

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *BODY DISSATISFACTION*
PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM
DAN TIKTOK**

SKRIPSI

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



**AMNA SULISTIA
2010322027**

Dosen Pembimbing:

**Siska Oktari, M. Psi., Psikolog
Vivi Amalia, M. Psi., Psikolog**

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

The Relationship between Self-Compassion and Body Dissatisfaction among Late Adolescents Who Use Social Media Instagram and TikTok

Amna Sulistia¹⁾, Siska Oktari²⁾, Vivi Amalia²⁾, Septi Mayang Sarry²⁾,
Rani Armalita²⁾

¹⁾ *Psychology Student, Faculty of Medicine, Universitas Andalas*

²⁾ *Department of Psychology, Faculty of Medicine, Universitas Andalas*
sulistiamna7@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-compassion and body dissatisfaction among late adolescents who are users of social media Instagram and TikTok. Self-compassion refers to a positive attitude toward oneself, characterized by self-kindness, non-judgment toward one's shortcomings, and the awareness that suffering is a part of the human experience. Meanwhile, body dissatisfaction is defined as the individual's discontent with their body shape and size, which can be triggered by social comparison and exposure to ideal body standards frequently displayed on social media. This research employed a quantitative correlational approach with a total of 400 participants aged 18–21, selected through voluntary sampling. The instruments used were the Self-compassion Scale (Neff, 2003) and the 34-item Body Shape Questionnaire (Cooper et al., 1987). Data were analyzed using Pearson Product Moment correlation. The results showed a significant negative relationship between self-compassion and body dissatisfaction ($p < 0.05$; $r = -0.210$). The higher the level of self-compassion, the lower their body dissatisfaction.

Keywords: *Self-compassion, body dissatisfaction, late adolescents, social media*

Hubungan *Self-Compassion* dengan *Body Dissatisfaction* pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial Instagram dan TikTok

Amna Sulistia¹⁾, Siska Oktari²⁾, Vivi Amalia²⁾, Septi Mayang Sarry²⁾,
Rani Armalita²⁾

¹⁾Mahasiswa Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

²⁾Dosen Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

sulistiamna7@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja akhir pengguna media sosial Instagram dan TikTok. *Self-compassion* adalah sikap positif terhadap diri sendiri yang ditandai dengan kebaikan terhadap diri, tidak menghakimi kekurangan yang dimiliki, dan kesadaran bahwa penderitaan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Sementara itu, *body dissatisfaction* merupakan ketidakpuasan individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, yang dapat dipicu oleh perbandingan sosial dan standar tubuh ideal yang sering muncul di media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 400 remaja akhir berusia 18–21 tahun yang dipilih menggunakan teknik *voluntary sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Self Compassion Scale* (Neff, 2003) dan *Body Shape Questionnaire-34* (Cooper dkk., 1987). Data dianalisis menggunakan uji *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* ($p < .05$; $r = -.210$). Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki remaja akhir, maka semakin rendah *body dissatisfaction* yang dialami remaja akhir.

Kata kunci: *Self-compassion*, *body dissatisfaction*, remaja akhir, media sosial