

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *BODY SHAME* PADA
REMAJA PEREMPUAN YANG MENGALAMI *BODY SHAMING***

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Psikologi**



**CHARISAWATI NISYA CHATLINA
2110323003**

Dosen Pembimbing:

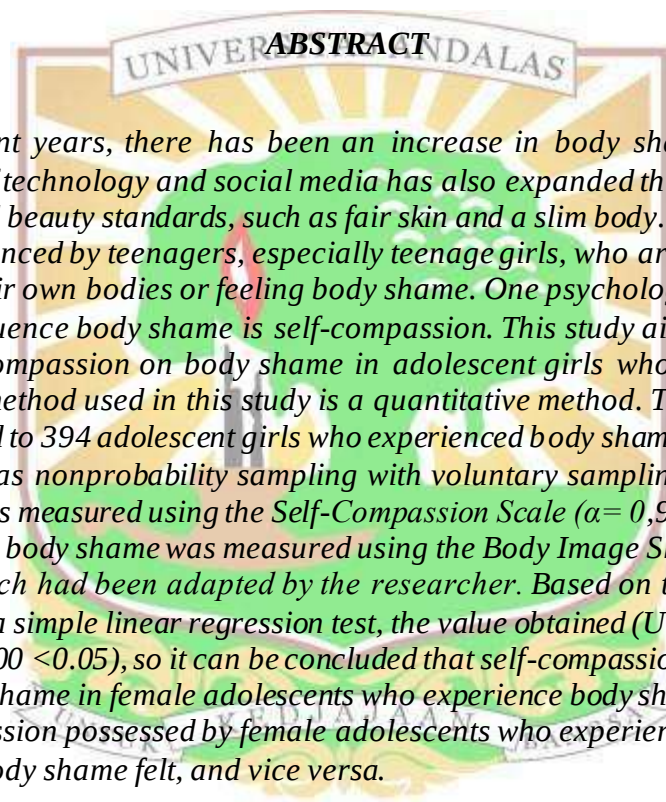
**Vivi Amalia, M.Psi, Psikolog
Nelia Afriyeni, S.Psi, MA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2025**

THE EFFECT OF SELF-COMPASSION ON BODY SHAME IN ADOLESCENT GIRLS WHO EXPERIENCE BODY SHAMING

Charisawati Nisya Chatlina¹⁾, Vivi Amalia²⁾, Nelia Afriyani³⁾, Sartana⁴⁾, Amatul Firdausa Nasa⁵⁾

¹⁾ Psychology Major Student, Faculty of Medicine, Andalas University
^{2) 3) 4) 5)} Department of Psychology, Faculty of Medicine, Andalas University
charisawati@gmail.com



ABSTRACT

In recent years, there has been an increase in body shaming cases. The development of technology and social media has also expanded this phenomenon by spreading ideal beauty standards, such as fair skin and a slim body. This phenomenon is often experienced by teenagers, especially teenage girls, who are prone to feeling ashamed of their own bodies or feeling body shame. One psychological factor that is believed to influence body shame is self-compassion. This study aims to find out the effect of self-compassion on body shame in adolescent girls who experience body shaming. The method used in this study is a quantitative method. The subjects in this study amounted to 394 adolescent girls who experienced body shaming. The sampling method used was nonprobability sampling with voluntary sampling technique. Self-compassion was measured using the Self-Compassion Scale ($\alpha = 0,902$) adopted by the researcher and body shame was measured using the Body Image Shame Scale (BISS) ($\alpha = 0,899$) which had been adapted by the researcher. Based on the results of data analysis using a simple linear regression test, the value obtained (Unstandardized B = -0,336, $p = 0.000 < 0.05$), so it can be concluded that self-compassion has a significant effect on body shame in female adolescents who experience body shaming. The higher the self-compassion possessed by female adolescents who experience body shaming, the lower the body shame felt, and vice versa.

Keywords: *self-compassion, body shame, adolescent girls*

PENGARUH *SELF-COMPASSION* PADA *BODY SHAME* PADA REMAJA PEREMPUAN YANG MENGALAMI *BODY SHAMING*

Charisawati Nisya Chatlina¹⁾, Vivi Amalia²⁾, Nelia Afriyani³⁾, Sartana⁴⁾, Amatul Firdausa Nasa⁵⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

^{2) 3) 4) 5)} Departemen Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

charisawati@gmail.com

ABSTRAK

Dalam beberapa tahun terakhir, telah terjadi peningkatan kasus *body shaming*. Perkembangan teknologi dan media sosial juga telah memperluas fenomena ini dengan menyebarkan standar kecantikan yang ideal, seperti kulit putih dan tubuh langsing. Fenomena ini banyak dialami oleh remaja, khususnya remaja perempuan, yang rentan merasa malu terhadap tubuh mereka sendiri atau merasakan *body shame*. Salah satu faktor psikologis yang diyakini berpengaruh terhadap *body shame* adalah *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *body shame* pada remaja perempuan yang mengalami *body shaming*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 394 remaja perempuan yang mengalami *body shaming*. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan teknik *voluntary sampling*. *Self-compassion* diukur menggunakan Skala Welas Diri (SWD) ($\alpha = 0,902$) yang diadopsi oleh peneliti, dan *body shame* diukur menggunakan skala *The Body Image Shame Scale* (BISS) ($\alpha = 0,899$) yang telah diadaptasi oleh peneliti. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana, diperoleh nilai (*Unstandardized B* = -0,336, $p = 0.000 < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap *body shame* pada remaja perempuan yang mengalami *body shaming*. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh remaja perempuan yang mengalami *body shaming*, maka akan semakin rendah *body shame* yang dirasakan, dan begitupun sebaliknya.

Kata kunci: *self-compassion*, *body shame*, remaja perempuan