

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini menjawab hipotesis bahwa H_a diterima dan H_o ditolak dilihat dari p -value $,000 < 0,05$ dimaknai bahwa terdapat pengaruh antara *Self Compassion* terhadap *Body Image* remaja di SMK Negeri 2 Seluma, 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.

B. Saran

1. Bagi SMK Negeri 2 Seluma

Hasil temuan ini dapat menjadi salah satu saran bagi sekolah khususnya Guru BK dalam penyusunan program BK dan diimplementasikan dalam kegiatan layanan informasi dengan pokok bahasan *Self Compassion* dan *Body Image*

2. Bagi remaja atau siswa

Hasil temuan ini dapat meningkatkan *Self Compassion* dengan menggali potensi pada diri dan setiap individu memiliki keunikan kelebihan, dan kekurangan masing-masing. Selanjutnya remaja diperkenankan lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan memperbanyak konten akses edukasi.

3. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Temuan penelitian dapat dijadikan salah satu bahan menambah wawasan dan kajian keilmuan di bidang Bimbingan dan Konseling khususnya terkait

Self Compassion dan *Body Image* yang akan diterapkan pada beberapa mata kuliah misalnya Psikologi Perkembangan mengenai poin khususnya tentang kehidupan remaja, kemudian mata kuliah Bimbingan Konseling Perorangan & Konseling Kelompok, Selanjutnya temuan ini dapat dijadikan bahan masukan bagi mahasiswa BK yang sedang melaksanakan kegiatan magang di sekolah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil temuan ini dapat berkontribusi dalam menyajikan landasan teori bagi penelitian lanjutan dengan meneliti variabel yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Anisa Dwirizky, Diesna Sari, and Muhammad Hosni Mubarak. "Gambaran Body Image Remaja Putri Pada Usia 13-17 Tahun: Body Image Description in 13-17 Years Old Female Adolescence." *Svasta Harena: Jurnal Ilmiah Gizi* 3, no. 1 (2022): 16.
- Agestika, Lina, and Ratnayani Ratnayani. "Snacking Habits, Strict Diet, BMI, and Body Image of Adolescents in Three Sub-Districts in Depok and Bogor." *Amerta Nutrition* 7, no. 1 (2023): 16. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1.2023.14-19>.
- Agustina, Tita, Hilalah Zahirah, and Shafina Tunnazah Sholehah. "Pengaruh Media Massa Terhadap Persepsi Remaja Tentang Tubuh Ideal: Studi Kasus Pada Remaja Pengguna Instagram." *Journal Analytica Islamica* 12, no. 1 (2023): 184. <https://doi.org/10.30829/jai.v12i1.16453>.
- Akin, Ahmet, Ahmet Rifat Kayis, and Seydi Ahmet Satici. "Self-Compassion and Social Support." *2nd International Conference on New Trends in Education and Their Implications*, 2011, 1377.
- Allen, Ashley Batts, and Mark R Leary. "Self-Compassion, Stress, and Coping." *Soc Personal Psychol Compass* 4, no. 1 (2010): 9. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>. Self-Compassion.
- Amita, Nindy, Juliarni Siregar, Nilla Listyani, and Laras Assyfa. "Self-Compassion Dan Self-Esteem Pada Narapidana." *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 6, no. 1 (2023): 243. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v6i1.2134>.
- Angelika, Sylvia, Monty P. Satiadarma, and Rismiyati E. Koesma. "Penerapan Art Therapy Untuk Meningkatkan Self-Compassion Pada Orang Dengan Hiv/Aids (Odha)." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 3, no. 1 (2019): 222. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3462>.

- Anisykurli, Mutiara Insani, Eko April Ariyanto, and Etik Darul Muslikah. "Kecemasan Sosial Pada Remaja: Bagaimana Peranan Body Image?" *INNER: Journal of Psychological Research* 2, no. 3 (2022): 265.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. 15th ed. Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2019.
- Athiyah, Lubna Nafahat. "Kontribusi Body Image Dan Self Compassion Terhadap Inferiority Feeling Pada Siswa," 2025.
- Ayatilah, Samantha Nur Tania, and Siti Ina Savira. "Self-Compassion Pada Perempuan Yang Pernah Menjadi Korban Bullying: Studi Kasus." *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 8 (2021): 214.
- Aziz, Akbar Nur, Azam Syukur Rahmatullah, and Akif Khilmiyah. "Peran Self-Compassion Terhadap Penguatan Kesehatan Mental Remaja Di Panti Asuhan." *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 10, no. September (2023): 334. <https://doi.org/https://doi.org/10.35891/jip.v10i2>.
- Aziz, Serena Fuadiah, Endin Nasrudin, and Witrin Gamayanti. "Pengaruh Self-Compassion Terhadap Suicidal Ideation Pada Remaja Dengan Perceived Social Support Sebagai Variabel Moderator." *Journal of Psychology Students* 2, no. 2 (2023): 85. <https://doi.org/10.15575/jops.v2i2.33571>.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2020.
- Burychka, Diana, Marta Miragall, and Rosa M. Baños. "Towards a Comprehensive Understanding of Body Image: Integrating Positive Body Image, Embodiment and Self-Compassion." *Psychologica Belgica* 61, no. 1 (2021): 253. <https://doi.org/https://doi.org/10.5334/pb.1057>.

- Chandra, Andy, and Laura Tambun. "Gambaran Self Compassion Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di Yayasan Pembina Anak Cacat Medan." *Jurnal Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan* 2, no. 1 (2021): 91. <https://doi.org/https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.98>.
- Citra, Kirana. *The Power of Self-Compassion: Membangun Motivasi Dari Dalam Dengan Kasih Sayang Pada*. Surabaya: CV. Garuda Mas Sejahtera, 2024.
- Denich, Amandha Unziila, and Ifdil Ifdil. "Konsep Body Image Remaja Putri." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 3, no. 2 (2015): 58. <https://doi.org/10.29210/116500>.
- Diana, Duwi. "Hubungan Body Image Dengan Perilaku Konsumtif Kosmetik Pada Remaja Putri." *Psikoborneo* 7, no. 3 (2019): 435. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4802>.
- Diwanti, Alifia Davina, and Zaki Nur Fahmawati. "Pengaruh Self Compassion Dan Dukungan Sosial Terhadap Body Dissatisfaction Pada Emerging Adulthood Pengguna TikTok." *Server Pracetak UMSIDA* 2, no. 1 (2024): 6. <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/ups.5046>.
- Erismadewi, Pande putu ayu, Kadek Eka Swedarma, and Gusti Ayu Ary Antari. "Hubungan Welas Asih Diri Citra Tubuh Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Semarang." *Community of Publishing in Nursing (COPING)* 10, no. 1 (2022): 1.
- Faizah, Nila Anggita Nur, and Amalia Ruhana. "Persepsi Body Image Dengan Kebiasaan Jajan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang)." *Jurnal Sehat Mandiri* 16, no. 1 (2021): 174. <https://doi.org/10.33761/jsm.v16i1.376>.
- Febriani, Rizka Ayu, and Diana Rahmasari. "Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 4 (2022): 56.

Fitriani, Ana, and Jusuf Tjahjo Purnomo. "Body Image Pada Remaja Putri Yang Menggunakan Media Sosial Tiktok." *Proyeksi: Jurnal Psikologi* 18, no. 2 (2023): 214. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.213-225>.

Forester, Brayen Jodi, Amna Idris Abdallah Khater, Muhammad Win Afgani, and Muhammad Isnaini. "Penelitian Kuantitatif: Uji Reliabilitas Quantitative Research : Data Reliability Test." *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 4, no. 3 (2024): 1817.

Grogan, Sarah. *Body Image Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Fourth Edi. New York: Routledge, 2022. <https://doi.org/10.4324/9781003100041>.

Hanifah, Raidah, Meilia Wigati, Rima Wilantika, and Muhammad Lathief Syaifussalam. "Mengarungi Gelombang Digital : Peran Self-Compassion Dan Gratitude Terhadap Online FoMO Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Perseptual* 9, no. 1 (2024): 31.

Harahap, Ade Yunika. "Perbedaan Self-Compassion Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Usia Pada Siswa MAN 4 Aceh Besar," 2021.

Harnas, Fanny Anggriani, Tiara Gustriani, and Muhammad Zein Azra. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self Compassion Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19." *Journal of Guidance and Counseling* 6, no. 1 (2022): 59. <https://doi.org/10.21043/konseling.v6i1.14003>.

Hartono, Meyliana Megawati, Monika Kristin Aritonang, Maya Ariska, Veronica Paula, and Novita Susilawati Barus. "Gambaran Self-Compassion Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Satu [Description of Self-Compassion in First Year Nursing Students]." *Nursing Current Jurnal Keperawatan* 8, no. 2 (2021): 218. <https://doi.org/10.19166/nc.v8i2.3106>.

- Hasanah, Nurul, Mardiaty, Windi Ardianti, and Fatmawati Sitepu. "Pengaruh Self Compassion Terhadap Relisiliensi Remaja Pada Siswa Di SMA Negeri 3 Negeri 3 Binjai." *Jurnal Psikologi Prima* 7, no. 2 (2024): 139.
- Hasanah, Uswatun, and Beti Malia Rahma Hidayati. "Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image." *IDEA: Jurnal Psikologi* 5, no. 2 (2021): 125. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5205>.
- Ifdil, Ifdil, Amanda Unzila Denich, and Amidir Ilyas. "Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Putri, Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling." *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 3 (2017): 108.
- Iksan, Muhammad Nur, Ahmad Razak, and Nurfitriany Fakhri. "Body Image Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Di Kota Makassar." *EGALITA: Jurnal Kesetaraan Dan Keadilan Gender* 17, no. 2 (2022): 20. <https://doi.org/10.18860/egalita.v17i2.16323>.
- Jacky, Najla Kartina, and Edilburga Wulan Saptandari. "Peran Welas Asih Diri Dan Keterampilan Sosial-Emosional Guru Terhadap Permasalahan Emosi Dan Perilaku Siswa SMP." *Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan V*, 2024, 299. <https://doi.org/https://doi.org/10.33476/knpk.v5i1.5184>.
- Julianti Ratna, Josephine Maria, Agnes Maria Sumargi, Agustina Engry, and Alfredo Jonathan. "Strength-Based Parenting Dan Self-Compassion Pada Mahasiswa." *Psychopreneur Journal* 5, no. 2 (2021): 81. <https://doi.org/10.37715/psy.v5i2.2317>.
- Krisnawardani, Sarah. "Kecanduan Media Sosial Dan Perubahan Body Image Pada Generasi Z." Kompasiana.com, 2024.
- Kristano, Andreas Dwi, and Krismi Diah Ambarwati. "Hubungan Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Pengguna Tiktok Atau Instagram." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4, no. 3 (2024): 3.

- Kusdemawati, Jeny. "The Konsep Body Image Remaja Putri Penikmat Beauty Content Pada Aplikasi TikTok." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 1 (2024): 8594.
- Lestari, Nia Rizki, Fera Nofiantika, and Soepri Tjahjono Moedji Widodo. "Body Image Perception, Teman Sebaya, Dan Kebiasaan Makan Pada Remaja Putri Di Jurusan Seni Tari, SMKI Yogyakarta." *Ilmu Gizi Indonesia* 5, no. 2 (2022): 151. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v5i2.322>.
- Lionita, Widya, Ditia Fitri Arinda, Yeni Anna Appulembang, and Rini Anggraini. "ILMe (I Love Me): Psikoedukasi Tentang Persepsi Citra Tubuh Pada Siswi Sekolah Menengah Atas." *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia* 16, no. 1 (2021): 39. <https://doi.org/10.14710/jpki.16.1.38-43>.
- Lusiana, Vina, and Bayu Saputra. "Pengaruh Self Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa ABI FISB IWU" 3, no. 1 (2024): 45–54.
- Manikam, Nur. "Pengaruh Self Compassion Terhadap Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Bki Universitas Islam Negeri Mataram Semester I, III & V Tahun 2022," 2022.
- Marizka, Diba Shabrina, Sri Maslihah, and Anastasia Wulandari. "Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh?" *Jurnal Psikologi Insight* 3, no. 2 (2019): 58. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22346>.
- Martantri, Denada, Kezia Safa Andrena, Nadia Khoerunnisa, Rafi Faishal Ariq, Sabila Ar Rifqi, and Tazkiyah Aulia Fatimah. "Pengembangan Alat Ukur Self Compassion Pada Mahasiswa Development of Self Compassion Measuring Tools for Students College." *IBERS: Jurnal Pendidikan Indonesia Bermutu* 1, no. 1 (2022): 23. <https://doi.org/10.61648/ibers.v1i1.4>.
- Masda, Dzihan Asnafil. "Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Di MA Annur Bululawang,"

2022.

- Masyi'ta, Kurnia Fazada. "Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang." Semarang, 2023. <https://core.ac.uk/download/pdf/196574746.pdf>.
- Mawardani, Nadia Citra, Arie Gunawan H Zubair, and Andi Nur Aulia Saudi. "Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Body Image Perempuan Dewasa Awal Pengguna Filter Instagram." *Jurnal Psikologi Karakter* 3, no. 2 (2023): 337. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2044>.
- Muhammad Ridha. "Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta." *Empathy* 1, no. 1 (2012): 117.
- Mukhlida, Hilma Miladiya Fauza. "Pengaruh Self-Compassion Pada Body Image: Systematic Review." *Jurnal Kolaboratif Sains* 7, no. 3 (2024): 1088. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i3.4676>.
- Nabila, Adia. "Self Compassion : Regulasi Diri Untuk Bangkit Dari Kegagalan Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Self Compassion : Self Regulation to Deal with Quarter-Life Crisis." *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 1 (2021): 24. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>.
- Nasri, Wa Ode Lili, Solihatun, and Yudi Syahputra. "Self-Compassion Di Era Digital : Eksplorasi Gender, Media Sosial Dan Akses Internet." *Universitas Indraprasta PGRI* 6, no. 1 (2024): 26. <https://doi.org/10.26539/pcr.612317>.
- Nasution, Ita Yusnani, and Dina Nazrani. "Berdamai Dengan Diri Sendiri Melalui Self Compassion." *Berdamai Dengan Diri Sendiri Melalui Self Compassion*, no. June (2023): 1. <https://doi.org/https://www.researchgate.net/publication/371608490> Berdamai.
- Nasywa Alfiyyah, Hari Setyowibowo, and Fredrick Dermawan Purba. "Gambaran Citra Tubuh Remaja Perempuan

- Indonesia.” *Psyche 165 Journal* 16, no. 1 (2023): 16.
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i1.222>.
- Neff, Kristin. *Self Compassion Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. Hodder and Stoughton, 2011.
- Ningsih, Firda Sukma Asmara, Hudaniah, and Sakinah Nur Rokhmah. “Pengaruh Body Shaming Terhadap Body Image Remaja Perempuan.” *Cognivia* 11, no. 1 (2023): 80.
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.24983>.
- Nisa, Khoirun. “Hubungan Antara Self Compassion Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Pondok Pesantren.” Kediri, 2023.
- Noor, Juliansyah. *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, Dan Karya Ilmiah*. Pertama. Jakarta: Prenadamedia Group, 2016. www.prenadamedia.com.
- Nova, Mutiara Nadya, Ibrahim, and Juanita. “Tingkat Belas Kasih Diri (Self-Compassion) Pada Lansia Yang Kehilangan Pasangan Di Kota Banda Aceh.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan* 4, no. 2 (2022): 120.
- Nugraha, Aditya Dedy. “Kesejahteraan Subjektif Pada Emerging Adulthood Ditinjau Dari Self Compassion Dan Religiusitas Pada Remaja Akhir.” *Psyche 165 Journal* 16, no. 3 (2023): 191. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.269>.
- Nuridin, Aulia Anjani, Axara Alejendra Anjani, Radiyya Alvaro Achmad Rabbani, Agus Mahardika, and Handoyo Prasetyo. “Pengaruh Negatif Standar Kecantikan Dalam Media Sosial Terhadap Citra Diri Remaja Perempuan.” *Kultu Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 2, no. 7 (2024): 367.
<https://jurnal.kolibi.org/index.php/kultura>.
- Nurfatiha Zahra, Amicita, Prista El Annisa Prasetyo, and Aulia Hanafitri. “Gambaran Self-Compassion Dalam Relasi Berpacaran Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Padjadjaran.” *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi* 19, no. 2 (2021): 54.

- Pamirma, Maria Yori Edita, and Yohana Wuri Satwika. "Hubungan Antara Paparan Media Dengan Body Image Pada Remaja Perempuan." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 6 (2022): 2. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47316>.
- Pebrianti, Sarah, and Riana Sahrani. "Gambaran Self-Compassion Pada Remaja Wanita Yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Berpacaran." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. January (2024): 48488.
- Permatasari, Dwi Yuniar, Elia Firda Mufidah, Muhammad Syahrulloh Mustofa, Nawang Khairunisa Putri, Rahajeng Harnastiti, Fakultas Ilmu Pendidikan, Kecerdasan Emosi, and Tinjauan Literatur. "Peran Self Compassion Terhadap Kecerdasan Emosi." *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2024 PD ABKIN JATIM*, 2024, 54.
- Pratiwi, Anjani Claudia, and Sayang Ajeng Mardhiyah. "Resiliensi Dengan Self-Compassion Pada Family Caregiver Orang Dengan Skizofrenia (Ods)." *Psychology Journal of Mental Health* 1, no. 1 (2019): 48. <https://doi.org/10.32539/pjmh.v1i1.11>.
- Purnawan, Soraya Dian Pangestika. "Self-Compassion Dan Bodt Dissatisfacation Pada Dewasa Awal," 2022.
- Purwati, Ayu Endang, Sri Utami Asmarani, and Sri wulan ratna Dewi. "Dampak Media Sosial Terhadap Body Image Remaja Putri." *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 14, no. 3 (2023): 555. <https://doi.org/10.22487/preventif.v14i3.998>.
- Puspasari, Lisa. "Body Image Dan Bentuk Tubuh Ideal , Antara Persepsi Dan Realitas." *Buletin Jagaddhita* 1, no. 3 (2019): 3.
- Pusvitasari, Yori Ninda, Eni Rindi Antika, Mohd Hardyman Barawi, Abang Izhar Abang Ahmad, and Zaimuariffudin

- Shukri Nordin. "Self-Compassion Contribution to Body Image on Students at SMK Negeri 1 Karanganyar, Ngawi." *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* 5, no. 1 (2024): 25. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v5i1.886>.
- Putra, Yanuar Surya, and Hari Mulyadi. "Pengaruh Faktor Job Demand Terhadap Kinerja Dengan Burnout Sebagai Variabel Moderating Pada Karyawan Bagian Produksi Pt.Tripilar Betonmas Salatiga." *Among Makarti* 3, no. 6 (2010): 59.
- Putri, Wanda Andita. "Standar Kecantikan Dapat Memengaruhi Kesehatan Mental, Salah Satunya Melalui Media Sosial." *Liputan 6.com*, 2023.
- Qidwati, Sharfina Amajida. "Hubungan Antara Physical Appearance Comparison Dan Self-Compassion Dengan Body Image Sebagai Mediator Pada Remaja Perempuan." *Calyptra* 2, no. 2 (2019): 8.
- Rachmat, Andieny Putri, Wina Lova Riza, and Dinda Aisha. "Body Dissatisfaction Ditinjau Dari Social Comparison Pada Perempuan Dewasa Awal Di Kabupaten Karawang." *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 14, no. 3 (2024): 613. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i3.10266>.
- Rahma, Ulifa, and Rekyan Puspitasari. "Self-Compassion Dan Subjective Well-Being Remaja Tunadaksa." *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 2 (2019): 160. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.4059>.
- Ramadhan, Nadia, and Achmad Chusairi. "Hubungan Self Compassion Dengan Psycholocigal Well Being Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga." *Berajah Journal Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Diri* 2, no. 3 (2018): 497. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.125>.
- Ramanda, Riskha, Zarina Akbar, and R. A. Murti Kusuma

- Wirasti. "Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 5, no. 2 (2019): 128. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>.
- Ratnawati, Vivi, and Diah Sofiah. "Percaya Diri, Body Image Dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 1, no. 2 (2012): 132. <https://doi.org/10.30996/persona.v1i2.39>.
- Rengga, Omega Lambulalo, and Christiana Hari Soetjningsih. "Body Image Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Masa Dewasa Awal." *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 6, no. 1 (2022): 3. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4851>.
- Rifani, Endang, Syifaul Ummah, and Yusuf Hasan Baharudin. "Self Compassion Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling." *CERMIN: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 1 (2022): 32.
- Rizky, Dinda Haniyati, Della Sesarisna Oktaviani, Nyayu Hanun Billah, and Rizki Amelia Giska. "Mirror Talk Sebagai Upaya Meningkatkan Self-Compassion Pada Mahasiswa Dinda Haniyati Rizki 1 , Della Sesarisna Oktaviani 2 , Nyayu Hanun Billah 3 , Rizki Amelia Giska 4." *Journal of Psychology Today* 1, no. 1 (2023): 127. <https://digamed.net/index.php/psychologytoday/index>.
- Rosmayanti, Deyana Widhi. "Pengaruh Self Compassion, Sicial Comparison Dan Gratitude Terhadap Body Image Sales Promotion Girl," 2023.
- Saepudin S, Ageng Kanda, and Ayu Oktaviani. "Dampak Media Sosial Terhadap Rasa Percaya Diri Terkait Citra Tubuh Generasi Z Di Kota Cimahi." *Jurnal Janaloka* 1, no. 2 (2023): 91. <https://doi.org/10.26623/janaloka.v1i2desember.8143>.
- Safitri, Nur, and Eem Munawaroh. "Effect of Self Compassion and Social Support on Youth Resilience Orphanage in

Gunungpati District.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia* 7, no. 2 (2022): 3. https://doi.org/https://ejournal-pasca.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk.

Sakina, Rahma Lailatus, and Ike Dwiastuti. “Self Esteem Mahasisiwi Pengguna Make Up : Ditinjau Dari Body Image Dan Media Exposure.” *Buku Abstrak Seminar Naasiona; “Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental Dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19: Tinjauan Multidisipliner,”* 2021, 453. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1169/608>.

Salsabila, Tsania, and Warih Andan Puspitosari. “Hubungan Body Image Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial.” *Prosiding UMY Grace*, 2020, 278. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2495237&val=23800&title=Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Pengguna Media Sosial](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2495237&val=23800&title=Hubungan%20Body%20Image%20dengan%20Kepercayaan%20Diri%20pada%20Remaja%20Pengguna%20Media%20Sosial).

Samatha, Vania Christika, and Elisabet Widyaning Hapsari. “Gratitude Dan Body Image Perempuan Emerging Adulthood Yang Pernah Mengalami Body Shaming.” *Jurnal Psikologi Poseidon* 7, no. 1 (2024): 42. <https://doi.org/10.30649/jpp.v7i1.122>.

Samsuryaningrum, Ira Puspitadewi, and Pawestri Winahyu. “Pengaruh Self Compassion Dan Dukungan Sosial Terhadap Kinerja Tim Teknis Pendukung BTT Penanganan Covid 19 Kabupaten Jember.” *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Indonesia* 7, no. 2 (2021): 77. <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/JMBI/article/view/4916>.

Sanjaya, Rudi Haryadi, and Aminah. “Hubungan Kebahagiaan Otentik Dan Belas Kasih Diri Pada Siswa SMA Keturunan Banjar.” *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan* 7, no. 2 (2023): 176. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v7i2.19474>.

- Sari, Dahlia Nur Permata. "Hubungan Antara Body Image Dan Self Esteem." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 1, no. 1 (2012): 6. <http://repository.ubaya.ac.id/id/eprint/26391>.
- Sari, Novia Aspita, and Sri Putri Z Rahayu. "Dampak Intesitas Mengakses Media Sosial Dengan Body Image Pada Remaja." *JPI: Jurnal Psikologi Islam* 1, no. 2 (2022): 60. <https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/jps>:
- Sari, Yuri Hartika, Ari Pristiana Dewi, and Darwin Karim. "Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Body Image Pada Remaja The Relationship Between Self- Compassion And Body Image In Adolescent ' s." *Jurnal Ilmu Keperawatan* 9, no. 2 (2022): 52.
- Satwika, Pratista Arya, Rini Setyowati, and Fika Anggawati. "Dukungan Emosional Keluarga Dan Teman Sebaya Terhadap Self Compassion Pada Mahasiswa Saat Pandemi COVID-19 The Role of Family and Peer Emotional Support on Self-Compassion among Students during the COVID-19 Pandemic." *Jurnal Psikologi Dan Terapan* 11, no. 3 (2021): 306. <http://dx.doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p304-314%0A>.
- Septiania, Azizah Ayu, Romadoni Annisa, Meiko Ardiany, and Salsabilla Namira Aprilia. "Laporan Skala Sikap Self-Compassion," no. December (2019): 50. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.24546.07369>.
- Septiyana, Risa, and Farial Farial. "Korelasi Antara Body Dissatisfaction Dengan Self-Compassion Pada Siswa Penggemar K-Pop." *Jurnal Manajemen Pendidikan Al Hadi* 4, no. 2 (2024): 70. <https://doi.org/10.31602/jmpd.v4i2.15501>.
- Setiani, Mefta, Mohammad Nursalim Malay, Annisa Fitriani, and Nilawati Tajuddin. "Hubungan Antara Self Compassion Dan Peer Group Influence Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Pembelajaran Daring." *ANFUSINA: Journal of Psychology* 5, no. 1 (2022): 39.

<https://doi.org/10.24042/ajp.v5i1.13986>.

Shanti, Pravissi, and Afifah Chusna Az Zahra. "Self Esteem Dan Gratitude Sebagai Prediktor Body Image: Studi Pada Remaja Laki-Laki Di Kota Malang." *Jurnal Sains Psikologi* 11, no. 1 (2022): 73. <https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p71-85>.

Stoic, Vip Brilliant, and Eni Rindi Antika. "Pengaruh Self-Compassion Terhadap Self-Esteem Pada Siswa Di SMAN 1 Semarang." *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan* 7, no. 3 (2023): 88. <https://doi.org/10.22460/quanta.v7i3.4203>.

Suci, Ayu Wulan, and Meirina Lani Anggapuspa. "Perancangan Buku Interaktif Self-Compassion Bagi Remaja Usia 17-18 Tahun." *Jurnal Barik* 2, no. 2 (2021): 99.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. 26th ed. Bandung: ALFABETA, Cv, 2022.

Suhendra, The Ester Angeline, Roswiyani, and Heriyanti Satyadi. "Hubungan Self Compassion Terhadap Body Image Pada Dewasa Awal Yang Mengikuti Standar Ideal Penampilan Di Media Sosial," 2022, 2.

Sulistiya, Elis, Dwi Yuwono, and Puji Sugiharto. "Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Body Image." *Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 2 (2021): 136.

Sulistiyoningsih, Rahayu. "Sejarah Dan Visi Misi SMK Negeri 2 Seluma." Seluma, 2025.

———. "Sejarah SMK Negeri 2 Seluma," 2025.

Sutini, Titin. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Dan Dewasa Awal." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 7, no. 4 (2022): 160. <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15506>.

- Tunga, Tezsa Leonyka Esther. "Literature Review Gangguan Makan Pada Remaja Dipengaruhi Oleh Media Sosial Melalui Citra Tubuh Negatif." *Jurnall Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11, no. 1 (2022): 5.
- Wenas, Crifianny P., Alexander S. L. Bolang, and Carla F. Kairupan. "Relationship between Nutrition Knowledge, Consumption Pattern and Physical Activity, and Body Image in Students during the Covid-19 Pandemic." *E-CliniC* 10, no. 1 (2022): 42. <https://doi.org/10.35790/ecl.v10i1.37347>.
- Wiffida, Dina, I Made Rio Dwijayanto, and I Ketut Andika Priastana. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Compassion: Studi Literatur." *Indonesian Journal of Health Research* 5, no. 1 (2022): 22.
- Yasmin, Maya, and Yuninda Tria Ningsih. "Self-Compassion Among First Year Boarding School Students." *Jurnal Neo Konseling* 3, no. 2 (2021): 39. <https://doi.org/10.24036/00568kons2021>.
- Yusmansyah, Shinta Mayasari, Moch Johan Pratama, and Eka Kurniawati. "Peningkatan Self Compassion Dan Compassion for Other Skill Melalui Konseling Spiritual, Sebagai Strategi Meminimalisir Tingginya Angka Perceraian Di Masa Pandemi." *Nuwo Abdimas* 1, no. 1 (2022): 94.
- Yusuf, Muri, A. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Pertama. Jakarta: Kencana, 2023.