

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DAN KONFORMITAS DENGAN
BODY IMAGE PADA PENGGUNA INSTAGRAM**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Dalam Bidang Psikologi



Oleh :

MUNDIROH

41183507190107

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOCIAL DAN ILMU PEMERINTAHAN
UNIVERSITAS ISLAM "45"
BEKASI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan *Self Compassion* dan *Konformitas* Dengan *Body Image* Pada Pengguna Instagram

Penyusun : Mundiroh

NPM : 41183507190107

Bekasi, 20 Juni 2024

Menyetujui,

Pembimbing



Dr. Agustina Ekasari M.Psi., Psikolog
Mengetahui

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DAN KONFORMITAS DENGAN *BODY IMAGE* PADA PENGGUNA INSTAGRAM



Dipersiapkan dan disusun oleh:

Mundiroh

41183507190107

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

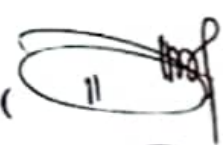
Pada tanggal: 20 Juni 2024

Dan telah dinyatakan lulus/disahkan

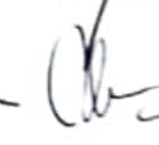
Di Universitas Islam "45" Bekasi

pada tanggal: 20 Juni 2024

Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi ()

Sekretaris : Dr. Agustina Ekasari, M.Psi., Psikolog ()

Anggota : 1. Magdalena Hanoum, M.Psi., Psikolog ()

2. Ratna Duhita Pramintari, S.K.M., M.Si ()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mundiroh
NPM : 41183507190107
Judul Skripsi : Hubungan *Self Compassion* dan Konformitas
Dengan *Body Image* Pada Pengguna Instagram

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, atau doktor), baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengemukakan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian.
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, Juni 2024
Yang Membuat Pernyataan,



Mundiroh
41183507190107

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahilahi rabbil'alamin, puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas segala nikmat, rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi dengan judul **“Hubungan Self Compassion Dan Konformitas Dengan Body Image Pada Pengguna Instagram”**. Sholawat serta salam tak lupa dicurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad *Shalallahu Alaihi Wassalam* beserta keluarga dan para sahabatnya, serta seluruh umatnya hingga akhir zaman nanti.

Penulisan proposal skripsi ini ditujukan untuk memenuhi syarat program Strata 1 (S1) program studi Psikologi dan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam bidang Psikologi. Selain itu dapat terwujudnya proposal skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak yang telah mendukung dan membimbing peneliti, tanpa dukungan dan bimbingan tersebut peneliti tidak akan dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi sebagaimana mestinya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghormatan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Agustina Ekasari M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing seminar proposal dan skripsi yang senantiasa meluangkan waktunya untuk mendukung dan membimbing peneliti.
2. Dosen Penguji, Ibu Novita Dian Iva, S.Psi., M.Psi., Ibu Ratna Duhita Pramintari SKM, M.Si dan Ibu Maghda Hanoem, M.si, Psikolog.
3. Ibu Novita Dian Iva, S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi, Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Islam “45” Bekasi.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman yang berharga selama peneliti berkuliah di Universitas Islam “45” Bekasi.

6. Kedua Orang tua paling berjasa dalam hidup saya Bapak H. Kasir dan Ibu Hj. Kasriyah terimakasih atas doa, dukungan dan kerja keras membantu peneliti secara moril maupun materil selama peneliti berkuliah. Saya berharap hiduplah lebih lama lagi, mama dan bapa harus selalu ada di setiap perjalanan dan pencapaian saya ketika sudah sukses nanti.
7. Cinta kasih kedua Bodyguard kang Mulyadi S.Pd dan kang Muslihun S.M saudara kandung peneliti. Terimakasih atas kepercayaan yang telah diberikan kepada si bungsu untuk melanjutkan pendidikan kuliah, segala doa, cinta kasih, support, semangat, nasihat yang tidak ada hentinya diberikan kepada saya.
8. Terimakasih Pinka Rahmawati dan Nadya Nuraeni Julianisih yang telah kebersamai selama masa perkuliahan dari senang, susah ataupun sedih. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman “ngaji kuy “ yang terdiri dari Suci Maharani, Fina Ismatul Maula, Aulia Hamda Chumaira dan Nur Izzatun Nufus. Senantiasa mensupport menemani, mengajak dan mengingatkan dalam hal kebaikan dalam urusan dunia maupun akhirat, salah satunya seperti menghadiri kajian ditengah kepusingan skripsi.
10. Tim Komunitas Jendela Rasa yaitu Kak Nurin, Kak Ratna, Kak Sarah, Putzi Wulan, Kak Zahrah, Kak Arini, Kak Fahmi, Bang Yanto, Bang Adam, Bang Jeje, Bang Fawwaz, Bang Dudung dan siapapun yang pernah terlibat.
11. Teman-teman Psikologi angkatan 2019 yang menemani, memberikan dukungan, motivasi, canda tawa, hiburan dan hal positif ataupun negatif lainnya selama kegiatan kuliah berlangsung .
12. Terimakasih kepada keluarga PTC yang berada di PT. Indofood Sukses Makmur. Packaging Division. Pak Naqi,Bu Tika,Pa Dani, Pa Rian, Bu Saras,Lala,Suci,Fahri,Burhan,Jojo,Alek dan Mas Har. Yang telah menghibur,membantu dan menerima saya untuk magang selama pengerjaan skripsi berlangsung.

13. Jodoh peneliti, kelak kamu adalah salah satu alasan menyelesaikan skripsi ini, memperbaiki, membenah diri lebih baik. Tidak tahu masa depan seperti apa jadinya, nanti berjodoh dengan manusia atau kematian.
14. Untuk Si Turki yang selalu membangkitkan semangat, senyuman dan kegalauan peneliti yang menjadi tidak putus asa untuk terus berkembang, membuktikan bisa menjadi lebih baik dan bertumbuh menjadi lebih baik.
15. Ibu Emi pemilik *Foto Copy* Siskom Bani Saleh yang telah memberi Motivasi kepada peneliti dan membantu dalam mencetak Skripsi peneliti.
16. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu yang telah membantu atau memberi support dukungan pada peneliti, yang insyaallah akan dibalas berkali-kali lipat oleh Allah SWT
17. Nomor terakhir dalam kata pengantar ini adalah terimakasih paling dalam untuk aku yang bernama Mundiroh, meski seringkali menyalahkan diri atas banyak hal tapi terimakasih. Sungguh, kau adalah pejuang dan pemenang di setiap pertempuran yang kita lalui. Terimakasih sudah mau menurunkan ego, mengatur segala emosi dan memilih untuk kembali bangkit dan menyelesaikan semua ini. Kamu selalu berharga, tidak peduli seberapa putus asanya kamu sekarang, tetaplah mencoba bangkit. Sekali lagi terimakasih banyak sudah bertahan. Peneliti berjanji bahwa kamu akan selalu baik-baik saja dan bertambah kuat setelah ini, semuanya akan baik-baik saja.

Semoga Allah Swt. Selalu melimpahkan rahmat dan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini Akhir kata meskipun peneliti berhasil menyelesaikan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa masih jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang peneliti miliki. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritikan yang membangun dari berbagai pihak untuk kesempurnaan skripsi ini.

Bekasi, Juni 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
RIWAYAT HIDUP	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kajian Pustaka	11
1. <i>Body Image</i>	11
2. <i>Self Compassion</i>	19
3. Konformitas	28
4. Remaja Akhir.....	35
B. Kerangka Berpikir	37
C. Hipotesis	42
D. Orisinilitas Penelitian	44
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Desain Penelitian	47
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	47
1. Identifikasi Variabel.....	47
2. Definisi Konseptual	48
3. Definisi Operasional	49
C. Subjek, Tempat dan Waktu Penelitian	50
1. Subjek Penelitian	50
2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	52
D. Teknik Pengumpulan Data	52
1. Wawancara	53
2. Skala Pengukuran Psikologis.....	54
E. Teknik Analisis Data	66
1. Teknik Deskriptif	66
2. Pengujian Asumsi	68
3. Pengujian Hipotesis	70

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	77
A. Hasil Penelitian	77
1. Gambaran Umum Tempat Penelitian	77
2. Deskripsi Subjek Penelitian	78
3. Deskripsi Variabel Penelitian	82
B. Hasil Uji Penelitian.....	84
1. Hipotesis Pertama	85
2. Hipotesis Kedua.....	86
C. Diskusi.....	87
D. Keterbatasan Penelitian	100
E. Etika Penelitian.....	72
1. Etika Penelitian.....	72
2. Prosedur Penelitian	73
3. Keamanan dan Kerahasiaan Data	75
4. Resiko, Efek Samping Penelitian dan Penanganannya	75
5. Manfaat Penelitian Bagi Subjek	75
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	101
A. Simpulan	101
B. Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA	102

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tabulasi Hasil Preliminary <i>Body Image</i>	6
Gambar 2. Tabulasi Hasil Preliminary <i>Self Compassion</i>	7
Gambar 3. Tabulasi Hasil Preliminary Konformitas	8
Gambar 4. Kerangka Berpikir	42
Gambar 5. Identifikasi Variabel	48

DAFTAR TABEL

Table 1. Orisinilitas Penelitian	44
Table 2. Tempat dan Waktu Penelitian	52
Table 3. Norma Skoring Skala Likert <i>Body Image</i> (Y).....	54
Table 4. Penilaian Skala Likert <i>Self Compassion</i> (X1)	55
Table 5. Penilaian Skala Likert Konformitas (X2).....	55
Table 6. Blueprint Skala <i>Body Image</i> (Y)	56
Table 7. <i>Blue Print</i> Skala Pengukuran Psikologis <i>Self Compassion</i> (X1)	58
Table 8. <i>Blue Print</i> Skala Pengukuran Psikologis Konformitas (X2)	58
Table 9. Hasil <i>Expert Judgment Body Image</i>	61
Table 10. Hasil <i>Expert Judgment Self Compassion</i>	62
Table 11. Hasil <i>Expert Judgment</i> Konformitas	62
Table 12. Koefisien Cronbach Alpha	65
Table 13. Hasil Uji Realiabelitas <i>Body Image</i>	65
Table 14. Hasil Uji Realiabelitas <i>Self Compassion</i>	65
Table 15. Hasil Uji Realiabelitas Konformitas	66
Table 16. Rumus Kategorisasi.....	67
Table 17. Uji Deskriptif Variabel	67
Table 18.kategorisasi <i>Self Compassion</i> , Konformitas dan <i>Body image</i>	68
Table 19. Hasil Uji Normalitas.....	69
Table 20. Hasil Uji Linearitas.....	70
Table 21. Korelasi Rank Spearman	71
Table 22. Jadwal Penelitian	76
Table 23. Karakteristik Jenis Kelamin	79
Table 24. Karakteristik Usia.....	79
Table 25.Karakteristik <i>Body Mass Index</i>	80
Table 26. Karakteristik Durasi Menggunakan Social Media Instagram.....	80
Table 27. Karakteristik Jumlah Pengikut Instagram	81
Table 28. Karakteristik Program Studi	81
Table 29. Deskripsi Variabel Penelitian	83
Table 30.Hasil Uji Korelasi Rank Spearman <i>Self Compassion</i> dan <i>Body Image</i> .84	
Table 31.Hasil Uji Korelasi Rank Spearman Konformitas dan <i>Body Image</i>	85
Table 32. Uji Regresi Linear Sederhana <i>Self Compassion</i> terhadap <i>Body Image</i> .85	
Table 33. Uji Regresi Linear Sederhana Konformitas terhadap <i>Body Image</i>	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Penilaian Instrumen Penelitian Skala <i>Self Compassion</i> (X1).....	111
Lampiran 2. Penilaian Instrumen Penelitian Skala Konformitas (X2)	121
Lampiran 3. Penilaian Instrumen Penelitian Skala <i>Body Image</i>	130
Lampiran 4. Laporan Wawancara.....	138
Lampiran 5. Kualitas Instrumen Penelitian.....	214
Lampiran 6. Uji Deskriptif.....	234
Lampiran 7. Uji Asumsi.....	236
Lampiran 8. Skoring Aitem	237
Lampiran 9. Uji Hipotesis	251
Lampiran 10. Hasil Uji Plagiarisme.....	253
Lampiran 11. Surat Keputusan	254
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian	255
Lampiran 13. Kartu Bimbingan Skripsi.....	256

HUBUNGAN SELF COMPASSION DAN KONFORMITAS DENGAN BODY IMAGE PADA PENGGUNA INSTAGRAM

Mundiroh, mundirohpsy@gmail.com
Dr.Agustina Ekasari M.Psi., Psikolog, agustina.ekasari@gmail.com

Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRAK

Terjadi banyak perubahan dalam dalam aspek kehidupan pada masa remaja, yang dimana masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang dianggap sebagai salah satu tahap krusial dalam perkembangan individu. Pada masa ini, remaja cenderung sangat memperhatikan aspek fisik mereka, menganggapnya sebagai representasi diri atau elemen yang pertama kali dinilai oleh orang lain. Begitupun dengan para Mahasiswa di usia remaja yang tidak lepas akan perubahan fisik yang dialami, juga berpengaruh pada persepsi terhadap bentuk tubuh, yang disebut sebagai *body image*. *Body image* ini dapat bervariasi tergantung pada tingkat *Self Compassion* dan Konformitas yang dilakukan oleh remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan konformitas dengan *body image* pada pengguna instagram remaja akhir Mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan menggunakan alat ukur skala *Self compassion*, skala *body image*, dan skala konformitas yang disebarkan melalui *Google Form*. Responden sampel pada penelitian ini berjumlah 218 Mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi, dengan menggunakan Teknik *non probability quota sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *body image*, dengan nilai signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$) dan R. square sebesar 0,238. Artinya, variabel *self compassion* memberikan kontribusi sebesar 23,8%, sementara 76,2% dipengaruhi oleh variabel lain. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa konformitas memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *body image*, dengan nilai signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$) dan R square sebesar 0,083. Variabel konformitas memberikan kontribusi sebesar 08,3%. Sementara sisanya 91,7% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Kata Kunci: *Body Image, Self Compassion, konformitas*

ABSTRACT

There are many changes in aspects of life during adolescence, where adolescence is a transition phase from childhood to adulthood which is considered one of the crucial stages in individual development. At this time, teenagers tend to pay great attention to their physical aspects, considering it as a representation of themselves or the element that is first assessed by others. Likewise, students in their teens cannot be separated from the physical changes they experience, which also affect their perception of body shape, which is known as body image. This body image can vary depending on the level of self-compassion and conformity carried out by teenagers.

This research aims to determine the relationship between body image and conformity and body image among Instagram users in late teens, Islamic University 45 Bekasi students. This research uses quantitative research methods and uses measuring instruments on the Self-compassion scale, body image scale, and conformity scale which are distributed via Google Form. The sample respondents in this study were 218 students at Islamic University 45 Bekasi, using non-probability quota sampling techniques.

The research results show that self-compassion has a significant positive influence on body image, with a significance value of $p=0.000$ ($p<0.05$) and an R. square of 0.238. This means that the self-compassion variable contributes 23.8%, while 76.2% is influenced by other variables. Apart from that, research also shows that conformity has a significant negative influence on body image, with a significance value of $p=0.000$ ($p<0.05$) and an R square of 0.083. The conformity variable contributed 08.3%, while 91.7% was influenced by other variables.

Keywords : Body Image, Self Compassion, Conformity