujian Komprehensif
- Lampiran 12** Lembar Pengesahan SKEK
- Lampiran 13** Persetujuan Pembimbing
- Lampiran 14** Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 15** Surat Keterangan Uji Plagiasi
- Lampiran 16** Jadwal Ujian Munaqasyah
- Lampiran 17** Identifikasi Remaja di SMK Negeri 2 Seluma
- Lampiran 18** Skala Likert Body Image Revised Version
- Lampiran 19** Skala Likert Self Compassion Revised Version
- Lampiran 20** Instrumen Google G-Form Body Image
- Lampiran 21** Instrumen Google G-Form Self Compassion
- Lampiran 22** Uji Validitas Body Image
- Lampiran 23** Uji Validitas Self Compassion
- Lampiran 24** Fiksasi Uji Reliabilitas Body Image
- Lampiran 25** Fiksasi Uji Reliabilitas Self Compassion