

**HUBUNGAN ANTARA WELAS ASIH DIRI DENGAN CITRA
TUBUH PADA MAHASISWI FAKULTAS DAKWAH
ANGKATAN 2021 UIN KHAS JEMBER PENGGUNA AKTIF
MEDIA SOSIAL TIKTOK**

SKRIPSI



Oleh:
Liyananda Rahma Maulida Firdaus
NIM: 204103050052

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
DESEMBER 2024**

**HUBUNGAN ANTARA WELAS ASIH DIRI DENGAN CITRA
TUBUH PADA MAHASISWI FAKULTAS DAKWAH
ANGKATAN 2021 UIN KHAS JEMBER PENGGUNA AKTIF
MEDIA SOSIAL TIKTOK**


SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



Oleh:
Liyananda Rahma Maulida Firdaus
NIM: 204103050052

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
DESEMBER 2024**



**HUBUNGAN ANTARA WELAS ASIH DIRI DENGAN CITRA
TUBUH PADA MAHASISWI FAKULTAS DAKWAH
ANGKATAN 2021 UIN KHAS JEMBER PENGGUNA AKTIF
MEDIA SOSIAL TIKTOK**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
Oleh:
Liyananda Rahma Maulida Firdaus
NIM: 204103050052
J E M B E R

Disetujui Pembimbing



Arrumaisha Fitri, M.Psi.
NIP.198712232019032005

**HUBUNGAN ANTARA WELAS ASIH DIRI DENGAN CITRA
TUBUH PADA MAHASISWI FAKULTAS DAKWAH
ANGKATAN 2021 UIN KHAS JEMBER PENGGUNA AKTIF
MEDIA SOSIAL TIKTOK**

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk menguji salah satu persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari : Rabu

Tanggal : 18 Desember 2024

Tim Penguji

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Ketua Sidang

Sekretaris




David Ilham Yusuf, M.Pd.I.

Zulfan Nabrisah, M.Th.I.

NIP. 198507062012031007

NIP. 198809142019032013


Anggota :

1. Dr. Kun Wazis, M.I.Kom. ()

2. Arrumalsha Fitri, M.Psi. ()

Menyetujui
Dekan Fakultas Dakwah




Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.
NIP. 197302272000031001

MOTTO

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.¹

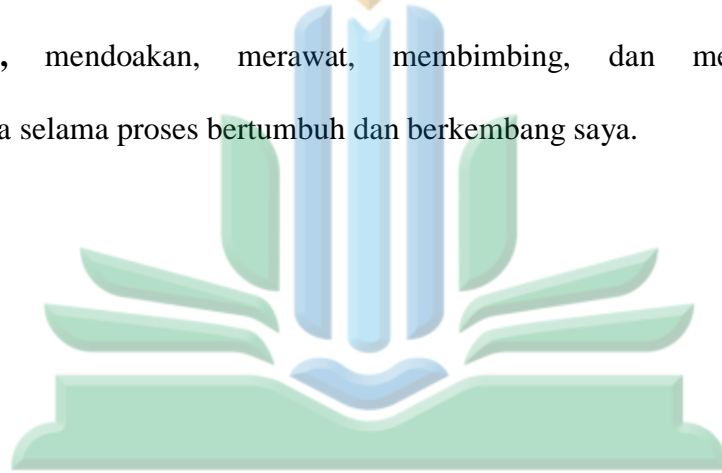


UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹Ma'had Tahfidh Yanbuul Qur'an , Al-Qur'an Al-Quddus, Q.S. At-Tin. Surah ke 95, (Kudus: CV. Mubarakatan Thoyyibah). 4.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya Bapak **Mohammad Firdaus** dan teristimewa Ibu **Hanik Murdlorini** yang telah melahirkan, mendoakan, merawat, membimbing, dan memperjuangkan segalanya selama proses bertumbuh dan berkembang saya.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin puji syukur kehadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat serta hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul **“Hubungan Welas Asih Diri dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi Fakultas Dakwah Angkatan 2021 UIN KHAS Jember Pengguna Aktif Media Sosial Tiktok”**.

Sholawat dan salam selalu terlimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW. yang telah menegakkan kebenaran dan membawa kita dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang. Semoga kita semua di *yaumul kiamah* kelak mendapatkan *syafa'at* dari Rasul Muhammad SAW. Peneliti juga mengucapkan terimakasih banyak kepada seluruh pihak yang terlibat dalam membantu proses penulisan tugas akhir atau skripsi. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hepni, S.Ag., MM., CPEM. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, beserta para jajarannya yang selalu berupaya dalam memenuhi fasilitas selama kami menuntut ilmu di kampus Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag, selaku pimpinan Dekan Fakultas Dakwah, beserta para jajarannya yang mampu memberi izin serta

memfasilitasi penulis selama proses penelitian hingga menyelesaikan skripsi.

3. Arrumaisha Fitri, M.Psi., Psikolog, selaku pimpinan program studi Psikologi Islam yang telah memberikan kesempatan pada mahasiswanya untuk terus mencoba dan mengembangkan potensi serta memberikan motivasi kepada mahasiswanya untuk menyelesaikan studi. Sekaligus sebagai dosen pembimbing yang memberikan arahan dengan sabar selama proses penyusunan skripsi dari awal pengajuan sampai menjadi skripsi yang selesai. Terimakasih atas ilmu dan hikmah yang telah diberikan.

4. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah dan Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, telah menyalurkan ilmunya selama menempuh studi di kampus UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

5. Seluruh guru saya, yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga.

6. Kepada saudara saya yang telah membantu memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

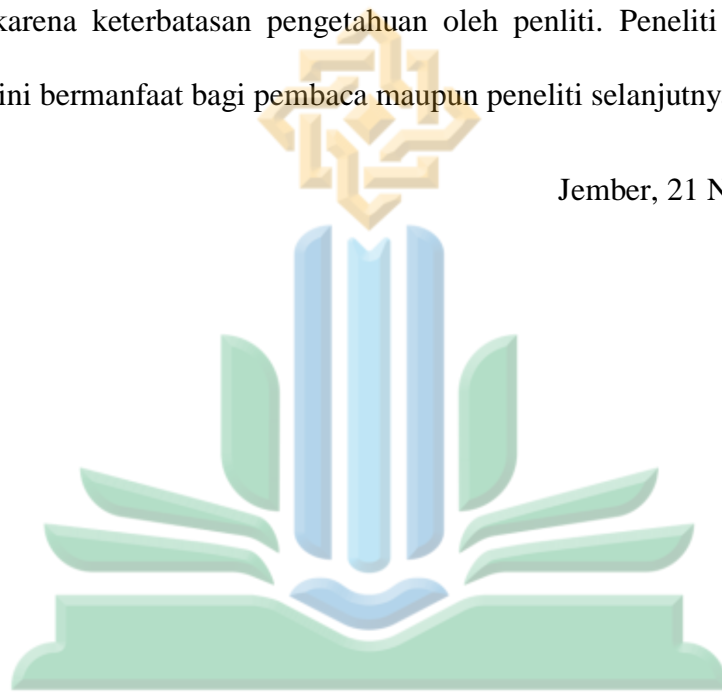
7. Seluruh teman-teman yang selalu membantu saya selama ini.

Tidak ada kata yang pantas diucapkan selain kata terimakasih yang sebanyak-banyaknya. Peneliti menyadari bahwa tugas akhir atau skripsi yang dibuat jauh dari kata sempurna, dimana masih banyak kekurangan yang belum

terpenuhi karena keterbatasan pengetahuan oleh peneliti. Peneliti berharap agar karya tulis ini bermanfaat bagi pembaca maupun peneliti selanjutnya.

Jember, 21 November 2024

Penulis



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R



ABSTRAK

Liyananda Rahma Maulida Firdaus, 2024: *Hubungan Antara Welas Asih Diri dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi Angkatan 2021 Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember Pengguna Aktif Media Sosial Tiktok.*

Kata Kunci: Citra Tubuh, Mahasiswi Pengguna Aktif Media Sosial Tiktok, Welas Asih Diri.

Mahasiswi termasuk dalam kategori dewasa awal yang dewasa ini lekat hubungannya dengan media sosial, salah satunya adalah media sosial Tiktok. Pada media sosial Tiktok, mahasiswi dapat mencari berbagai konten inspirasi penampilan, tetapi tidak semua inspirasi penampilan sesuai dengan kode etik universitas. Selain itu, terlalu mengikuti standar penampilan media sosial dapat menimbulkan kritik berlebihan pada citra tubuh mereka sendiri. Salah satu kunci untuk mempertahankan citra tubuh yang baik adalah dengan memiliki sifat welas asih diri.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara welas asih diri dengan citra tubuh pada mahasiswi Fakultas Dakwah Angkatan 2021 UIN KHAS Jember pengguna aktif media sosial Tiktok? Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara welas asih diri dengan citra tubuh pada mahasiswi Fakultas Dakwah Angkatan 2021 UIN KHAS Jember pengguna aktif media sosial Tiktok.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Jumlah sampel penelitian sebanyak 115 mahasiswi Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang aktif menggunakan Tiktok sedikitnya selama 1 jam 55 menit per hari. Cara mendapatkan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan skala MBSRQ-AS dari teori Cash, dan juga skala SWD dari Teori Neff.

Penelitian ini sampai pada simpulan bahwa mahasiswi Fakultas Dakwah Angkatan 2021 UIN KHAS Jember pengguna aktif media sosial Tiktok memiliki hubungan antara welas asih dengan citra tubuh mereka, namun pada kategori yang lemah. Hal ini berdasarkan temuan pada hasil uji korelasi dan nilai *pearson correlation*. Hasil signifikan adalah $0,003 < 0,05$ dan nilai *pearson correlation* 0,273. Artinya bahwa semakin tinggi welas asih diri maka semakin tinggi pula citra tubuh mahasiswi. Sebaliknya, semakin rendah welas asih diri yang dimiliki maka semakin rendah pula citra tubuh pada mahasiswi.

DAFTAR ISI

	Hal.
Halaman Sampul.....	i
Persetujuan Pembimbing	ii
Pengesahan Tim Penguji	iii
Motto	iv
Persembahan.....	v
Kata Pengantar	vi
Abstrak	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Ruang Lingkup Penelitian	8
F. Definisi Operasional.....	12
G. Asumsi Penelitian.....	14
H. Hipotesis.....	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. Penelitian Terdahulu	17

B.	Kajian Teori.....	21
1.	Welas Asih Diri.....	21
2.	Citra Tubuh.....	26
3.	Media Sosial Tiktok.....	30
4.	Mahasiswa.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....		36
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	36
B.	Populasi dan Sampel.....	37
1.	Populasi.....	37
2.	Sampel.....	37
C.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	38
1.	Teknik Pengumpulan Data.....	38
2.	Instrumen Penelitian.....	38
3.	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	43
D.	Analisis Data.....	47
1.	Uji Normalitas.....	47
2.	Uji Linearitas.....	48
3.	Uji Hipotesis.....	48
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS.....		50
A.	Gambaran Objek Penelitian.....	50

B.	Penyajian Data.....	51
C.	Analisis dan Pengujian Hipotesis.....	55
D.	Pembahasan.....	59
BAB V PENUTUP.....		69
A.	Kesimpulan.....	69
B.	Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....		72



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR TABEL

No Uraian	Hal.
1.1 Indikator Welas Asih Diri	10
1.2 Indikator Citra Tubuh.....	11
2.1 Penelitian Terdahulu	20
3.1 Data Sampel	38
3.2 Skor Skala Likert	39
3.3 <i>Blue Print</i> Skala Welas Asih Diri Sebelum <i>Try Out</i>	40
3.4 <i>Blue Print</i> Skala Welas Asih Diri Setelah <i>Try Out</i>	41
3.5 <i>Blue Print</i> Skala Citra Tubuh Sebelum <i>Try Out</i>	42
3.6 <i>Blue Print</i> Skala Citra Tubuh Setelah <i>Try Out</i>	43
3.7 Hasil Uji Reliabilitas	45
3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Welas Asih Diri Setelah <i>Try Out</i>	45
3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Citra Tubuh Setelah <i>Try Out</i>	46
3.10 Tabel Kriteria Interval Uji Reliabilitas	46
4.1 Hasil Uji Statistik Deskriptif	53
4.2 Rumus Kategorisasi Data	54
4.3 Kategorisasi Welas Asih Diri	54
4.4 Kategorisasi Citra Tubuh	55
4.5 Pedoman Uji Normalitas	56
4.6 Uji Normalitas	56
4.7 Uji Linieritas	57

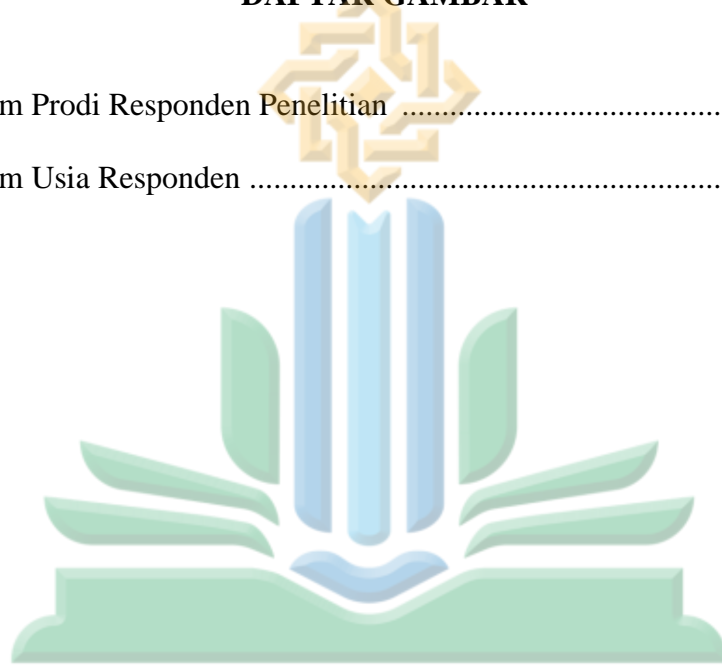
4.8 Interpretasi Koefisien Korelasi	58
4.9 Hasil Korelasi Welas Asih Diri dan Citra Tubuh	59



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR GAMBAR

No Uraian	Hal.
4.1 Diagram Prodi Responden Penelitian	52
4.2 Diagram Usia Responden	52



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi menarik merupakan suatu penampilan yang ingin di tampilkan setiap individu, khususnya mahasiswi. Salah satu faktor yang mendasari pemikiran ini adalah persepsi mahasiswi bahwa penampilan yang menarik akan memudahkan seseorang untuk diterima di lingkungannya.² Selain itu, mahasiswi juga dihadapkan kepada persepsi masyarakat yang seringkali menilai mahasiswi sebagai seseorang yang berpenampilan cantik dan rapi.³ Penampilan yang menarik tidak hanya dilihat dari bentuk tubuh ataupun fitur wajah, namun juga terdapat fitur tambahan seperti berpakaian modis, rapi, dan mahal.⁴ Beberapa tuntutan untuk menjadi sempurna ini dikhawatirkan akan berpengaruh kepada citra tubuh mahasiswi.

Citra tubuh merupakan persepsi dan sikap individu terhadap tubuhnya, utamanya pada penampilan tubuhnya.⁵ Dijelaskan lebih lanjut pada penelitian Maharani dkk yang menyatakan bahwa citra tubuh merupakan suatu sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya, berupa penilaian positif dan negatif. Mahasiswi yang memiliki citra tubuh negatif akan menganggap

² Sandra Nadya Tasha Aprillia, Varinia Pura Damaiyanti, and Sri Hidayah, "Gaya Hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lambung Mangkurat," *Journal of Sociology, Education, and Development* 3, (2021): 134, <https://doi.org/10.52483/ijsted.v3i2.58>.

³ Seftiana et al., "Analisis Gaya Hidup Hedonisme di Era Globalisasi Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang," *Jurnal Multidisipliner KAPALAMADA*, (2023): 234, <https://doi.org/10.62668/kapalamada.v2i04.839>.

⁴ Thomas F. Cash dan Linda Smolak, *Body Image A Handbook of Science, Practice, and Prevention Second Edition* (New York: The Guilford Press, 2011), 102.

⁵ Thomas, Cash. "Beyond Body Image as a Trait: The Development and Validation of the Body Image States Scale," *Pubmed: National Library of Medicine* 10, no. 1, (2002): 103, <https://doi.org/10.1080/10640260290081678>

dirinya tidak memiliki penampilan yang menarik. Sedangkan mahasiswi dengan citra tubuh positif akan bisa melihat bahwa dirinya menarik, baik bagi dirinya sendiri ataupun bagi orang lain.⁶

Cash menyatakan bahwa citra tubuh yang terkait dengan penampilan memiliki 5 aspek yakni, *appearance evaluation* atau evaluasi penampilan, *appearance orientation* atau orientasi penampilan, *body areas satisfaction* atau kepuasan terhadap area tubuh, *overweight preoccupation* atau kecemasan menjadi gemuk, dan *self-classified weight* atau pengkategorian ukuran tubuh. Individu dengan citra tubuh yang buruk akan melakukan apapun dengan tujuan untuk menutupi kekurangannya. Seperti melakukan olahraga, diet, perawatan, *make up*, bahkan melakukan pemilihan terhadap pakaian tertentu sebagai bentuk menutupi kekurangan yang dimiliki.⁷

Pada masa ini, usaha mahasiswi untuk menjadi menarik dapat berupa pencarian inspirasi penampilan dari media sosial. Hal ini dibuktikan dengan wawancara pendahuluan Wawancara pendahuluan peneliti lakukan kepada DT, LK, EF, dan AL mendapatkan hasil bahwa setidaknya mereka pernah mengakses konten terkait inspirasi penampilan di media sosial Tiktok, seperti tutorial *make up*, inspirasi *fashion*, untuk menunjang penampilan mereka.⁸ DT dan LK cenderung suka mengikuti gaya berpakaian yang sedang tren di

⁶ Maharani Viniesta Santoso, Rahmi Fauzia, and Rusdi, Rusli, "Hubungan Antara Kepuasan Citra Tubuh dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Wanita Dewasa Awal di Kota Banjarbaru," *Jurnal Kognisia* 2, no. 1, (2019): 57. <https://doi.org/10.20527/jk.v2i1.1608>.

⁷ Rospita Novianti, and Sarita Candra Merida, "Self-concept dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi," *PSIKOSTUDIA Jurnal Psikolog* 10, no. 1, (2020): 14. 10.30872/psikostudia.

⁸ DT, LK, EF, dan AL, diwawancarai oleh penulis, Jember, 11 April 2024.

media sosial Tiktok. Hingga tidak jarang membeli pakaian yang muncul di beranda Tiktok mereka.⁹

Salah satu media sosial yang banyak diminati mahasiswi adalah media sosial Tiktok. Hal ini didasari oleh data pengguna aktif media sosial terbanyak adalah pada rentang usia 18-24 tahun yang mencapai 41,7% dari total populasi penduduk di Indonesia.¹⁰ Peneliti melakukan survey dengan menyebarkan angket kepada 100 mahasiswi dari 5 fakultas di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Adapun responden penelitian berjumlah 20 pada masing-masing fakultas. Data yang didapatkan adalah mayoritas mahasiswi lebih memilih untuk menggunakan media sosial Tiktok daripada media sosial lain dengan waktu penggunaan lebih dari 1 jam 55 menit per harinya. Lebih lanjut, mahasiswi Fakultas Dakwah menjadi responden yang paling sering mencari konten fashion, kecantikan, dan selebritas di media sosial Tiktok, yakni sebanyak 77,8%. Jenis konten *fashion*, olahraga, kecantikan, selebritas, dan menari merupakan jenis konten yang memiliki resiko tinggi terhadap rendahnya citra tubuh seseorang.¹¹ Karena alasan inilah akhirnya peneliti memilih Fakultas Dakwah sebagai tempat penelitian.

⁹ DT, dan LK, diwawancarai oleh penulis, Jember, 11 April 2024

¹⁰ Alfarid Kurnialandi, Elviera Gamelia, and Siti Masfiah. "The Effect of Tiktok Usage Behavior on Body Image in Jenderal Soedirman University Students," *Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Komunikasi* 25, no. 1, (2023): 59. <http://dx.doi.org/10.17933/iptekkom.25.1.2023.57-68>.

¹¹ Alfarid Kurnialandi, Elviera Gamelia, and Siti Masfiah. "The Effect of Tiktok Usage Behavior on Body Image in Jenderal Soedirman University Students," *Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Informasi*, Vol. 25, no. 1, (2023): 63. <https://doi.org/10.17933/iptekkom.25.1.2023.57-68>

Terdapat beberapa inspirasi penampilan yang tidak bisa ditiru sepenuhnya oleh mahasiswi yang berada di universitas islam. Hal ini dikarenakan setiap universitas memiliki peraturan, norma, serta etik yang berbeda-beda. Contohnya saja Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember yang mengatur cara berpenampilan mahasiswanya. Seperti yang dijelaskan dalam buku pedoman sistem tata kelola dan tata pamong yang menyatakan bahwa mahasiswa harus menggunakan pakaian yang menutup aurat, tidak tembus pandang, sopan, bersih, dan sesuai dengan norma agama serta budaya timur bangsa Indonesia. Mahasiswa juga dilarang memakai *make up* serta perhiasan yang berlebihan.¹²

Kenyataannya, masih saja ditemukan mahasiswi yang tidak mampu berpakaian sesuai dengan kode etik yang berlaku. Seperti menggunakan rok yang terlalu pendek hingga memperlihatkan mata kaki wanita, berpakaian tembus pandang, terlalu ketat, ataupun baju yang terlalu pendek (*crop top*). Hal seperti ini ditemui juga oleh peneliti di Fakultas Dakwah.¹³ Fenomena ini menarik perhatian peneliti, dimana seharusnya mahasiswi mampu memenuhi etika berpakaian yang berlaku dan mampu memilah pakaian mana yang sesuai untuk digunakan di lingkungan universitas. Hasil wawancara pendahuluan juga menyebutkan bahwa mahasiswi inisial LK suka menggunakan atasan pendek dengan bawahan celana yang sedikit ketat berharap dirinya akan terlihat lebih jenjang.¹⁴ Adapun penggunaan jubah atau

¹² Tim penyusun, *Pedoman Sistem Tata Kelola dan Tata Pamong UIN KHAS JEMBER*, (Jember: UIN KHAS Jember, 2022), 37.

¹³ Observasi di Fakultas Dakwah, April 2024.

¹⁴ DT, diwawancara oleh penulis, Jember, 12 April 2024

atasan dengan rok cukup dihindari oleh mahasiswi DT karena ia merasa dirinya akan terlihat jauh lebih tua.¹⁵

Salah satu variabel yang diteliti memiliki hubungan dengan citra tubuh adalah welas asih diri. Neff menyatakan bahwa welas asih diri merupakan kemampuan seseorang untuk tetap terhubung dengan dirinya meskipun dalam keadaan gagal, tidak mampu, dan menderita.¹⁶ Welas asih diri mengajarkan untuk menerima diri secara terbuka dan berhenti melabeli diri dengan penilaian baik atau buruk. Neff telah melakukan penelitian mengenai hubungan welas asih diri dengan citra tubuh seseorang. Neff menyatakan bahwa wanita menghadapi standar tuntutan penampilan yang lebih tinggi dari laki-laki.¹⁷ Namun dengan memiliki welas asih diri yang baik, individu akan lebih menyadari bahwa tidak perlu menjadi sempurna untuk bisa mengasihi diri sendiri.

Penelitian terdahulu menyatakan hubungan antara welas asih diri dengan citra tubuh, seperti penelitian yang dilakukan oleh Dea dan Martaria yang menunjukkan hasil bahwa welas asih diri berperan dalam mengurangi gejala *body dysmorphic disorder*.¹⁸ Artinya welas asih diri dapat membantu individu untuk menerima dirinya dan mengurangi frekuensi membandingkan diri dengan orang lain. Semakin tinggi Tingkat welas asih diri maka gejala

¹⁵ LK, diwawancari oleh penulis, Jember 12 April 2024

¹⁶ Kristin Neff, *Self Compassion, The Proven Power of Being Kind to Yourself*, (An Imprint of Harper Collins Publisher, 2011), 194.

¹⁷ Kristin Neff, *Self Compassion, The Proven Power of Being Kind to Yourself*, (An Imprint of Harper Collins Publisher, 2011), 152.

¹⁸ Rinaldi, and Fatmala. "Benarkah Self Compassion Dapat Mengurangi Gejala Body Dysmorphic Disorder?," *PSYCOPOLITAN Jurnal Psikologi*, Vol. 4, no. 2, (2020): 89. <https://doi.org/10.36341/psi.v4i2.1480>.

body dysmorphic disorder akan semakin rendah. Penelitian ketiga adalah penelitian yang dilakukan oleh Rizha dan Katrim pada Mahasiswi Pengguna Instagram. Penelitian ini menyatakan bahwa variabel welas asih diri dan citra tubuh pada mahasiswi pengguna Instagram memiliki hubungan yang positif dan signifikan.¹⁹ Dari kedua penelitian tersebut, terdapat beberapa perbedaan antara judul penelitian sebelumnya dengan penelitian milik peneliti. Baik dari segi variabel, maupun subjeknya.

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan mengangkat judul **“Hubungan Antara Welas Asih Diri dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Fakultas Dakwah Angkatan 2021 UIN KHAS Jember Pengguna Aktif Medi Sosial Tiktok”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara welas asih diri dengan citra tubuh pada mahasiswi Fakultas Dakwah Angkatan 2021 UIN KHAS Jember pengguna aktif media sosial Tiktok?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara welas asih diri dengan citra tubuh pada mahasiswi Fakultas Dakwah Angkatan 2021 UIN KHAS Jember pengguna aktif media sosial Tiktok.

¹⁹ Rizha Pera Maharani, and Katrim Alifa Putrikita, “Self-Compassion dan Body Image pada Mahasiswi Pengguna Instagram,” *Syiah Kuala Psychology Journal* 2, no. 2, (2024): 161. <https://doi.org/10.24815/skpj.v2i2.31642>.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian dapat memberikan beberapa manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

- a. Secara teoritis, penulis mengharapkan penelitian ini bisa menjadi sumber informasi dan referensi mengenai hubungan antara welas asih diri dengan citra tubuh pada mahasiswi Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember pengguna aktif media sosial Tiktok. Secara teoritis pula, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber dan perkembangan literasi dalam kajian psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswi

Secara praktis, penelitian ini diharapkan berguna bagi mahasiswi agar mengetahui hubungan antara welas asih diri dengan citra tubuh pada mahasiswi Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember pengguna aktif media sosial Tiktok, sehingga mahasiswi mampu menerima kekurangan tubuhnya dan tidak memunculkan kritik berlebihan terhadap tubuhnya.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, semoga dapat menjadi pengetahuan tambahan mengenai hubungan antara welas asih diri dengan citra

tubuh pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Mahasiswi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember angkatan 2021 Fakultas Dakwah yang aktif menggunakan media sosial Tiktok.

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu nilai, atribut, atau sifat dari suatu orang, obyek, atau kegiatan, yang memiliki variasi tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga kemudian ditarik kesimpulannya.²⁰

a. Variabel Independen (bebas)

Variabel bebas merupakan variabel yang dapat mempengaruhi atau dapat menimbulkan perubahan pada variabel terikat.²¹ Variabel bebas biasa disebut dengan variabel independen atau bisa menggunakan simbol “X”. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah “Welas Asih Diri”.

b. Variabel Dependen (terikat)

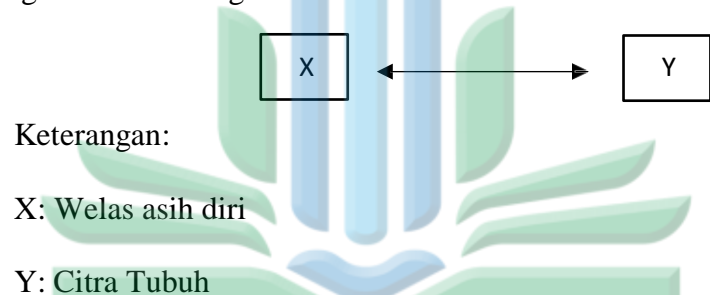
Variabel dependen dapat diartikan sebagai variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel ini juga bisa disebut dengan

²⁰ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. (Bandung: Alfabeta, 2013), 38.

²¹ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. (Bandung: Alfabeta, 2013), 89.

sesuatu yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.²² Variabel terikat atau biasa menggunakan simbol huruf “Y”. Adapun dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah “Citra Tubuh”.

Skema sederhana yang digunakan dalam penelitian ini akan digambarkan sebagai berikut:



2. Indikator Variabel

Pengertian indikator variabel adalah suatu rujukan empiris dari suatu variabel yang akan diteliti. Indikator akan dibutuhkan sebagai dasar menciptakan aitem-aitem pertanyaan dalam kuesioner.²⁷ Indikator variabel penelitian ini akan disusun berdasarkan ketetapan jumlah variabel. Terdapat dua variabel diantaranya: variabel bebas yaitu welas asih diri dan variabel terikat adalah citra tubuh, yang akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Indikator Welas Asih Diri

Indikator variabel bebas dalam penelitian ini disusun atas 3 aspek welas asih diri menurut Neff yang terdiri dari *Self kindness vs self judgement*, *Common humanity vs isolation*, dan *Mindfullnes vs over*

²² Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. (Bandung: Alfabeta, 2013), 39.

identification. Beberapa aspek akan dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

1. Mampu menghindari kata-kata menyakitkan pada diri sendiri, mendukung diri sendiri dan bersikap baik pada diri sendiri meskipun dihadapkan pada ketidaksempurnaan dan tidak menghakimi diri sendiri.
2. Kemampuan untuk menyadari bahwa tantangan dan kegagalan merupakan bagian dari kehidupan sehingga tidak menyalahkan diri secara berlebihan.
3. Mampu menghadapi rasa sakit dan mengakuinya dengan penuh kesadaran, sehingga tidak terlalu teridentifikasi dengan perasaan

negatif.²³

Tabel 1.1
Indikator Welas Asih Diri

Variabel	Aspek	Indikator
Welas Asih Diri	<i>Self kindness vs self judgement</i>	Mampu menghindari kata-kata menyakitkan pada diri sendiri, mendukung diri sendiri dan bersikap baik pada diri sendiri meskipun dihadapkan pada ketidaksempurnaan dan tidak menghakimi diri sendiri
	<i>Common humanity vs isolation</i>	Kemampuan untuk menyadari bahwa tantangan dan kegagalan merupakan bagian dari kehidupan sehingga tidak menyalahkan diri secara berlebihan.
	<i>isolation</i>	Mampu menghadapi rasa sakit dan mengakuinya dengan penuh kesadaran, sehingga tidak terlalu teridentifikasi dengan perasaan negatif.

²³ Kristin D. Neff. "Self-Compassion: Theory, Methods, Research, and Intervention," *Annual Review Psychology*, (2023): 195. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>.

b. Indikator Citra Tubuh

Indikator variabel terikat dalam penelitian ini disusun berdasarkan 5 aspek citra tubuh menurut teori Cash yang terdiri dari evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap area tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Indikator citra tubuh akan dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

1. Evaluasi penampilan: Perasaan tentang menarik atau tidak menarik, puas atau tidak puas tentang penampilannya.
2. Orientasi penampilan: Tingkat investasi pada penampilan seseorang.

3. Kepuasan terhadap area tubuh: Kepuasan aspek-aspek tertentu dari penampilan seseorang.
4. Kecemasan berat badan: Perasaan cemas yang dialami individu akibat kegemukan, kewaspadaan berat badan, diet, dan pengendalian makan.
5. Pengkategorian ukuran tubuh: Merupakan bagaimana seseorang memandang dan memberi label pada berat badannya, dari sangat kurang hingga sangat kelebihan berat badan.²⁴

Tabel 1.2
Indikator Citra Tubuh

Citra Tubuh	<i>Appearance evaluation</i>	Perasaan tentang menarik atau tidak menarik, puas atau tidak puas tentang penampilannya.
-------------	------------------------------	--

²⁴ Thomas, F, Cash. "The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, MBSRQ User's Manual," (2000): 3.

<i>Appearance orientation</i>	Tingkat investasi pada penampilan seseorang.
<i>Body area satisfaction</i>	Kepuasan aspek-aspek tertentu dari penampilan seseorang.
<i>Overweight preoccupation</i>	Perasaan cemas yang dialami individu akibat kegemukan, kewaspadaan berat badan, diet, dan pengendalian makan.
<i>Self classified weight</i>	Merupakan bagaimana seseorang memandang dan memberi label pada berat badannya, dari sangat kurang hingga sangat kelebihan berat badan.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu pijakan pengukuran empiris pada variabel penelitian dengan rumusan yang didasarkan pada indikator variabel.²⁵ Berikut adalah definisi operasional dalam penelitian ini:

1. Welas Asih Diri

Welas asih diri merupakan suatu kemampuan untuk menyayangi diri sendiri dalam keadaan senang ataupun susah. Seseorang dengan welas asih diri yang tinggi akan memahami kesulitan, penderitaan, serta kekurangan yang dimiliki tanpa mengkritik dirinya secara berlebihan. Seseorang dengan welas asih diri yang tinggi juga akan memahami setiap kelebihan serta kekurangan merupakan proses dari kehidupan manusia. Welas asih diri memiliki 3 indikator yaitu, *self kindness vs self judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over*

²⁵ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jember: UIN KHAS Jember, 2021), 40.

identification. Tingkat welas asih diri ini dapat diukur menggunakan Skala Welas Asih Diri (SWD), yang diadaptasi dari *Self Compassion Scale* milik Neff oleh Sugianto dkk. Adapun skor butir-butir subskala negatif (menghakimi diri, isolasi, dan overidentifikasi) akan diberi nilai terbalik (misalnya, 4=1, 3=2, 2=3, 1=4). Kemudian mulai menghitung *mean* total untuk keenam *mean* skala. Skala akan disebarakan kepada Mahasiswi Fakultas Dakwah Angkatan 21 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang aktif menggunakan media sosial Tiktok dalam bentuk kuesioner.

2. Citra Tubuh

Citra tubuh merupakan suatu pemaknaan individu yang melibatkan perspektif, sikap, afektif, dan perilaku tentang tubuh yang dimilikinya dan menghasilkan penilaian positif dan negatif. Individu dengan citra tubuh positif ditandai dengan munculnya rasa cinta dan rasa hormat pada tubuhnya. Dalam hal ini, individu yang mempunyai citra tubuh positif seharusnya lebih mampu menghargai setiap kenugian tubuhnya. Sehingga, mahasiswi tetap bisa menerima bagaimana bentuk tubuhnya di era standar penampilan media sosial. Adapun citra tubuh yang negatif adalah sebuah penilaian buruk mahasiswi terhadap tubuhnya. Citra tubuh negatif ini dapat ditandai melalui perasaan tidak puas terhadap tubuhnya, penghindaran, serta pengecekan tubuh yang berlebihan. Citra tubuh memiliki 5 indikator yang terdiri dari, evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk,

dan pengkategorian ukuran tubuh. Alat ukur citra tubuh dalam penelitian ini menggunakan skala MBSRQ-AS milik Cash yang telah diadaptasi oleh Ainaya dkk. Butir pernyataan negatif dalam skala ini juga akan diberi nilai secara terbalik. Skala ini nantinya akan melalui uji coba secara empirik sebelum akhirnya disebarkan kepada Mahasiswi Fakultas Dakwah Angkatan 21 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dalam bentuk kuesioner.

3. Pengguna Aktif Media Sosial Tiktok

Penelitian menemukan bahwa 50% responden mahasiswa pengguna aktif media sosial tiktok terpapar konten yang dapat mempengaruhi citra tubuh. Beberapa konten tersebut seperti *fashion*, olahraga, kecantikan, selebriti, dan menari. Adapun kriteria pengguna aktif media sosial Tiktok dapat dilihat dari penggunaan harian media sosial Tiktok. Pengguna Tiktok setidaknya menghabiskan waktu selama 1 jam lebih 55 menit per harinya.⁴⁸

G. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian merupakan sebuah anggapan dasar yang kebenarannya dapat diakui. Anggapan dasar ini harus dirumuskan secara jelas sebelum peneliti mengumpulkan data. Anggapan dasar berfungsi sebagai dasar pijakan yang kukuh bagi masalah yang diteliti dan mempertegas variabel yang menjadi pusat perhatian penelitian dan

merumuskan hipotesis.²⁶ Pada penelitian terdahulu milik Rizha dan Katrim didapatkan hasil uji hipotesis dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan nilai korelasi *product moment* sebesar 0,505 yang menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara variabel welas asih diri dengan citra tubuh.²⁷ Maka berdasarkan teori serta penelitian terdahulu, asumsi penelitian ini adalah terdapat hubungan antara welas asih diri dengan citra tubuh mahasiswa Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Pengguna Aktif Media Sosial Tiktok.

H. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah akan disajikan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis penelitian dikatakan sebagai jawaban sementara karena jawaban baru didasarkan pada teori yang relevan, belum menyajikan fakta empiris melalui pengumpulan data. Karena itu, hipotesis penelitian bisa juga disebut dengan jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian.²⁸

Dalam penelitian ini, peneliti mengajukan hipotesis sementara dalam bentuk pernyataan yang akan menjawab rumusan masalah, sebagai berikut:

²⁶ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jember: UIN KHAS Jember, 2021), 54.

²⁷ Rizha Pera Maharani, and Katrim Alifa Putrikiti, "Self-Compassion dan Body Image pada Mahasiswa Pengguna Instagram," *Syah Kuala Psychology Journal* 2, no. 2, (2024): 161. <https://doi.org/10.24815/skpj.v2i2.31642>.

²⁸ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jember: UIN KHAS Jember, 2021), 54.

H0: Tidak ada hubungan antara welas asih diri dengan citra tubuh mahasiswi angkatan 21 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember pengguna aktif media sosial Tiktok.

Ha: Ada hubungan antara welas asih diri dengan citra tubuh mahasiswi angkatan 21 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember pengguna aktif media sosial Tiktok.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya. Pemaparan penelitian terdahulu digunakan sebagai pembandingan untuk mencari perbedaan dan pembuktian orisinalitas penelitian. Karena itu, penelitian terdahulu akan merujuk pada penelitian yang valid dan relevan dengan rumusan masalah penelitian ini dan akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Penelitian pertama dilakukan oleh Rina Dwi Anggraheni dan Ahmalia Rahmandani yang berjudul Hubungan Self Compassion dengan Citra

Tubuh pada Mahasiswi Program S1 Manajemen Universitas Katolik

Soegijapranata Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan teknik *stratified cluster random sampling*. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 96 sampel

mahasiswi dalam rentang usia remaja, yakni 11-21 tahun. Penelitian

Rina dan Amalia menggunakan uji analisis regresi sederhana dengan

nilai koefisien korelasi 0,464 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang

mengungkapkan adanya hubungan positif signifikan. Penelitian ini

menggunakan dua skala penelitian, yakni Skala Self Compassion dan

Skala Citra Tubuh.²⁹

2. Mangarengi dan Mardiana dengan judul Self Compassion pada Mahasiswa Perempuan Obesitas yang Mengalami *Body Shaming*.

²⁹ Rina Dwi Anggraheni, and Amalia Rahmandani. "Hubungan Antara Self-Compassion dan Citra Tubuh pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang," *Jurnal Empati* 8, no. 1, (2019): 166-172, <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23591>.

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan berupa korelasi negatif antara self compassion dengan dampak body shaming yang diterima oleh mahasiswa perempuan yang obesitas. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 150 subjek dengan rentang usia 18-25 tahun dan pernah mengalami body shaming. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik spearman yang menunjukkan nilai koefisien korelasi -0,542 dan signifikansi 0,000 ($p < 0.05$) yang menunjukkan adanya hubungan negatif. Bahwa, semakin tinggi self compassion maka akan semakin rendah dampak body shaming yang diterima oleh mahasiswa perempuan. Penelitian ini menunjukkan bahwa self compassion atau welas asih diri mampu mengatasi dampak buruk akibat ketidakpuasan terhadap tubuh. Self compassion juga bermanfaat dalam menumbuhkan perasaan menerima dan mencintai penampilan diri sendiri.³⁰

3. Rinaldi dan Fatmala juga melakukan penelitian tentang hubungan *self compassion* dengan *body dysmorphic disorder*. Penelitian ini menggunakan subjek siswi berumur 12-18 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik uji korelasi product moment (pearson corelation) dengan nilai koefisien korelasi sbesar -,336 dan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil penelitian menyebutkan bahwa ada hubungan negatif antara self compassion dengan kecenderungan *body*

³⁰ Yusyah Alreffyanny Mangarengi, and Sitti Mardiana. "Self-Compassion in Obese Female Students Whom Experienced Body Shaming," *PSIKOBORNEO Jurnal Ilmiah Psikologi* 12, no. 1, (2024): 42-47, <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1>.

dysmorphic disorder.³¹ Individu dengan self compassion yang baik akan mampu menghadapi tekanan berpenampilan dengan tidak menghakimi dirinya sendiri

4. Penelitian yang dilakukan oleh Rizha dan Katrim yang berjudul *Self-Compassion dan Body Image* pada Mahasiswi Pengguna Instagram. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara variabel welas asih diri dan citra tubuh pada Mahasiswi pengguna media sosial Instagram. Hal ini diketahui dari nilai koefisien korelasi 0,505 dengan signifikansi 0,000. Artinya semakin tinggi *self compassion* diri maka semakin tinggi *body image* mahasiswi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin rendah pula *body image*.³²

5. Penelitian Novarima dan Munawaroh berjudul Hubungan Body Image dengan Self Esteem Peuna Media Sosial Instagram pada Mahasiswa FIP UNNES. Penelitian ini menggunakan variabel berupa body image atau citra tubuh sebagai variabel bebas. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk mengetahui apakah ada hubungan antar body image dengan self esteem mahasiswa yang menggunakan media sosial Instagram. Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji hipotesis asosiatif dengan teknik analisis statistik.

³¹ Rinaldi and Fatmala, "Benarkah Self Compassion Dapat Mengurangi Gejala Body Dysmorphic Disorder?," *PSYCPOLITAN Jurnal Psikologi* 4, no 2, (2020): 84-91, <https://doi.org/10.36341/psi.v4i2.1480>

³² Rizha Pera Maharani, and Katrim Alifa Putrikita, "Self-Compassion dan Body Image pada Mahasiswi Pengguna Instagram," *Syiah Kuala Psychology Journal* 2, no. 2, (2024): 161. <https://doi.org/10.24815/skpj.v2i2.31642>.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan jumlah sampel 294 mahasiswa. Hasil koefisien korelasi dalam penelitian ini adalah 0,245 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat lemah antara kedua variabel.³³

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

No	Penulis	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Rina Dwi Anggraheni, & Ahmalia Rahmandani	Hubungan Antara Self-Compassion Dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program S Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang	Sama-sama menggunakan variabel bebas self compassion atau welas asih diri dan variabel terikat citra tubuh dan menggunakan subjek mahasiswi. Penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif.	Subjek penelitian ini mahasiswa dalam rentang usia remaja yakni 18-21 tahun. Penelitian ini mengkhususkan pada mahasiswi pengguna aktif media sosial Tiktok.
2	Yusyah Alreffyanny Mangarengi, Sitti Mardiana	<i>Self Compassion</i> pada Mahasiswa Perempuan Obesitas yang Mengalami <i>Body Shaming</i>	Menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dan menggunakan subjek mahasiswi	Penelitian ini menggunakan variabel terikat dampak <i>body shaming</i>

³³ Della Salvia Hardaningtyas Novarima, and Eem Munawaroh, "Hubungan Body Image dengan Self-Esteem Pengguna Media Sosial Instagram pada Mahasiswa FIP UNNES," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 10, no. 1, (2023): 75. <https://doi.org/10.26877/empati.v10i1.12128>.

3	Dea Nada Fatmala, Martaria Rizky Rinaldi	Benarkah <i>Self Compassion</i> dapat Mengurangi Gejala <i>Body Dysmorphic Disorder?</i>	Menggunakan variabel bebas <i>self compassion</i> dan menggunakan metode penelitian kuantitatif	Penelitian ini menggunakan subjek siswa dan siswi SMA berusia 18-24 tahun dan menggunakan variabel terikat berupa kecenderungan <i>body dysmorphic disorder</i>
4	Rizha Maharani dan Katrim Alifa Putrikita	Self- Compassion dan Body Image pada Mahasiswi Pengguna Instagram	Variabel bebas dan terikatnya sama	Menggunakan subjek pengguna aktif media sosial Instagram
5	Della Salvya Hadiningtyas Novarima, Eem Munawaroh	Hubungan Body Image dengan Self Esteem Pengguna Media Sosial Instagram Pada Mahasiswa FIP UNNES	Menggunakan purposive sampling Kuantitatif korelasional	Variabel X dan Y berbeda Menggunakan media sosial Instagram, sedangkan penelitian ini menggunakan media sosial Tiktok.

B. Kajian Teori

1. Welas Asih Diri

a. Definisi Welas Asih Diri

Welas asih diri merupakan teori yang dikemukakan oleh Neff, dan juga biasa dikenal dengan *self compassion*. Pengertian welas asih diri menurut Neff adalah suatu kemampuan untuk terhubung dengan

diri sendiri ketika kita merasa gagal, tidak mampu, atau menderita.³⁴

Merujuk pada teori ini maka welas asih diri merupakan suatu keterampilan untuk menyadari setiap kegagalan, kelemahan, ketidaksempurnaan namun tidak melakukan kritik yang berlebihan. pada kemampuan yang dia miliki untuk dapat mengatasi berbagai tuntutan yang ada. Lebih lanjut, welas asih diri dapat membantu seseorang untuk lebih mengenali dirinya sendiri. Melalui penerimaan dari setiap ketidaksempurnaan yang dimiliki dan menguatkan pada potensi dirinya. Seseorang dengan welas asih diri yang baik tidak akan melakukan penghindaran terhadap setiap kegagalan dan ketidaksempurnaan. Individu dengan welas asih diri yang baik akan meminimalkan rasa malu dan meningkatkan optimisme pada dirinya.

b. Aspek Welas Asih Diri

Neff mengemukakan beberapa komponen atau aspek dari welas asih diri, yakni *self kindness vs self judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over identification*. Merujuk pada teori tersebut, maka aspek-aspek welas asih diri dapat dijabarkan sebagai berikut:³⁵

³⁴ Kristin D. Neff. "Self-Compassion: Theory, Methods, Research, and Intervention," *Annual Review Psychology*, (2023): 194. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>.

³⁵ Kristin D. Neff. "Self-Compassion: Theory, Methods, Research, and Intervention," *Annual Review Psychology*, (2023): 195. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>.

1) *Self Kindness vs self judgement*

Mampu menghindari kata-kata menyakitkan pada diri sendiri, mendukung diri sendiri dan bersikap baik pada diri sendiri meskipun dihadapkan pada ketidaksempurnaan dan tidak menghakimi diri sendiri. Mahasiswi mampu bersikap baik pada dirinya dengan menghindari kata-kata menyakitkan ketika mahasiswi memiliki ketidaksempurnaan pada fisik mereka. Ketidaksempurnaan dalam hal ini bisa pada suatu hal yang tidak sesuai dengan standar penampilan yang sering ditampilkan media sosial.

2) *Common Humanity vs Isolation*

Kemampuan untuk menyadari bahwa tantangan dan kegagalan merupakan bagian dari kehidupan sehingga tidak menyalahkan diri secara berlebihan. Mahasiswi perlu menyadari bahwa setiap tantangan pada setiap penampilan mereka merupakan bagian dari kehidupan, sehingga muncul keyakinan bahwa tidak ada manusia yang sempurna dan setiap manusia hadir membawa kekurangan dan kelebihan masing-masing.

3) *Mindfulness vs over identification*

Mampu menghadapi rasa sakit dan mengakuinya dengan penuh kesadaran, sehingga tidak terlalu teridentifikasi dengan

perasaan negatif.³⁶ Mahasiswi tidak menghindar dari kekurangan mereka namun sebaliknya, perlu untuk menyadari dan menerima setiap kekurangan itu. Sehingga ketika penampilan dirinya tidak memenuhi standar kecantikan media sosial, mahasiswi mampu menyadari bahwa setiap orang memiliki persepsi yang relatif dan subjektif.

c. Faktor Welas Asih Diri

Welas asih diri memiliki beberapa faktor yang dapat dipengaruhi, dan akan dijelaskan sebagai berikut:³⁷

1) Jenis Kelamin

Neff menyatakan bahwa wanita lebih sering memiliki welas asih diri yang rendah daripada laki-laki. Hal ini diakibatkan karena standar kecantikan wanita jauh lebih tinggi daripada laki-laki. Bahkan menurut Neff, wanita akan cenderung merasa tidak aman dengan penampilannya seiring bertambahnya usia.

2) Budaya

Neff menyatakan bahwa kebudayaan menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan welas asih diri. Seperti halnya budaya barat yang mengajarkan untuk tidak mengeluh. Budaya yang terlalu menekankan etika kemandirian dan harus selalu pada

³⁶ Kristin D. Neff. "Self-Compassion: Theory, Methods, Research, and Intervention," *Annual Review Psychology*, (2023): 195. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>.

³⁷ Dina, W., I Made, R., I Ketut, A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur, *Indonesian Journal of Health Research*, Vol. 5, No. 1, 21–22.

standar ideal untuk menjadi berarti dan tidak dapat terkalahkan juga salah satu faktor yang dapat mempengaruhi welas asih diri.

3) Kepribadian

Kepribadian merupakan suatu organisasi dinamis pada individu sebagai suatu system psikofisis dengan cara khas menyesuaikan dengan lingkungan. Kepribadian tertentu dapat menjadi salah satu faktor terhambatnya kemampuan welas asih diri pada individu.

4) Peran Orang Tua

Orang tua merupakan faktor yang berperan dalam welas asih diri. Orang tua sebagai sosok yang seharusnya menjadi tempat kenyamanan dan dukungan, terkadang justru terlalu berusaha mengendalikan anak melalui kritik yang terus menerus. Sehingga, anak-anak yang tumbuh dengan kritik dari orang tua akan sering melakukan kritik pada dirinya. Orang tua yang terlalu sering memberikan kritik akan membentuk anak yang mempercayai kesempurnaan sebagai standar mereka layak untuk dicintai, dihargai, dan diterima oleh lingkungan sosial.

5) Kecerdasan Emosional

Seseorang dengan kecerdasan emosional yang tinggi akan memiliki kemampuan menyayangi diri yang baik pula. Hal ini dikarenakan menyayangi diri membutuhkan keterampilan emosi.

Seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik akan mampu mengendalikan pikiran dan Tindakan.

6) Lingkungan

Keadaan lingkungan seringkali dapat mempengaruhi tindakan seseorang. Welas asih diri cenderung sulit untuk berkembang pada individu dengan lingkungan yang penuh kritik.

2. Citra Tubuh

a. Definisi Citra Tubuh

Menurut Cash dan Pruzinsky dalam Novarima dan Munawaroh, citra tubuh merupakan suatu sikap seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif.³⁸ Lebih lanjut, citra tubuh merupakan suatu pengalaman individu berupa persepsi terhadap bentuk serta berat tubuhnya, dan perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya.

Sedangkan Ramanda, memberi pengertian tentang citra tubuh yang merupakan suatu pengalaman psikologis dan berfokus pada sikap serta perasaan seseorang tentang keadaan tubuhnya. annastasia juga mengungkapkan bahwa citra tubuh seringkali tidak sama dengan kondisi tubuh yang dimiliki sebenarnya.³⁹ Sejalan dengan teori

³⁸ Della Salvia Hardaningtyas Novarima, and Eem Munawaroh, "Hubungan Body Image dengan Self-Esteem Pengguna Media Sosial Instagram pada Mahasiswa FIP UNNES," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 10, no. 1, (2023): 75. <https://doi.org/10.26877/empati.v10i1.12128>.

³⁹ Riskha Ramanda, Zarina Akbar, and Murti Kusuma Wirasti. "Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja," *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 5, no. 2, (2019): 125. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>.

sebelumnya, Ma'sunnah menyatakan bahwa citra tubuh merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terkait tubuhnya.⁴⁰

Merujuk pada teori-teori tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa citra tubuh merupakan sikap puas atau tidak puas atau positif negatif seseorang tentang keadaan tubuhnya yang melibatkan persepsi, pikiran, dan perasaan. Citra tubuh dapat terbentuk dari pengalam individu dan memiliki kemungkinan tidak sesuai dengan kondisi tubuh yang sebenarnya

b. Dimensi Citra Tubuh

Terdapat 3 aspek citra tubuh yang dinyatakan oleh Cash, dan akan dijabarkan seperti berikut ini:⁴¹

1) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Perasaan tentang menarik atau tidak menarik, puas atau tidak puas tentang penampilannya. Mahasiswi mampu memunculkan perasaan puas terhadap tubuhnya dan tidak terlalu memikirkan standar menarik orang lain.

2) *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Merupakan tingkat investasi seseorang pada penampilannya. Merupakan bagaimana mahasiswi

⁴⁰ Khoirum Ma'sunnah, Heri Purnama Pribadi, and Dian Agnesia. "Hubungan Pengetahuan Gizi, Persepsi Citra Tubuh Dan Gangguan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Sekolah Menengah Kejuruan Di Kabupaten Gresik," *Ghidza Media Jurnal* 3, no.1, (2021): 208. <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v3i1.3084>.

⁴¹ Thomas, F, Cash, "The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire", MBSRQ User's Manual, (2000): 3.

menginvestasikan penampilan dirinya, apakah merawat dirinya dan peduli terhadap dirinya atau tidak.

3) *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Yaitu kepuasan aspek-aspek tertentu dari penampilan seseorang. Mahasiswi memiliki kepuasan pada area - area tubuhnya seperti bentuk lengannya, bentuk kaki, bentuk wajah, dan bentuk badannya secara keseluruhan.

4) *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Merupakan perasaan cemas yang dialami individu akibat kegemukan, kewaspadaan berat badan, diet, dan pengendalian makan. Mahasiswi merasa cemas akan berat badannya sehingga berusaha mengurangi berat badannya.

5) *Self classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh)

Merupakan bagaimana seseorang memandang dan memberi label pada berat badannya, dari sangat kurang hingga sangat kelebihan berat badan. Mahasiswi melakukan pengkategorian terhadap tubuhnya baik itu merasa dirinya sangat kurus atau sangat gemuk.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Faktor yang mempengaruhi citra tubuh dalam Novianti dan Merinda, akan dijelaskan sebagai berikut:⁴²

⁴² Rospita Novianti, and Sarita Candra Merida, "Self-concept dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi," *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, Vol. 10, no. 5, (2021): 14. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.4516>.

1) Media

Media sering menampilkan tayangan yang dapat mempengaruhi citra tubuh. Karena media sering memunculkan standar-standar ideal penampilan tubuh.

2) Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dapat mengakibatkan perbandingan diri dengan orang lain. Membandingkan diri dengan orang lain serta feedback yang diterima dari orang lain terkait tubuh dan penampilan dapat mempengaruhi perasaan seseorang terkait tubuhnya.

3) Gender

Gender atau jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat citra tubuh seseorang. Lelaki akan cenderung lebih sedikit melaporkan ketidakpuasan terhadap tubuh daripada perempuan. Hal ini karena tuntutan pada perempuan cenderung lebih intens daripada laki-laki.

4) Sosial Budaya

Cita-cita masyarakat tentang keindahan tubuh, dapat mempengaruhi kepuasan individu terkait citra tubuhnya. Standar penampilan yang tersebar melalui sosial budaya, dapat diinternalisasikan kepada setiap individu sehingga akan mempengaruhi pandangan pada tubuhnya.

3. Media Sosial Tiktok

1) Definisi

Tiktok merupakan sebuah platform digital yang mengizinkan penggunanya untuk menciptakan video kreatif. Media sosial Tiktok kerap menjadi wadah bagi berbagai konten kreativitas seperti *lipsync*, dance cover, review produk, konten promosi, dan lain sebagainya. Media sosial tiktok di produksi oleh perusahaan ByteDance yang berasal dari Tiongkok, China pada tahun 2016. Media sosial yang tergolong baru ini menjadi marak di Indonesia. Pengguna Tiktok di Indonesia mencapai 50 juta jiwa, angka ini

menjadikan Indonesia sebagai negara keempat dengan jumlah pengguna terbanyak di dunia.⁴³

Tiktok juga memiliki fitur beragam yang ditujukan untuk menarik perhatian penggunanya. Seperti fitur like, komentar, share, duet, dan lain sebagainya. Tiktok juga menggunakan fitur berupa algoritma yang berfungsi untuk memilih video mana yang akan ditampilkan pada penggunanya. Media sosial Tiktok juga kerap membawa norma-norma sosial yang terkait dengan penampilan melalui gambar yang ideal serta tidak realistis dan sering di manipulasi secara digital.⁴⁴

⁴³ Gratia et al., "Fenomena Racun Tik-Tok Terhadap Budaya Konsumerisme Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19," *Konstelasi : Konvergensi Teknologi dan Sistem Informasi*, Vol. 2, No. 1. (2022): 194. <https://doi.org/10.24002/konstelasi.v2i1.5272..>

⁴⁴ Harriger et al., "The body positivity movement is not all that positive on TikTok," *Body Image*, (2023): 46. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.06.003>.

2) Penggunaan Tiktok

Media sosial merupakan suatu media baru yang kini lebih banyak dinikmati dan digunakan daripada media konvensional seperti majalah, TV, ataupun koran. Hal ini diakibatkan karena media sosial mampu memberikan gambar-gambar yang lebih nyata dan terasa dekat dengan penggunanya. Pengguna Tiktok paling banyak berkisar antara remaja hingga dewasa awal dengan rentang usia 16-24 tahun. Pengguna Tiktok setidaknya menghabiskan waktu selama 1 jam lebih 55 menit per harinya.⁴⁵

Beberapa faktor dapat mendasari alasan penggunaan aplikasi

Tiktok pada Mahasiswa, yang akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Faktor Hiburan

Faktor ini didukung dengan banyaknya konten hiburan yang tersedia di Tiktok. Karena itu, Tiktok kerap menjadi sumber hiburan mahasiswa ketika waktu luang.

b. Faktor Pengetahuan

Faktor pengetahuan juga menjadi salah satu alasan mahasiswa dalam mengakses Tiktok. Dikarenakan Tiktok juga banyak mengandung konten yang berisi video tutorial berbagai hal, seperti make up, skincare, melukis, menari, dan lain-lainnya.

⁴⁵ Alfarid Kurnialandi, Elviera Gamelia, and Siti Masfiah. "The Effect of Tiktok Usage Behavior on Body Image in Jenderal Soedirman University Students," *Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Informasi*, Vol. 25, no. 1, (2023): 63. <https://doi.org/10.17933/iptekom.25.1.2023.57-68>.

c. Faktor Ekonomi

Tiktok juga kerap dimanfaatkan mahasiswa untuk mencari penghasilan. Tiktok dapat digunakan sebagai sarana promosi, menjadi selebritas, serta hal lain yang menguntungkan secara finansial.⁴⁶

4. Mahasiswi

Mahasiswi merupakan sebutan bagi individu perempuan yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi atau universitas. Pengertian mahasiswa menurut Sarwono dalam penelitian Hawa dkk, adalah semua orang yang terdaftar secara resmi untuk belajar pada mata kuliah di suatu universitas yang berusia 18-30 tahun dan dapat dianggap sebagai kelompok dalam masyarakat yang memperoleh status berkat adanya hubungan dengan universitas tersebut.⁴⁷

Berdasarkan teori Santrock, mahasiswa biasanya merupakan individu yang berada dalam usia 18-24 tahun dan berada pada rentang perkembangan dewasa awal. Masa dewasa awal dapat ditandai dengan ciri-ciri berikut ini:

⁴⁶ Ashley M. Barron, Elizabeth Krumrei J. Mancuso, and Jennifer A. Harriger. "The effects of fitspiration and self-compassion Instagram posts on body image and self-compassion in men and women," *Elsevier*, (2021): 63–64. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.003>.

⁴⁷ Anni Malihatul Hawa, Ela Suryani, and Hesti Yunitiara Rizqi. "Pelatihan Penulisan Artikel Ilmiah Untuk Mahasiswa PGSD Universitas Ngudi Waluyo," *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi* 2, no. 1, (2024): 297. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i1.530>

- 1) Eksplorasi identitas, masa dewasa awal merupakan masa perubahan penting dalam identitas banyak terjadi terutama dalam cinta dan pekerjaan.
- 2) Ketidakstabilan, yang terjadi dalam cinta, pekerjaan, dan pendidikan.
- 3) Merasa diantara keduanya, karena individu dewasa awal terkadang masih merasa berada dalam usia remaja.
- 4) Era segala kemungkinan, pada masa ini individu dewasa awal akan memiliki banyak peluang untuk merubah hidup mereka.⁴⁸

Aspek kognitif pada dewasa awal, idealnya akan melampaui remaja. William Perry dalam Santrock menyebutkan bahwa pemikiran reflektif dan relativistik menjadi gambaran perubahan kognisi dewasa awal. Individu dewasa akan secara bertahap menyadari beragam pendapat dan berbagai perspektif orang lain. Santrock juga menyatakan bahwa dewasa awal mampu mencapai tahap postformal. Pemikiran postformal melibatkan pemahaman bahwa jawaban yang benar mengenai suatu masalah memerlukan pemikiran reflektif dan dapat bervariasi dari satu situasi ke situasi lainnya. Pemikiran postformal akan melibatkan banyak aspek dalam menyelesaikan suatu masalah atau mengambil keputusan.⁴⁹

Merujuk pada teori di atas, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan individu dalam rentang usia 18-24 tahun yang menempuh

⁴⁸ John W. Santrock. *Life Span Development, Thirteen Edition*, (Texas: University of Texas Dalaas, 2010), 416.

⁴⁹ Thomas F. Cash and Linda Smolak. *Body Image A Handbook of Science, Practice, and Prevention Second Edition*, (New York: The Gulford Press, 2002). 422–33.

pendidikan pada suatu universitas dan sedang berada pada tahapan perkembangan dewasa awal. Masa ini akan dihadapkan pada segala ketidakstabilan, pencarian identitas, dan berpeluang untuk mengubah hidup mereka serta mulai fokus pada karir mereka. Secara kognitif, masa dewasa awal akan melampau masa remaja.

5. Hubungan Welas Asih Diri dengan Citra Tubuh

Neff menyatakan bahwa welas asih diri dapat membantu seseorang untuk menerima ketidaksempurnaan tubuhnya dengan menghindarkan diri dari kritik terhadap penampilan yang tidak sesuai dengan ekspektasi. Welas asih diri yang baik akan membuat individu lebih nyaman terhadap tubuhnya dan tidak terlalu terobsesi dengan penampilan fisik. Individu dengan welas asih diri yang baik cenderung tidak khawatir tentang penampilan mereka di mata orang lain.⁵⁰

Fatmala dan Renaldi menyatakan bahwa welas asih diri dapat mengurangi gangguan terkait citra tubuh berupa kekhawatiran yang berlebihan dalam mempersepsikan kecacatan dan kekurangan dalam penampilan fisik seseorang yang menyebabkan berkurangnya fungsi sosial.⁵¹ Hal ini menunjukkan bahwa welas asih diri mampu mengurangi munculnya citra tubuh yang negatif. Merujuk pada teori yang diuraikan

⁵⁰ Kristin Neff, *Self Compassion, The Proven Power of Being Kind to Yourself*, (An Imprint of Harper Collins Publisher, 2011), 152–154.

⁵¹ Rinaldi, and Fatmala. "Benarkah Self Compassion Dapat Mengurangi Gejala Body Dysmorphic Disorder?," *PSYCOPOLITAN Jurnal Psikologi*, Vol. 4, no. 2, (2020): 89. <https://doi.org/10.36341/psi.v4i2.1480>.

diatas, maka didapatkan korelasi antara welas asih diri dengan citra tubuh pada individu.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena menggunakan data berupa angka-angka dan analisis statistik. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode tradisional, karena sudah cukup lama digunakan sebagai metode untuk penelitian. Metode penelitian kuantitatif berlandaskan pada filsafat positivistik dan telah dianggap sebagai metode ilmiah karena telah memenuhi berbagai kaidah ilmiah. Seperti konkrit, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis.⁵² Jenis penelitian ini adalah korelasi yang berusaha untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antar dua variabel atau lebih.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Penelitian jenis ini berguna untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel. Selain itu, teknik korelasi adalah istilah statistik yang menyatakan derajat hubungan linear (searah, bukan timbal balik). Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menentukan apakah ada hubungan antara variabel welas asih diri sebagai variabel bebas dengan citra tubuh sebagai variabel terikat pada Mahasiswi Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember pengguna aktif media sosial.

⁵² Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 38.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang ditetapkan oleh peneliti dan terdiri atas: obyek/subyek serta mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁵³ Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Fakultas Dakwah Angkatan 22 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember angkatan 2021 yang berjumlah 352 orang.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian merupakan suatu bagian dari jumlah atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi.⁵⁴ Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Teknik jenis purposive sampling akan menentukan sampel dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Karena itu, pemilihan sampel penelitian ini akan memiliki beberapa karakteristik guna memastikan sampel yang diambil bisa representatif. Karakteristik sampel adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswi fakultas dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Angkatan 2021.
2. Menggunakan aplikasi Tiktok 1 Jam 55 menit per hari.

⁵³ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 80.

⁵⁴ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 81.

3. Berusia 18-25 tahun.
4. Tidak dalam kondisi *overweight* (Berat badan berlebihan)

Tabel 3.1
Data Sampel

Program studi	Jumlah mahasiswa
KPI	10
PMI	15
BKI	24
MD	21
PI	45
JUMLAH	115

C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan sebuah langkah penting untuk mempengaruhi kualitas data hasil penelitian. Teknik pengumpulan data merupakan metode yang dipakai peneliti dalam mengumpulkan data. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner yang akan dibagikan kepada responden penelitian.

2. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, angket akan disebarakan kepada mahasiswa fakultas dakwah Angkatan 2021 yang memenuhi kriteria penelitian. Angket dalam penelitian ini akan menggunakan skala likert yang berisi

empat item jawaban. Tiap jawabannya akan memiliki skor tersendiri untuk keperluan analisis kuantitatif.

Pada penelitian ini, skala likert yang digunakan terdiri dari empat pilihan jawaban, dimana responden diminta untuk mencentang salah satu dari empat jawaban yang tersedia. Adapun pilihan tersebut adalah: SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai).

Skala likert terbagi menjadi dua kategori pernyataan: *Favorable* (Menguntungkan) dan *Unfavorable* (Tidak Menguntungkan). Adapun kriteria skor yang diberikan sesuai dengan jawabannya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2
Skor Skala Likert

Kategori Pernyataan	Nilai Skala	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Adapun skala yang digunakan dalam variabel penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Skala Welas Asih Diri

Penelitian ini menggunakan skala Self Compassion Scale berdasarkan teori Neff yang diadaptasi oleh Sugianto dkk.⁵⁵ Teori Neff menyatakan bahwa terdapat 4 aspek pada variabel welas asih diri. Berikut table blue print pada skala welas asih diri:

Tabel 3.3
Blue Print Skala Welas Asih Diri Sebelum Try Out

No	Komponen	Nomor Butir		Jumlah Butir
		Favorable	Unfavorable	
1.	Mengasih diri (<i>Self Kindness, SK</i>)	5,12,19,23,26		5
2.	Menghakimi diri (<i>Self Judgement, SJ</i>)		1,8,11,16,21	5
3.	Kemanusiaan universal (<i>Common Humanity, CH</i>)	3,7,10,15		4
4.	Isolasi (Isolation, I)		4,13,18,25	4
5.	Mindfulness (M)	9,14,17,22		4
6.	Over identifikasi (Overidentification, O)		2,6,20,24	4
Total				26

Setelah melakukan uji validitas, aitem skala yang awalnya berjumlah 26 menjadi 21 aitem. Hal ini dikarenakan 5 aitem tidak valid setelah melalui uji coba dan diketahui validitasnya. Adapun tabel blue print setelah uji validitas mengalami beberapa perubahan sebagai berikut:

⁵⁵ Sugianto, Suwartono, dan Sutanto. "Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia," *Indonesian Journal of Indigenous Psychology* 7, no. 2. (2020): 185. <https://doi.org/10.24854/jpu107>.

Tabel 3.4
Blue Print Skala Welas Asih Diri Setelah Try Out

No	Komponen	Nomor Butir		Jumlah Butir
		Favorable	Unfavorable	
1.	Mengasihi diri (<i>Self Kindness, SK</i>)	10, 18, 21	-	3
2.	Menghakimi diri (<i>Self Judgement, SJ</i>)	-	1, 7, 13, 16	4
3.	Kemanusiaan universal (<i>Common Humanity, CH</i>)	3, 6, 9	-	3
4.	Isolasi (<i>Isolation, I</i>)	-	4, 11, 14, 20	
5.	Mindfulness (<i>M</i>)	8, 12, 17	-	3
6.	Over identifikasi (<i>Overidentification, O</i>)	2, 5, 15, 19	-	4
Total				21

b. Skala Citra Tubuh

Penelitian ini menggunakan skala citra tubuh MBSRQ milik Cash 5 yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Ainaya dkk.⁵⁶ Adapun macam aspeknya yakni evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. berikut adalah skala variabel citra tubuh:

⁵⁶ Ainaya Miftia Asy'arita et al., "Hubungan Stres Dan Body Image Pada Pola Makan Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram," *Cakrawala Journal* 2, no. 2, (2024): 193-201. <http://dx.doi.org/10.59981/a1enan60>.

Tabel 3.5

Blueprint Skala Citra Tubuh Sebelum Try Out

No	Komponen	Nomor Butir		Jumlah Butir
		Favorable	Unfavorable	
1.	Evaluasi penampilan (<i>Appearance evaluation</i>)	3, 5, 9, 12, 15	18, 19	7
2.	Orientasi penampilan (<i>Appearance orientation</i>)	1, 2, 6, 7, 10, 13, 17, 21	20, 11, 14, 16	12
3.	Kepuasan area tubuh (<i>Body areas satisfaction</i>)	26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34	-	9
4.	Kecemasan menjadi gemuk (<i>Overweight preoccupation</i>)	-	4, 8, 22, 23	4
5.	Pengkategorian ukuran tubuh (<i>Self classified weight</i>)	-	24, 25	2
Total				34

Skala ini melewati tahap uji validitas, sehingga jumlah aitem yang semula 34 menjadi 23 aitem. Hal ini dikarenakan terdapat 11 aitem yang tidak valid. Adapun blue print skala setelah melewati uji validitas akan mengalami beberapa perubahan sebagai berikut:



Tabel 3.6

Blueprint Skala Citra Tubuh Setelah Try Out

No	Komponen	Nomor Butir		Jumlah Butir
		Favorable	Unfavorable	
1.	Evaluasi penampilan (<i>Appearance evaluation</i>)	3, 9	18, 19	4
2.	Orientasi penampilan (<i>Appearance orientation</i>)	1, 2, 6, 13	20	4
3.	Kepuasan area tubuh (<i>Body areas satisfaction</i>)	26, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34	-	8
4.	Kecemasan menjadi gemuk (<i>Overweight preoccupation</i>)	-	4, 8, 22, 23	4
5.	Pengkategorian ukuran tubuh (<i>Self classified weight</i>)	-	24, 25	2
Total				23

3. Uji Validitas dan Reliabilitas

Skala ini akan melewati beberapa tahapan uji sehingga layak digunakan dalam penelitian, yang akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Uji Validitas

Untuk mengetahui apakah suatu skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya, diperlukan suatu

proses validasi atau pembuktian validitas.⁵⁷ Dasar pengambilan keputusan dalam uji validitas data adalah sebagai berikut:

- a. Jika r hitung $>$ r tabel maka data tersebut dinyatakan valid
- b. Jika r hitung $<$ r table maka data dinyatakan tidak valid.

Validitas Uji validitas menggunakan rumus korelasi *pearson product moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi

N : Jumlah subjek

$\sum xy$: Jumlah perkalian skor item dengan skor total

$\sum x$: Jumlah skor pertanyaan item

$\sum y$: Jumlah skor total

Keputusan diambil dari kriteria sebagai berikut:

- 1) Apabila nilai r hitung lebih besar atau sama dengan dari r tabel dan bernilai positif maka alat ukur dinyatakan valid.
- 2) Apabila nilai r hitung lebih kecil dari r tabel dan bernilai negatif maka ukur dinyatakan tidak valid.

Dalam menemukan nilai r hitung koefisien korelasi menggunakan bantuan program SPSS. Sementara itu, untuk

⁵⁷ Saifuddin Azwar, 155–56.

menemukan nilai r tabel, maka merujuk ke tabel distribusi statistik dengan tingkat signifikansi 0,05.⁵⁸

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas pengukuran merujuk pada pengertian bahwa hasil pengukuran bersifat konsisten, stabil dari waktu ke waktu, dan terpercaya.⁵⁹ Dasar pengambilan Keputusan dalam uji reliabilitas adalah sebagai berikut:

a. Jika cronbach's alpha $> 0,60$ maka instrument dinyatakan konsisten atau reliabel

b. Jika cronbach's alpha $< 0,60$ maka instrument dinyatakan tidak konsisten atau tidak reliabel.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER
Tabel 3.7
Hasil Uji Reliabilitas

Skala	Koefisien Alpha	N of item
Welas Asih Diri	0,752	21
Citra Tubuh	0,827	23

Adapun hasil uji reliabilitas akan dijabarkan satu persatu seperti dibawah ini:

Tabel 3.8
Hasil Uji Reliabilitas Skala Welas Asih Diri Setelah Uji Coba

Realiability Statistics	
<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Item
0,752	21

⁵⁸ Rizka Andhika Putra dan Agie Hanggara, *Analisis Data Kuantitatif* (Surabaya: Jakad Media Publishing, 2022), 19.

⁵⁹ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi Edisi-3*, 136.

Hasil perhitungan dari SPSS 27.0 menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $0,752 > 0,60$ yang berarti bahwa skala *welas asih diri* reliabel dengan interval koefisien tinggi.

1) Citra Tubuh

Tabel 3.9

Hasil Uji Reliabilitas Skala Citra Tubuh Setelah Uji Coba

Realiability Statistics	
<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Item
0,827	23

Hasil perhitungan dari SPSS 27.0 menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $0,827 > 0,60$ yang berarti bahwa skala citra tubuh reliabel dengan interval koefisien sangat tinggi.

Tabel 3.10

Tabel Kriteria Inteval Uji Reliabilitas

Hasil Perhitungan	Tingkat Koefisien Reliabilitas
-1,00-0,20	Sangat Rendah
0,20-0,40	Rendah
0,40-0,60	Sedang
0,60-0,80	Tinggi
0,80-1,00	Sangat Tinggi

D. Analisis Data

Sugiyono menyatakan bahwa analisis data adalah sebuah kegiatan setelah data dari seluruh responden penelitian terkumpul. Pada tahap ini, nantinya data akan dikelompokkan berdasarkan variabel dan jenis responden. Kemudian akan melewati tahap tabulasi data berdasarkan variabel dan akan menyajikan setiap data dari variabel yang diteliti. Kemudian akan dilakukan hitungan untuk menjawab rumusan masalah dan akhirnya melakukan penghitungan guna menguji hipotesis yang diajukan.⁶¹ Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis. seluruh responden, menyajikan data setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.⁶⁰ Dalam penelitian ini, uji analisis data menggunakan teknik bantuan aplikasi SPSS 27.0 *for windows*. Teknik analisis data dalam penelitian ini mencakup uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah data yang dikumpulkan sudah terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov dengan aplikasi SPSS. Alasan mengambil Kolmogorov-Smirnov dikarenakan uji ini diteliti akan lebih tepat jika digunakan dalam sampel

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta,2022). 206.

besar, yakni lebih dari 40.⁶¹ Ketentuan uji Kolmogorov Smirnov adalah sebagai berikut:

- a. Probabilitas sig, $\alpha > 0,05$, maka H_0 ditolak yang artinya data terdistribusi secara normal.
- b. Probabilitas sig, $\alpha > 0,05$, maka H_0 diterima yang artinya data tidak terdistribusi secara normal.

2. Uji Linearitas

Uji linieritas merupakan uji prasyarat dalam analisis statistik yang bertujuan untuk menentukan apakah data berpola linier atau tidak. Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS menggunakan table annova.

Ketentuan pengambilan keputusan dalam menentukan apakah garis yang dimiliki linier atau tidak, maka dapat dilihat sebagai berikut:

- a. Dikatakan memiliki hubungan linier apabila nilai standart deviation form linierity sig $> \alpha$ (0,05).
- b. Dikatakan tidak memiliki hubungan linier apabila nilai standart deviation form linierity sig $< \alpha$ (0,05).

3. Uji Hipotesis

Hipotesis adalah sebuah pernyataan mengenai hubungan antara dua variabel atau lebih yang dapat diuji secara empiris. Uji hipotesis bertujuan untuk membentuk dasar penetapan ketentuan apakah sebuah

⁶¹ Ineu Sintia, Muhammad Danil Pasarella, and Darnah Andi Nohe. "Perbandingan Tingkat Konsistensi Uji Distribusi Normalitas Pada Kasus Tingkat Pengangguran Di Jawa," *Proceeding Seminar*, (2022):332. <https://jurnal.fmipa.unmul.ac.id/index.php/SNMSA/article/view/844>.

pernyataan atau asumsi yang telah diajukan sebaiknya diterima atau ditolak. Melalui pengujian hipotesis dapat membantu dalam mengambil keputusan apakah suatu hipotesis terdapat hubungan atau perbedaan sehingga layak untuk diterima atau sebaliknya.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini, analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah korelasi product moment. Teknik korelasi ini digunakan untuk mencari hubungan dua variabel bila data kedua variabel berbentuk interval atau ratio dan sumber datanya sama.⁶² Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS

27.00 *for windows*.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

⁶² Saifuddin Azwar, Penyusunan Skala Psikologi Edisi-3, 228.

BAB IV
PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Letak Geografis

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember terletak di Jalan Mataram No. 1, Karang Miuwo, Mangli, Kecamatan Kaliwates, Kabupaten Jember.

2. Sejarah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Berawal pada tahun 1965, berdiri Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Djember (IAID) yang kemudian berubah menjadi Fakultas Tarbiyah dari IAIN Sunan Ampel Surabaya cabang Jember pada tahun 1966. Kemudian pada tahun 2014, IAIN atau Institut Agama Islam Negeri Jember resmi berdiri. Hingga pada tahun 2021, IAIN kembali berganti menjadi UIN atau Universitas Islam Negeri dengan keputusan presiden Nomor 44 Tahun 2021.

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember memiliki lima fakultas program Strata 1 (S1) sebagai berikut :

- a. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
- b. Fakultas Dakwah
- c. Fakultas Syari'ah
- d. Fakultas Ekonomi dan Bisnis
- e. Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora

Selain itu, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember juga memiliki program Strata 2 (S2) dengan total 8 program studi dan Strata 3 (S3) dengan total 3 program studi. Adapun pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember terdapat 5 program studi, sebagai berikut:

- a. Komunikasi dan penyiaran Islam (KPI)
- b. Pemberdayaan Masyarakat Islam (PMI)
- c. Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
- d. Manajemen Dakwah (MD)
- e. Psikologi Islam (PI).⁶³

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Responden pada penelitian merupakan mahasiswi fakultas dakwah angkatan 2021 yang berusia 18-25 tahun yang aktif menggunakan tiktok setidaknya 1 jam 55 menit per harinya. Persenaran kuesioner penelitian ini mencapai 130 responden, namun 6 diantaranya harus di eliminasi karena tidak memasuki kriteria dan tidak bersedia menjadi responden penelitian ini. Kendati demikian, penelitian ini hanya menggunakan 115 responden dari total pengisi kuesioner. Hal ini dikarenakan beberapa alasan sebagai berikut:

- a. 3 responden berasal dari angkatan 2022
- b. 2 responden berasal dari angkatan 2023

⁶³ Web Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, diakses pada 14 November 2024, <https://uinkhas.ac.id/page/detail/sejarah-uin-khas-jember>.

- c. 1 responden berjenis kelamin laki-laki
- d. 3 responden tidak memenuhi kriteria minimal penggunaan aplikasi Tiktok

Gambar 4.1
Diagram Prodi Responden Penelitian

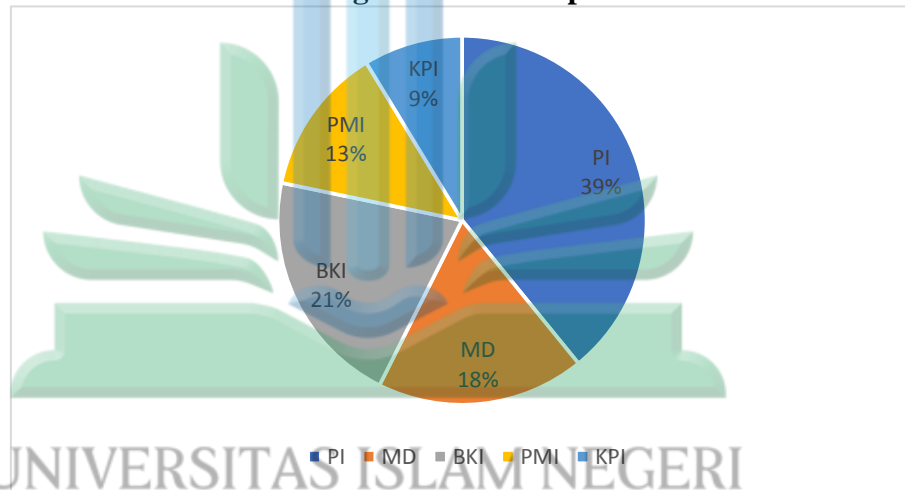
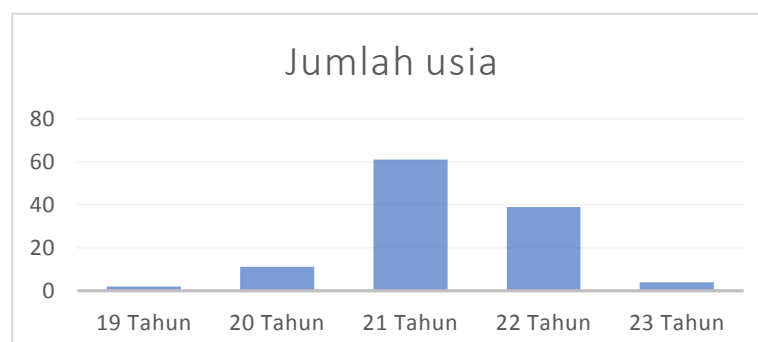


Diagram diatas menunjukkan responden penelitian setelah dilakukan eliminasi. Responden program studi Psikologi Islam berjumlah 45 orang, Responden Bimbingan dan Konseling Islam berjumlah 24, Responden Pemberdayaan Masyarakat Islam berjumlah 15, MD 21, dan Komunikasi dan Penyiaran Islam berjumlah 10 orang dengan total 115 responden.

Gambar 4.2
Diagram Usia Responden



Adapun usia responden penelitian berada dalam rentang umur 19-23 tahun. 2 orang responden berusia 19 tahun, 11 orang responden berusia 20 tahun, 60 responden berusia 21 tahun, 38 responden berusia 22 tahun, dan 4 orang responden berusia 23 tahun.

2. Deskripsi Statistik

Tabel 4.1

Hasil Uji Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Welas Asih Diri	115	43	72	57.25	5.788
Citra Tubuh	115	42	88	64.76	9.108
Valid N (listwise)	115				

Sumber: SPSS Version 27.0 for windows

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif yang dapat diamati pada tabel diatas menunjukkan bahwa skala welas asih diri yang diteliti memiliki nilai minimum 43 dan maksimum 72, sedangkan skala citra tubuh memiliki nilai minimum 42 dan maksimum 88. Tabel tersebut juga memaparkan hasil rata-rata atau *mean* serta hasil standar deviasi dari skala welas asih diri dan skala citra tubuh. Adapun nilai rata-rata skala welas asih diri adalah 57.25 dan skala citra tubuh adalah 64.76. Sementara nilai standar deviasi welas asih diri adalah 5.788 sedangkan skala citra tubuh adalah 9.108.

3. Deskripsi Kategorisasi Data

Kategorisasi data digunakan sebagai pedoman dalam menentukan data untuk menilai tingkat respon dari responden penelitian pada masing-

masing variabel, yakni variabel welas asih diri dan variabel citra tubuh.

Berikut adalah rumus yang dipakai:

Tabel 4.2

Rumus Kategorisasi Data

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan:

M: Mean

SD: Standar Deviation

a. Kategorisasi Welas Asih Diri

Berikut uraian hasil uji deskriptif kategori data Welas Asih Diri:

Tabel 4.3

Kategorisasi Welas Asih Diri

Kategori	Range	Jumlah Responden	Presentase	Presentasi Kumulatif
Rendah	$X < 42$	0	0%	0%
Sedang	$42 \leq X < 63$	89	77.4%	77.4%
Tinggi	$63 \leq X$	26	22.6%	100.0%
Total		115	100%	

Sumber: SPSS Version 27.0 for Windows

Tabel diatas menunjukkan bahwa responden penelitian ini memiliki Tingkat self compassion rata-rata sedang. Hasil ini diperoleh dari perolehan nilai kategorisasi welas asih diri dengan kategori sedang sebesar 77.4% atau sebanyak 89 responden. Adapun kategori tinggi sebesar 22.6% atau sebanyak 26 responden. Dari table kategorisasi juga dapat diketahui bahwa responden penelitian ini tidak ada yang memperoleh kategori rendah.

b. Kategorisasi Citra Tubuh

Berikut adalah hasil uji deskriptif kategori variabel citra tubuh:

Tabel 4.4

Kategorisasi Citra Tubuh

Kategori	Range	Jumlah Responden	Presentase	Presentase Kumulatif
Rendah	$X < 46$	1	0.9%	0.9%
Sedang	$46 \leq X < 69$	72	62.6%	62.6%
Tinggi	$69 \leq X$	42	36.5%	100.0%
Total		115		100%

Sumber: SPSS Version 27.0 for Windows

Berdasarkan tabel di atas, dapat dipahami bahwa rata-rata mahasiswi Fakultas Dakwah Islam Negeri memiliki tingkat citra tubuh pada kategori sedang. Hasil ini diperoleh dari perolehan nilai kategorisasi welas asih diri dengan kategori sedang sebesar 62.6% atau sebanyak 72 responden. Disusul dengan kategori tinggi sebesar 36.5% atau sekitar 42 responden. Serta 0,9% responden atau hanya 1 responden yang memiliki kategori rendah.

C. Analisis dan Pengujian Hipotesis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *kolmogorov smirnov*. Sedangkan pengambilan keputusan mengacu pada nilai signifikansi, apabila nilai $\text{sig.} > 0,05$ maka

data dianggap terdistribusi normal. Adapun sebaliknya, apabila nilai sig. < 0,05 maka data dianggap tidak normal.

Tabel 4.5

Pedoman Uji Normalitas

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig. > 0,05	Data terdistribusi normal
Sig. < 0,05	Data terdistribusi tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dari kedua variabel yakni welas asih diri dan citra tubuh dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 4.6

Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Welas Asih Diri dan Citra Tubuh	0,200	Normal

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui nilai signifikansi variabel welas asih diri dan citra tubuh sebesar 0,200. Sehingga dapat disimpulkan bahwa $0,200 > 0,05$ sehingga data dari variabel welas asih diri dan citra tubuh terdistribusi normal dan telah memenuhi syarat uji normalitas penelitian.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah ada korelasi linier antara variabel *independen* dengan variabel *dependen*. Pedoman yang digunakan untuk menentukan apakah hubungannya linier atau tidak adalah dengan melihat nilai *deviation from linierity*. Jika sig. > 0,05 maka dikatakan linier, namun jika sig. < 0.05 maka dikatakan tidak linier.

Berdasarkan hasil uji linieritas dari variabel welas asih diri dan citra tubuh maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.7

Uji Linieritas

Variabel	<i>Deviation from Linierity</i>	Keterangan
Welas Asih Diri dan Citra Tubuh	0,915	Linier

Sumber: SPSS Version 27.0 for Windows

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui nilai *deviation from linierty* variabel welas asih diri dan citra tubuh sebesar 0,915.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa $0,915 > 0,05$ sehingga data dari variabel welas asih diri dan citra tubuh adalah linier.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bisa dilakukan apabila uji normalitas dan linieritas sudah dilakukan dan diterima. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan Korelasi *Product Moment Pearson* dengan program *SPSS Version 27.0 for Windows*.

Penelitian ini memiliki dua hipotesis yang akan diuji, yakni:

H₀: Tidak adanya hubungan antara variabel welas asih diri dengan citra tubuh pada mahasiswi Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember Angkatan 2021

H_a: Adanya hubungan antara variabel welas asih diri dengan citra

tubuh pada mahasiswi Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember Angkatan 2021

Adapun kriteria pengambilan keputusan korelasi *product moment pearson* berdasarkan:

- a. Mengacu pada nilai signifikansi. Menunjukkan adanya hubungan apabila nilai signifikansi $< 0,05$. Namun sebaliknya, apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka menunjukkan ketiadaan hubungan antara variabel welas asih diri dan citra tubuh.
- b. Mengacu pada nilai *pearson correlation*. Menunjukkan adanya korelasi apabila r hitung $> r$ tabel. Begitupun sebaliknya, jika r hitung $< r$ tabel maka menunjukkan tidak adanya hubungan antar dua variabel.

Sedangkan, untuk melihat kriteria kekuatan hubungan antara variabel bebas dan terikat akan mengacu pada tabel interpretasi koefisien korelasi berikut:

Tabel 4.8
Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Interpretasi
0,00 s.d 0,19	Hubungan Sangat Rendah
0,20 s.d 0,39	Hubungan Rendah atau Lemah
0,40 s.d 0,59	Hubungan Sedang
0,60 s.d 0,79	Hubungan Besar atau Kuat
0,80 s.d 1,00	Hubungan Sangat Kuat

Hasil pengujian hipotesis menggunakan korelasi *pearson product moment* dalam penelitian ini, dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4.9
Hasil Korelasi Welas Asih Diri dan Citra Tubuh

Correlations			
		Welas Asih Diri	Citra Tubuh
Welas Asih Diri	<i>Pearson Correlation</i>	1	.273**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.003
	N	115	115
Citra Tubuh	<i>Pearson Correlation</i>	.273**	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.003	
	N	115	115

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: SPSS Version 27.0 for Windows

Tabel diatas menunjukkan bahwa skor signifikansi yang didapatkan adalah 0.003, yang artinya skor sig. < 0,05. Artinya variabel bebas yakni welas asih diri memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel terikat yakni citra tubuh. Dalam hal ini maka bisa dinyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Nilai *pearson correlation* pada penelitian ini adalah 0,273 yang artinya hubungan yang dimiliki antara dua variabel adalah hubungan yang rendah atau lemah.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data statistik dan juga kategorisasi data penelitian diketahui bahwa tingkat welas asih diri dan citra tubuh individu bervariasi. Hasil kategorisasi pada setiap variabel mengungkapkan bahwa tingkat kategorisasi variabel welas asih diri dan citra tubuh terdiri dari tingkatan rendah, sedang dan tinggi. Pada variabel welas asih diri, diketahui

bahwa 77.4% atau sekitar 89 responden berada dalam kategori sedang. Sedangkan 22.6% atau sekitar 26 responden memiliki kategori welas asih diri yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswi Fakultas Dakwah angkatan 2021 yang menggunakan Tiktok memiliki tingkat welas asih diri yang sedang, dan artinya sudah cukup menerapkan konsep welas asih diri yang baik. Penelitian ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan Rizha Maharani pada mahasiswi pengguna aktif media sosial Instagram yang mendapatkan hasil bahwa rata-rata mahasiswi berada pada tingkat welas asih diri yang sedang yakni sekitar 81% dari 200 responden.⁶⁴

Welas asih diri merupakan perasaan yang muncul dan berhubungan pada diri kita saat menghadapi kegagalan, ketidakmampuan, atau penderitaan.⁶⁵ Seseorang dengan welas asih diri yang baik akan mengutamakan kebaikan diri daripada penghakiman dirinya ketika dihadapkan pada masalah. Berdasarkan hasil analisis statistik diketahui bahwa rata-rata responden memiliki tingkat welas asih diri yang sedang, kendati demikian ketika peneliti melakukan wawancara lanjutan, ternyata mahasiswi belum sepenuhnya faham terkait dengan konsep welas asih diri. Responden KI mengaku pernah mendengar variabel welas asih diri atau *self compassion*, namun belum mengerti definisi dari variabel ini. Adapun responden AS justru menyatakan bahwa ia belum pernah mendengar variabel welas asih diri. Dari wawancara ini dapat diketahui bahwa

⁶⁴ Rizha Pera Maharani, and Katrim Alifa Putrikita, "Self-Compassion dan Body Image pada Mahasiswi Pengguna Instagram," *Syiah Kuala Psychology Journal* 2, no. 2, (2024): 161. <https://doi.org/10.24815/skpj.v2i2.31642>.

⁶⁵ Kristin, D, Neff. "Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention." *Annual Review of Psychology* 74, (2023): 195.

pengetahuan terkait welas asih diri belum sepenuhnya didapati oleh mahasiswi.⁶⁶

Kemudian hasil kategorisasi pada variabel citra tubuh menyatakan bahwa 0.9% atau 1 responden memiliki kategori yang rendah, 62.6% atau 72 responden memiliki kategori sedang, dan 36.5% atau 42 responden berkategori tinggi. Citra tubuh merupakan persepsi dan sikap individu pada tubuhnya, utamanya pada penampilan tubuhnya.⁶⁷ Citra tubuh juga dapat diartikan sebagai rasa puas atau tidak puas individu terhadap tubuhnya. Berdasarkan hasil kategorisasi data, rata-rata mahasiswi berada pada tingkat citra tubuh yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi cukup mampu memiliki persepsi yang baik terhadap tubuh dan penampilan tubuhnya. Mahasiswi dengan citra tubuh yang baik akan bisa menerima apapun bentuk tubuh yang dimiliki, sehingga individu merasa puas dan memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya.

Hasil ini diperkuat dengan wawancara lanjutan kepada responden KI dan AS yang mendapatkan hasil kategorisasi citra tubuh sedang. KI dan AS menyatakan bahwa dia lebih sering muncul rasa penerimaan bagaimanapun bentuk fisik yang dimiliki. KI juga sudah mulai sadar dan menerima bentuk fisik seperti bentuk badannya, dan juga bentuk wajah. Meskipun, terkadang KI masih merasa resah pada citra tubuh mereka. Selaras dengan AS yang

⁶⁶ Wawancara Lanjutan Subjek KI dan AS, Jember, 13 November 2024.

⁶⁷ Thomas, Cash. "Beyond Body Image as a Trait: The Development and Validation of the Body Image States Scale," *Pubmed: National Library of Medicine*, no. 2, (2002): 103. <https://doi.org/10.1080/10640260290081678>.

mengaku telah berdamai dengan warna kulit yang ia miliki.⁶⁸ Melalui hasil wawancara ini, mahasiswi perlu untuk meningkatkan citra tubuh positif mereka agar selalu bisa menerima penampilan tubuh yang dimiliki.

Merujuk pada perolehan hasil analisis pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa welas asih diri dengan citra tubuh pada mahasiswi Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember angkatan 2021 memiliki korelasi yang signifikan. Hal ini diketahui dari perolehan skor sig. (2-tailed) sebesar 0.003 yang mana skor $0.003 < 0.05$ menunjukkan bahwa variabel welas asih diri dan citra tubuh berkorelasi signifikan. Selain itu, arah hubungan antara kedua variabel bersifat positif yang artinya semakin tinggi welas asih diri maka semakin tinggi pula citra tubuh mereka, begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat welas asih diri maka semakin rendah pula citra tubuhnya. Hasil perolehan nilai *pearson correlation* penelitian ini sebesar 0.273 yang menyatakan bahwa hubungan kedua variabel rendah atau lemah karena berada pada kategori nilai interpretasi korelasi 0.20 s.d 0.39. Karena korelasi yang rendah atau lemah ini akhirnya peneliti melakukan wawancara lebih lanjut kepada responden penelitian untuk mencari sebabnya.

Wawancara yang dilakukan kepada responden KI dan AS menyatakan bahwa konsep welas asih diri belum sepenuhnya dipahami oleh mahasiswi. Kristin Neff dalam bukunya menyebutkan bahwa untuk

⁶⁸ Wawancara Lanjutan Subjek KI dan AS, Jember, 13 November 2024

mencapai tingkat welas asih diri yang baik membutuhkan beberapa latihan.⁶⁹ Hal ini dikarenakan pola kehidupan selama ini yang mengajarkan kita untuk melakukan “treadmill hedonis”.⁷⁰ Artinya, selama ini tertanam lekat melalui budaya bahwa individu harus menjadi kuat dan tangguh tidak peduli seberapa sakit yang mereka rasakan untuk berada dalam posisi yang sama yakni memperoleh kebahagiaan. Sedangkan, diketahui bahwa mahasiswi belum memahami konsep welas asih diri.

Wawancara lanjutan pada responden KI juga membahas bagaimana peran welas asih diri mereka ketika sedang menggunakan Tiktok. Melalui wawancara pada responden KI, peneliti mendapatkan data bahwa konten Tiktok yang muncul pada beranda KI saat ini justru banyak yang berisi konten-konten yang mempromosikan penerimaan kekurangan diri. Seperti penerimaan diri dan percaya diri walaupun memiliki kondisi fisik yang tidak sesuai dengan standar menarik masyarakat. KI cukup sering melihat konten seseorang yang berkulit hitam, yang umumnya tidak sesuai dengan standar kecantikan di Indonesia, namun sekarang justru sudah mulai dihargai dan dipuji karena memancarkan kulit yang eksotis.⁷¹ Konten seperti ini ternyata cukup berpengaruh pada tingkat welas asih diri mahasiswi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Veya dan Richelle yang mengungkapkan bahwa mahasiswa yang menonton video bertema *self*

⁶⁹ Kristin, D, Neff. *Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention*. (Annual Review of Psychology, 2023), 19.

⁷⁰ Kristin, D, Neff. *Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention*. (Annual Review of Psychology, 2023), 131.

⁷¹ Wawancara Lanjutan Subjek KI, Jember, 13 November 2024.

compassion atau welas asih diri akan lebih welas asih dengan dirinya.⁷²

Selain itu, hal baru didapatkan ketika wawancara lanjutan bahwa responden AS menyatakan bahwa ia merasa konten kecantikan Tiktok hanya berpengaruh sesaat ketika menontonnya, sedangkan beranda Tiktok AS tidak terlalu banyak memunculkan konten kecantikan.⁷³ Bhandari dan Bimo dalam penelitiannya menyatakan bahwa begitu banyak varian konten yang dapat di temui di Tiktok, sedangkan kemunculan konten tertentu sudah diatur dalam algoritma yang sudah dipersonalisasi.⁷⁴ Jadi, beranda tiktok akan memunculkan lebih banyak konten yang kemungkinan disukai oleh penggunanya. Karena itu, kemungkinan isi beranda tiktok pada tiap responden juga berbeda-beda tergantung pada seberapa sering responden berinteraksi pada setiap jenis konten.

Cash mengemukakan indikator media yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang seperti frekuensi dari membaca majalah atau berapa lamanya waktu yang dihabiskan untuk menonton televisi.⁷⁵ Pada studi terkini, penelitian makin menunjukkan banyaknya variasi dalam media yang dapat mempengaruhi citra tubuh. Hal ini didasari karena munculnya media-media baru yang semakin variatif. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Michelia dan Intan yang menyatakan bahwa lamanya waktu menggunakan

⁷² Veya Seekis, Richelle Kennedy, "The impact of #beauty and #self-compassion tiktok videos on young women's appearance shame and anxiety, self-compassion, mood, and comparison processes," *Elsevier* 45, (2023): 123. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.02.006>.

⁷³ Wawancara Lanjutan Subjek AS, Jember, 13 November 2024.

⁷⁴ Aparajita Bhandari, and Sara Bimo, S. "Why's Everyone on TikTok Now? The Algorithmized Self and the Future of Self-Making on Social Media," *Social Media + Society*, 8(1). (2022). <https://doi.org/10.1177/20563051221086241>.

⁷⁵ Thomas F. Cash., and Thomas, Pruzinsky. *Body Image A Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice*. (London: The Gulford Press, 2002), 93.

media sosial berpengaruh terhadap citra tubuh seseorang.⁷⁶ Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfarid dkk yang memperoleh hasil bahwa durasi responden dalam menggunakan media sosial Tiktok tidak berpengaruh pada citra tubuh, namun jenis konten seperti *fashion*, kecantikan, olahraga, model/selebriti, dan menari sangat berpengaruh pada citra tubuh.⁷⁷

Selain itu juga terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi citra tubuh mahasiswi. Salah satunya adalah pendapat Cash dan Pruzinsky yang menyatakan bahwa citra tubuh dapat dipengaruhi oleh budaya dan interpersonal, seperti teman terdekat dan juga keluarga.⁷⁸ Hal ini sesuai dengan hasil wawancara lanjutan kepada subjek KI yang mengaku bahwa ia akan memiliki pandangan buruk terhadap dirinya ketika dihadapkan pada kritik dari orang terdekat, seperti orang tua, teman, atau pasangan. Sama halnya dengan KI, subjek AS juga mengaku resah apabila mendapatkan kritik dari orang terdekatnya terkait penampilan fisik mereka. Hal ini memunculkan perasaan tidak percaya diri, *insecure*, dan perasaan tidak dapat diterima dalam lingkungan sosial.⁷⁹

Penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya variabel lain yang mempengaruhi citra tubuh adalah penelitian milik Sherly dan Anizar.

⁷⁶ Michellia, M., and Intan, P. The relations of Self-esteem and Body Image Under the Exposure of Instagram. *Ultimacomm: Jurnal Ilmu Komunikasi* 11, no. 2, (2019): 159. <https://doi.org/https://doi.org/10.31937/ultimacomm.v11i2.1278>.

⁷⁷ Alfarid, K., Elvira, G., Siti, M. The Effect of Tiktok Usage Behavior on Body Image in Jenderal Soedirman University Students. *Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Komunikasi*, Vol. 25, no. 1, (2023): 63.

⁷⁸ Thomas F. Cash., and Thomas, Pruzinsky. *Body Image A Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice*. (London: The Gulford Press, 2002), 79.

⁷⁹ Wawancara Lanjutan Subjek KI, 13 November 2024.

Penelitian tersebut menyatakan bahwa *self esteem* dan *social comparison* berperan positif terhadap *body image* pada mahasiswi Sekretaris Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi dan Sekretari X. Hasil analisis *bivariate correlation* menyatakan bahwa ada hubungan signifikan positif dari hasil uji *self esteem* dengan *body image*, artinya semakin tinggi *self esteem* maka akan semakin tinggi pula *body image* yang dimiliki, begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat *self esteem* maka semakin rendah pula *body image* yang dimiliki. Sedangkan hasil uji *social comparison* dengan *body image* menunjukkan hubungan negatif yang artinya semakin tinggi *social comparison* maka akan semakin rendah *body image* mahasiswi. Begitu juga sebaliknya, jika *social comparison* tinggi maka *body image* juga tinggi pula.⁸⁰ Selain itu, penelitian yang menunjukkan adanya variabel lain yang mempengaruhi citra tubuh adalah penelitian yang dilakukan oleh Anamika dan Aarti yang menyatakan bahwa *self esteem* memiliki hubungan dengan *body image*. Hasil ini diketahui melalui hasil koefisien korelasi sebesar 0.75 dengan nilai signifikansi 0.01. hal ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara variabel *self esteem* dengan *body image*.⁸¹

Adapun hasil uji *pearson correlation* yang menunjukkan bahwa adanya korelasi yang lemah pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pande dkk. Penelitian yang berjudul Hubungan Welas

⁸⁰ Sherly, J. R., and Anizar, Self Esteem dan Social Comparison Perannya Terhadap Body Image Mahasiswi Sekretaris Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi dan Sekretari X. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, (2021): 13. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3>.

⁸¹ Anamika, R., Aarti, B., Tamanna, N. Self-Esteem and Body Image: A Correlational Study. *Journal of Humanities and Social Sciences*, Vol. 1, No. 4. (2020). <http://dx.doi.org/10.26634/jhss.1.4.17747>.

Asih Diri dengan Citra Tubuh pada Remaja di SMA Negeri 2 Semarang menunjukkan *p value* sebesar 0,000 dengan koefisien korelasi 0,325. Rendahnya korelasi pada penelitian Pande dkk diakibatkan oleh masa remaja yang sedang mengalami egosentris yang tinggi sehingga sulit untuk memunculkan sikap welas asih terhadap dirinya. Sedangkan kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat welas asih diri dan citra tubuh responden berada pada kategori sedang.⁸²

Hasil penelitian yang menunjukkan hubungan positif signifikan dalam kategori yang lemah juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh The Ester dkk yang berjudul Hubungan *Self Compassion* terhadap *Body Image* pada Dewasa Awal yang Mengikuti Standar Ideal Penampilan di Media Sosial. Penelitian ini mendapatkan hasil uji hipotesis menggunakan *spearman rank* dengan nilai signifikansi 0,001 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Adapun hasil uji korelasinya sebesar 0,244 yang menyatakan tingkat hubungan lemah karena berada pada kategori 0,20-0,39.⁸³ Adapun hasil uji hipotesis juga sejalan dengan penelitian oleh Rizha dan Katrim yang mendapatkan nilai signifikansi 0.000 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Adapun nilai *pearson correlation* yang didapatkan dalam penelitian ini sebesar 0.505 yang menunjukkan bahwa tingkat hubungan yang dimiliki adalah sedang karena berada pada kategori

⁸² Pande, P., Kadek, E., Gusti, A. Hubungan Welas Asih Diri dengan Citra Tubuh pada Remaja di SMA Negeri 2 Semarang. *Community of Publishing in Nursing* 10, no. 1, (2022): 43. <http://dx.doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i01.p06>.

⁸³ The Ester, A, S., Roswiyani, R., Heryanti, Hubungan *Self Compassion* terhadap *Body Image* pada Dewasa Awal yang Mengikuti Standar Ideal Penampilan di Media Sosial. *123 dok*, (2022): 4.

0.40-0.59. Meskipun begitu, terdapat perbedaan dari hasil tingkat hubungan dengan penelitian ini. Penelitian ini menunjukkan tingkat hubungan yang lemah atau rendah, sedangkan penelitian Rizha dan Katrim pada mahasiswi pengguna Instagram menunjukkan tingkat hubungan yang sedang.⁸⁴



⁸⁴ Rizha Pera Maharani, and Katrim Alifa Putrikita, "Self-Compassion dan Body Image pada Mahasiswi Pengguna Instagram," *Syah Kuala Psychology Journal* 2, no. 2, (2024): 161. <https://doi.org/10.24815/skpj.v2i2.31642>.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Welas Asih Diri dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Angkatan 2021 Pengguna Aktif Media Sosial Tiktok”, maka kesimpulan dari penelitian ini welas asih diri dengan citra tubuh pada mahasiswi Fakultas Dakwah pengguna aktif media sosial Tiktok memiliki hubungan yang positif dan signifikan. Sehingga H_a atau hipotesis alternatif yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal ini berdasarkan pada temuan hasil uji korelasi dengan nilai signifikansi 0.003 yang artinya nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Adapun nilai *pearson correlation* memperoleh nilai 0,273 yang menunjukkan hasil korelasi lemah atau rendah. Lemahnya hasil korelasi ini kemungkinan disebabkan oleh minimnya pengetahuan responden tentang konsep welas asih diri, perbedaan konten yang dinikmati oleh responden, serta beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel citra tubuh selain welas asih diri. Adapun hasil kategorisasi variabel welas asih diri dan citra tubuh bervariasi. Pada variabel welas asih diri, 77,4% responden memiliki kategori sedang, dan 22,6% responden memiliki kategori tinggi. Sedangkan pada variabel citra tubuh diketahui bahwa 0,9% responden memiliki kategori rendah, 62,6% responden memiliki kategori sedang, serta 36,5% responden memiliki kategori tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil temuan penelitian, pembahasan, keterbatasan, serta implikasi untuk penelitian selanjutnya maka peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagaimana berikut:

1. Bagi Mahasiswi

Mahasiswi diharapkan senantiasa mencintai dirinya dengan berpandangan baik pada apapun bentuk fisik yang dimiliki, baik itu menjadi kelebihan ataupun kekurangan diri. Diharapkan juga bagi mahasiswi untuk tidak terpengaruh pada konten media sosial yang memungkinkan berdampak pada citra tubuh yang buruk. Mahasiswi diharapkan bisa mengembangkan sifat welas asih kepada dirinya sendiri dengan tidak berlebih mengkritik diri dan menerima setiap kegagalan atau ketidaksempurnaan sebagai sebuah proses dan hiasan dalam kehidupan.

2. Bagi Dosen dan Universitas

Maraknya model penampilan yang terjadi di masa ini menjadi tantangan mahasiswi, terutama dalam mematuhi kode etik yang berlaku. Oleh karena itu kepada dosen dan universitas diharapkan turut serta membimbing mahasiswi agar memiliki pandangan yang baik tentang dirinya, tanpa harus mengikuti tren pakaian yang melanggar kode etik universitas dan norma keislaman.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menambah variabel

dan menggali faktor lain yang berhubungan dengan citra tubuh mahasiswi. Peneliti selanjutnya juga bisa menambahkan kriteria responden dengan konten yang biasa ditonton pada media sosial Tiktok, yang dapat mempengaruhi citra tubuh mahasiswi. Selain itu, peneliti juga bisa menggunakan metode lainnya untuk mendapatkan hasil lebih mendalam.



DAFTAR PUSTAKA

- John W. Santrock. *Life Span Development, Thirteen Edition*. 2010.
- Kristin D. Neff. *Self-Compassion: Theory, Methods, Research, and Intervention*. Annual Review of Psychology. 2023.
- Kristin Neff. *Self Compassion, The Proven Power of Being Kind to Yourself*. Harper Collins. 2011.
- Pedoman Sistem Tata Kelola dan Tata Pamong UIN KHAS JEMBER*, 2022.
- Saifuddin Azwar. "Penyusunan Skala Psikologi Edisi-3." Pustaka Pelajar, 2021.
- Sari, Yuri Hartika, Ari Pristiana Dewi, dan Darwin Karim. "Hubungan Antara Self- Compassion Dengan Body Image Pada Remaja." *Jurnal Ilmu Keperawatan*,. 2022.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R. & D*. 19 ed. Alfabeta. 2013.
- Thomas F. Cash dan Linda Smolak. *Body Image A Handbook of Science, Practice, and Prevention Second Edition*. 2 ed. The Guilford Press. 2002.
- Tim Penyusun. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. 2021.
- Yusyah Alreffyanny Mangarengi dan Sitti Mardiana. "Self-Compassion in Obese Female Students Whom Experienced Body Shaming." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. (2024) <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1>
- Anggraheni, Rina Dwi, & Amalia Rahmandani. "Hubungan Antara Self-Compassion Dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang." *Jurnal Empati*, Vol. 8, No. 1. (2019) <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23591>.
- Apharajita Bhandari, dan Sara Bimo. "Why's Everyone on TikTok Now? The Algorithmized Self and the Future of Self-Making on Social Media." *Sage Journal*. (2022) <https://doi.org/10.1177/20563051221086241>.
- Aprillia, Sandra Nadya Tasha, Varinia Pura Damaiyanti, dan Sri Hidayah. "Gaya Hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas

- Lambung Mangkurat.” *Indonesian Journal of Sociology, Education, and Development*. Vol. 3, No. 2. (2021) <https://doi.org/10.52483/ijsed.v3i2.58>.
- Barron, Ashley M., Elizabeth J. Krumrei-Mancuso, dan Jennifer A. Harriger. “The effects of fitspiration and self-compassion Instagram posts on body image and self-compassion in men and women.” *Elsevier*. (2021) <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.003>.
- Dina Wiffida, I Made Rio Dwijayanto, dan I Ketut Andika Priastana. “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur.” *Indonesian Journal of Health Research*, 5(1). (2019) <https://doi.org/10.51713/idjhr.v5i1.47>.
- Kurnialandi, Alfarid, Elviera Gamelia, dan Siti Masfiah. “The Effect of Tiktok Usage Behavior on Body Image in Jenderal Soedirman University Students.” *Jurnal Iptekkom Jurnal Ilmu Pengetahuan & Teknologi Informasi*. (2023) <https://doi.org/10.17933/iptekkom.25.1.2023.57-68>.
- Ma’sunnah, Khoirum, Heri Purnama Pribadi, dan Dian Agnesia. “Hubungan Pengetahuan Gizi, Persepsi Citra Tubuh Dan Gangguan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Sekolah Menengah Kejuruan Di Kabupaten Gresik.” *Ghidza Media Jurnal*. (2021) <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v3i1.3084>.
- Michellia Martanatasha., dan Intan Primadini. “Relasi Self-Esteem dan Body Image dalam Terpaan Media Sosial Instagram.” *Jurnal Ilmu Komunikasi*. (2019) <http://dx.doi.org/10.31937/ultimacomm.v11i2.1278>.
- Novarima, Della Salvia Hardaningtyas, dan Eem Munawaroh. “Hubungan Body Image Dengan Self-Esteem Pengguna Media Sosial Instagram Pada Mahasiswa FIP UNNES.” *Empati : Jurnal Bimbingan dan Konseling*. (2023). <https://doi.org/10.26877/empati.v10i1.12128>.
- Novianti, Rospita, dan Sarita Candra Merida. “Self-concept dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi.” *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. (2021) <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.4516>.
- Pande, P, A., Kadek, E, S., Gusti, A. “Hubungan Welas Asih Diri Dengan Citra Tubuh pada Remaja di SMA Negeri 2 Semarang.” *Community of Publishing in Nursing*. (2022) <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i01.p06>.
- Ramanda, Riskha, Zarina Akbar, dan R. A. Murti Kusuma Wirasti. “Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja.” *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*. (2019) <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>.

- Rinaldi, Martaria Rizky, dan Dea Nada Fatmala. "Benarkah Self Compassion Dapat Mengurangi Gejala Body Dysmorphic Disorder?" *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*. (2021) <https://doi.org/10.36341/psi.v4i2.1480>.
- Rizha Pera Maharani, Katrim Alifa Putrikita. "Self Compassion dan Body Image pada Mahasiswi Pengguna Instagram." *Syiah Kuala Psychology Journal*. (2024) <https://doi.org/10.24815/skjp.v2i2.31642>.
- Sherly, J, R., & Anizar, R. "Self-Esteem dan Social Comparison Perannya Terhadap Body Image Mahasiswi Sekretaris Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi dan Sekretari X." *Jurnal Sosial dan Humaniora*. (2023) <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.3321>.
- Seftiana, Afil Fres, Adesta Syafitri, Eliyati Eliyati, Lisa Septia Ningsih, dan Ines Tasya Jadidah. "Analisis Gaya Hidup Hedonisme Di Era Globalisasi Mahasiswa Uin Raden Fatah Palembang." *Jurnal Multidisipliner Kapalamada*, (2023): 226–234. <https://doi.org/10.62668/kapalamada.v2i04.839>.
- Sintia, Ineu, Muhammad Danil Pasarella, dan Darnah Andi Nohe. "Perbandingan Tingkat Konsistensi Uji Distribusi Normalitas Pada Kasus Tingkat Pengangguran Di Jawa." *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Statistika*. (2022) <https://jurnal.fmipa.unmul.ac.id/index.php/SNMSA/article/view/844>.
- Sugianto, Dicky, Christiany Suwartono, dan Sandra Sutanto. "Reliabilitas Dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia." *Jurnal Ulayat*, (2019): 2580–1228. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>.
- The Ester, A, S., Roswiyani, R., Heryanti, S. *Hubungan Self Compassion terhadap Body Image pada Dewasa Awal yang Mengikuti Standar Ideal Penampilan di Media Sosial*. 123 Dok, 2022 [Hubungan Self Compassion terhadap Body Image pada Dewasa Awal yang Mengikuti Standar Ideal Penampilan di Media Sosial](#).
- Veya Seekis, Richelle Kennedy. "The impact of #beauty and #self-compassion tiktok videos on young women's appearance shame and anxiety, self-compassion, mood, and comparison processes." *Elsevier*. (2023) <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.02.006>.
- Yunita, Evi, dan Hafri Yuliani. "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tik-Tok Terhadap Trend Fashion Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi Angkatan 2019 Pada Mahasiswa Prodi Universitas Muhammadiyah Bengkulu." *J-SSIKOM*, Vol. 4, No.1 (2023). <https://doi.org/10.36085/jsikom.v4i1.5629>.

Lampiran Surat Pernyataan Keaslian Tulisan

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Liyananda Rahma Maulida Firdaus

NIM : 204103050052

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Dakwah

Institusi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Jember, 27 November 2024

Saya yang menyatakan



Liyananda Rahma Maulida Firdaus

Nim. 204103050052

Lampiran Surat Keterangan Permohonan Tempat Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 FAKULTAS DAKWAH
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136

email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://dakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor : B. 4276 /Un.22/6.a/PP.00.9/ 10 /2024

3 Oktober 2024

Lampiran : -

Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Dekan Fakultas Dakwah UIN KH. Achmad Siddiq Jember

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Liyananda Rahma Maulida Firdaus

NIM : 204103050052

Fakultas : Dakwah

Program Studi : Psikologi Islam

Semester : IX (sembilan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Hubungan Antara Welas Asih Diri dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi Fakultas Dakwah Angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Pengguna Aktif Media Sosial Tiktok"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

An. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Akademik



Lampiran Surat Keterangan Selesai Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
Jl. Mataram No. 1 Mangli, Jember, Kode Pos 68136
Telp. (0331) 487550 Fax (0331) 427006 e-mail: fakultasdakwah@uinkhas.ac.id
Website: http://fdakwah.uinkhas.ac.id



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor: B.5657/Un.22/D.3.K/PP.00.9/11/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sunarto, SE
NIP : 197412272003121007
Pangkat, Golongan Ruang : Pembina/IVa
Jabatan : Kepala Bagian Tata Usaha Fakultas Dakwah

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa berikut:

Nama : Liyananda Rahma Maulida Firdaus
NIM : 204103050052
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : IX (Sembilan)

Telah selesai melaksanakan penelitian di Fakultas Dakwah UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember terhitung mulai tanggal 3 Oktober 2024 – 26 November 2024 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan antara Welas Asih Diri dengan Citra Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Pengguna Akif Media Sosial Tiktok".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 26 November 2024
a.n. Dekan
Kabag TU,



Sunarto



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.
Token : PrSSgl




Lampiran Tabulasi Data Try Out

NO.	BI 1	BI 2	BI 3	BI 12	BI 6	BI 8	BI 9	BI 13	BI 48	BI 49	BI 30	BI 33	BI 32	BI 31	BI 35	BI 26	BI 28	BI 29	BI 302	BI 312	BI 322	BI 332	BI 34	JUMLAH BI
1	4	4	2	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	4	4	4	80
2	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	79
3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	64
4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
5	4	4	2	1	4	1	3	3	3	3	4	4	2	2	2	3	3	2	1	3	3	2	4	62
6	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	1	2	73
7	3	2	2	1	3	1	3	4	2	3	3	2	4	3	4	2	1	1	2	3	2	2	1	54
8	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	2	4	1	3	64
9	4	4	4	1	4	1	4	1	4	4	4	4	1	2	1	3	3	2	3	2	1	2	3	59
10	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2	3	69
11	4	4	2	4	4	1	4	1	3	1	4	4	4	4	1	3	4	4	2	4	3	4	3	69
12	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	66
13	4	3	1	1	4	1	2	3	2	4	4	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	3	3	48
14	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	62
15	4	4	4	1	4	1	4	1	1	4	4	1	1	1	4	2	3	2	3	3	2	3	3	60
16	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	4	80
17	4	4	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	62
18	4	3	1	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	62
19	3	3	2	2	4	1	4	1	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	60
20	4	4	2	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	75
21	3	4	2	1	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	73
22	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	4	4	2	2	4	2	3	3	2	1	2	3	61
23	4	4	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	62
24	4	4	1	1	2	3	1	4	2	2	2	4	1	4	2	3	2	1	1	1	1	1	2	49
25	4	4	1	3	4	2	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	77
26	4	4	2	4	1	4	2	1	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	74
27	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	1	1	1	3	3	3	3	2	1	4	4	64
28	3	3	4	1	3	2	4	1	1	3	1	3	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	2	42
29	2	2	1	3	2	4	1	1	3	2	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	2	3	64
30	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	71
31	3	4	2	1	1	4	3	4	3	4	3	4	2	1	2	3	4	1	2	2	1	4	3	60
32	4	4	3	1	4	1	3	3	3	3	3	3	2	1	4	2	3	2	1	1	1	3	3	56
33	4	4	2	1	4	2	2	1	3	2	4	1	1	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	54
34	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3	2	3	4	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	63
35	3	3	4	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	2	3	4	4	74
36	4	4	2	1	2	1	3	4	1	3	1	1	1	3	2	4	3	3	3	1	1	4	4	56
37	3	3	2	1	3	1	3	3	3	3	4	1	2	1	3	3	1	3	2	2	1	3	3	54
38	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	67
39	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	80
40	4	4	2	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	2	4	1	3	3	3	4	4	4	78
41	4	4	3	2	3	2	3	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
42	3	3	1	3	4	2	2	1	2	4	4	4	4	2	2	3	2	2	1	1	2	4	3	59
43	3	4	3	1	2	1	2	1	2	3	3	1	4	2	2	3	1	4	2	1	2	3	3	53
44	2	3	3	1	4	1	3	3	3	3	3	2	2	2	4	2	2	1	3	3	2	3	3	58
45	2	2	1	1	2	2	2	4	2	1	2	2	4	1	1	3	2	3	2	1	1	4	3	48
46	4	4	3	2	4	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	78
47	4	4	2	2	4	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	71
48	3	4	1	1	3	3	2	2	2	1	4	3	4	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	49
49	3	3	2	4	3	1	4	4	3	1	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	66
50	3	3	2	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	1	1	3	3	3	3	3	3	2	3	66
51	3	2	2	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	52
52	1	2	2	3	3	1	3	3	1	3	3	3	2	2	3	4	3	1	2	2	3	4	2	56
53	3	3	3	3	3	2	3	1	4	4	4	4	3	4	2	2	3	2	3	2	2	2	3	64
54	3	3	3	3	4	2	3	2	4	4	4	4	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	72
55	4	4	3	1	4	2	3	2	3	4	4	1	4	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	62
56	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	75
57	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	1	45
58	4	4	3	1	2	2	4	1	4	4	4	1	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	72
59	3	3	3	3	3	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	4	3	3	69
60	4	3	2	2	4	4	3	4	2	1	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	74

Lampiran Tabulasi Data Try Out Variabel Citra Tubuh

NO	SC 1	SC 2	SC 3	SC 4	SC 6	SC 7	SC 8	SC 9	SC 10	SC 12	SC 13	SC 14	SC 16	SC 17	SC 18	SC 20	SC 21	SC 22	SC 23	SC 24	SC 25	SC 26	JUMLAH SC	
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
2	1	1	3	1	3	3	3	1	2	3	4	2	2	3	2	2	3	1	3	3	2	4	2	51
3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	62
4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	58
5	2	4	4	2	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	4	69
6	2	2	4	2	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	60
7	2	3	3	4	4	4	2	2	3	4	3	3	1	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	66
8	4	4	3	3	4	3	1	4	3	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	69
9	3	2	3	2	1	4	1	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	3	1	3	4	58
10	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	59
11	1	1	3	2	1	3	1	4	3	3	3	1	4	4	3	1	2	3	2	3	2	2	3	52
12	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	63
13	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	54
14	4	1	4	4	2	3	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	1	4	4	1	4	3	63
15	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	75
16	1	3	3	3	1	3	4	4	4	3	1	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	72
17	3	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	69
18	4	1	4	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	1	1	60
19	2	1	3	4	1	3	3	3	3	4	2	2	3	4	3	2	1	4	3	3	2	4	3	60
20	1	1	2	1	1	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2	1	3	1	1	1	1	38
21	1	2	4	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	1	2	4	1	2	4	4	55
22	2	1	3	1	2	3	4	4	4	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	54
23	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	57
24	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	4	4	3	57
25	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	2	1	4	4	4	4	4	4	68
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	42
27	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	2	3	4	4	2	3	4	3	69
28	1	1	2	2	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	55
29	1	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	58
30	1	2	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	1	1	4	56
31	2	3	1	3	4	4	4	1	3	4	3	4	4	4	4	4	1	1	4	3	4	3	4	62
32	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	4	2	2	2	2	4	4	1	3	1	1	4	3	58
33	2	1	4	2	2	3	4	3	4	3	4	1	3	3	1	2	3	2	4	4	4	2	2	56
34	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	61
35	1	1	4	1	2	3	1	2	3	3	4	3	1	3	3	4	1	2	4	1	4	4	3	54
36	2	1	1	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	3	2	3	4	3	4	4	69
37	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	1	3	4	2	3	4	2	1	3	3	64
38	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	60
39	1	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	1	3	1	2	4	1	1	3	54
40	2	2	3	1	1	3	1	3	3	3	3	1	4	1	4	1	1	1	2	3	1	1	4	46
41	2	1	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	61
42	2	3	4	2	2	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	65
43	1	1	2	1	2	2	2	4	2	3	1	4	1	3	1	2	3	4	4	3	2	1	4	50
44	2	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	64
45	2	4	3	3	2	4	1	4	3	3	3	2	4	1	3	2	2	1	3	4	2	3	3	59
46	1	3	4	1	1	4	2	4	4	4	1	3	2	3	1	2	1	3	4	2	3	4	4	57
47	1	2	3	1	2	3	1	4	3	3	2	3	1	3	3	3	4	1	2	3	1	2	3	51
48	2	4	2	3	3	2	2	4	2	1	4	2	2	2	4	3	1	3	2	2	4	2	2	56
49	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	79
50	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	55
51	1	1	4	1	2	4	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	4	56
52	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	1	1	41
53	1	1	3	1	1	3	3	4	2	3	1	3	3	2	2	1	2	2	3	3	1	2	3	48
54	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	57
55	2	3	1	1	2	3	2	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	54
56	2	3	2	3	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	58
57	4	4	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
58	1	2	3	1	2	4	1	3	4	3	3	4	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	53
59	2	1	3	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	39
60	3	2	4	2	1	4	3	3	3	3	3	2	4	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	56

Lampiran Tabulasi Data Penelitian Skala Welas Asih Diri



NO	SC 1	SC 2	SC 3	SC 4	SC 5	SC 6	SC 7	SC 8	SC 9	SC 10	SC 11	SC 12	SC 13	SC 14	SC 15	SC 16	SC 17	SC 18	SC 19	SC 20	SC 21	jumlah
1	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	55
2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	58
3	3	2	3	2	4	4	1	2	4	1	1	4	1	1	4	2	1	4	4	1	2	51
4	4	2	3	2	3	4	1	2	4	4	3	3	3	2	2	3	4	3	2	2	3	59
5	4	2	3	4	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	3	2	2	61
6	3	2	3	3	2	4	2	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	54
7	3	1	2	4	2	4	4	4	3	3	4	2	4	4	1	4	3	4	1	4	3	64
8	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	50
9	3	2	4	2	3	3	1	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	2	2	4	61
10	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	53
11	2	2	2	3	2	2	2	4	4	3	1	3	2	2	2	3	3	4	2	2	3	53
12	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	1	3	2	55
13	3	1	2	4	2	4	3	3	2	2	3	2	3	3	4	4	2	3	4	2	4	60
14	2	3	3	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	1	3	3	3	2	3	1	4	47
15	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	56
16	3	2	3	3	3	4	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	4	53
17	2	4	4	1	3	3	3	4	3	4	1	4	1	1	4	2	3	3	3	2	3	58
18	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	69
19	3	1	1	2	1	3	4	4	4	3	2	4	2	2	3	2	3	4	2	3	4	57
20	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	2	2	2	2	3	54
21	3	2	4	4	3	4	1	4	4	3	4	3	2	1	4	3	3	4	3	2	4	65
22	3	1	4	1	1	4	2	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	65
23	2	4	2	2	4	3	2	2	2	1	1	2	2	1	4	1	2	1	3	1	1	43
24	4	2	4	2	3	4	2	2	3	3	2	3	1	3	4	2	3	4	3	1	3	58
25	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	4	60
26	2	2	3	2	3	2	3	3	1	1	2	1	2	2	4	3	2	2	3	2	2	47
27	4	2	4	2	4	3	1	4	4	3	2	4	1	3	4	4	4	4	3	1	4	65

28	3	1	3	4	2	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	2	3	3	63	
29	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	53
30	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	64	
31	3	3	3	4	3	2	1	2	3	3	3	2	2	2	3	1	2	3	3	2	3	53	
32	3	3	4	1	4	4	2	4	3	3	2	3	1	1	3	2	3	4	3	1	3	57	
33	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	4	54	
34	2	3	4	2	4	4	3	4	4	3	3	4	2	2	3	2	4	4	2	2	4	65	
35	3	3	3	1	3	2	1	3	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	49	
36	3	2	4	1	2	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	4	4	63	
37	1	4	3	1	4	3	3	2	3	3	1	4	3	1	3	3	3	3	3	2	3	56	
38	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	50	
39	3	1	3	1	1	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	3	3	2	3	50	
40	2	2	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	58	
41	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	4	3	1	4	3	4	4	4	2	3	4	65	
42	4	2	1	3	2	2	3	4	3	4	3	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	65	
43	2	4	4	3	2	3	1	3	3	3	4	3	1	2	4	3	4	3	2	3	4	61	
44	2	3	2	2	3	4	1	4	4	4	3	3	1	1	3	4	3	2	2	1	3	55	
45	2	2	4	2	2	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	56	
46	3	1	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	53	
47	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	3	53	
48	3	3	4	1	4	4	1	4	2	2	4	2	4	3	1	4	3	1	4	3	59		
49	3	3	4	2	2	4	1	4	4	3	1	2	1	4	3	1	3	4	2	3	56		
50	2	3	2	2	2	3	1	2	3	4	4	3	3	1	1	3	3	3	3	3	2	53	
51	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	57	
52	1	1	3	3	1	4	3	2	3	3	4	2	3	2	4	2	3	1	1	3	2	51	
53	2	3	2	3	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	51	
54	3	4	4	1	3	4	3	4	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	3	2	3	59	
55	4	3	1	1	4	1	1	4	4	4	1	3	4	4	1	2	2	3	3	3	2	55	
56	4	4	3	4	1	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	1	4	4	66	
57	4	1	4	4	1	3	1	4	4	3	4	4	1	3	4	4	4	4	1	2	4	64	
58	2	4	3	1	4	4	1	3	1	4	2	3	2	1	4	1	4	3	3	1	4	55	
59	3	2	2	4	1	3	2	2	3	4	2	4	2	1	1	1	3	4	1	3	4	52	
60	4	1	4	4	4	1	1	1	4	1	2	4	1	1	4	4	4	4	1	4	1	55	

61	4	3	4	1	3	4	2	4	3	4	2	4	2	3	4	3	4	4	4	2	3	67
62	3	1	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	1	2	3	55
63	1	4	3	1	3	3	3	4	3	2	3	3	1	1	4	1	2	1	3	1	3	50
64	3	4	3	1	2	3	2	2	3	4	1	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	56
65	4	1	3	2	2	4	1	2	4	3	4	4	1	3	3	3	4	3	2	3	3	59
66	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	1	1	4	1	4	4	1	4	1	4	4	63
67	3	2	2	3	2	2	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	4	3	55
68	4	1	1	4	1	1	4	1	1	1	4	1	4	4	1	4	3	1	1	4	2	48
69	3	1	2	4	3	2	3	1	1	3	4	1	3	2	2	3	2	1	2	3	2	48
70	4	1	3	4	2	4	2	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	1	3	3	63
71	4	1	4	4	2	3	1	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	4	1	3	4	66
72	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	3	4	1	1	4	1	4	4	4	1	4	66
73	3	2	4	3	3	3	1	4	2	3	1	3	3	3	3	3	4	3	2	2	4	59
74	2	3	3	2	3	3	2	4	3	4	1	4	1	1	3	2	3	4	3	2	3	56
75	3	2	3	3	2	3	2	4	3	4	2	4	3	2	2	3	4	4	3	2	4	62
76	3	3	4	3	2	4	1	4	3	4	2	4	3	2	4	3	3	4	3	3	3	65
77	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	1	72
78	4	1	4	3	1	4	1	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	1	4	4	66
79	2	2	1	3	3	2	3	1	2	2	3	2	4	4	3	3	2	2	2	3	2	51
80	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	4	1	59
81	3	1	4	3	1	4	1	3	3	2	2	2	4	4	3	2	2	4	2	1	4	55
82	2	3	4	3	4	3	1	4	2	2	1	1	4	2	3	1	2	1	3	4	1	49
83	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	53
84	1	3	4	2	2	4	1	2	4	2	1	3	1	1	4	1	4	3	4	1	4	52
85	4	1	2	4	2	2	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	1	4	3	62
86	1	3	4	1	3	3	1	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	50
87	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	55
88	1	2	3	1	3	4	2	3	3	3	2	4	2	2	3	2	3	3	1	3	2	52
89	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	56
90	3	3	3	4	1	4	1	3	2	4	3	3	1	3	3	1	2	4	2	2	4	56
91	3	3	2	3	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	58
92	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	1	4	4	3	3	2	1	3	57
93	1	4	1	1	4	4	3	4	4	4	1	4	1	1	4	4	4	4	1	1	4	59

94	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	57
95	2	2	4	2	2	4	1	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	2	1	4	3	63
96	3	2	4	4	2	3	2	4	4	4	1	3	4	2	1	1	4	4	4	1	1	58
97	4	2	3	3	1	4	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	1	3	3	59
98	2	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	2	2	50
99	4	1	3	3	2	4	4	2	2	2	3	2	3	2	4	4	3	4	4	2	4	62
100	2	3	3	1	3	3	2	4	3	2	1	2	1	2	3	1	2	2	3	2	3	48
101	3	3	3	1	3	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	54
102	3	2	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	62
103	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	4	3	3	3	1	3	3	55
104	3	1	3	2	3	2	1	4	3	3	1	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	50
105	2	4	3	1	4	2	1	2	2	3	1	3	1	2	4	2	4	4	3	1	2	51
106	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	2	3	2	1	4	2	3	4	2	2	3	60
107	2	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	56
108	1	3	2	2	3	2	2	4	4	3	3	3	3	2	3	1	4	4	4	2	4	59
109	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	53
110	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	59
111	3	1	4	4	1	4	1	4	3	4	1	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	67
112	2	3	2	3	4	2	1	4	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	2	1	3	53
113	4	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	3	3	3	2	1	3	65
114	3	1	4	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	2	4	69
115	2	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	2	67

Lampiran Tabulasi Data Penelitian Skala Citra Tubuh

No.	BI 1	BI 2	BI 3	BI 4	BI 5	BI 6	BI 7	BI 8	BI 9	BI 10	BI 11	BI 12	BI 13	BI 14	BI 15	BI 16	BI 17	BI 18	BI 19	BI 20	BI 21	BI 22	BI 23	JUMLAH BI
1	3	4	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	59
2	3	3	2	4	2	4	3	2	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	76
3	4	4	1	1	4	1	2	4	2	1	4	1	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	3	50
4	4	4	4	2	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	70
5	3	4	3	1	4	1	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2	1	4	3	1	3	3	60
6	4	4	3	3	2	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	2	3	4	4	76
7	3	4	2	4	3	3	2	3	4	3	2	4	4	2	2	4	4	4	3	3	3	2	4	72
8	4	4	2	2	4	2	3	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	4	3	61
9	4	3	2	3	4	2	2	3	2	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	3	4	2	4	71
10	4	4	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	72
11	3	4	1	4	4	3	3	2	4	2	4	4	4	3	4	2	2	2	2	2	3	1	3	66
12	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	4	4	4	2	3	3	2	4	2	2	2	4	3	73
13	4	3	2	2	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	4	2	2	68
14	4	3	2	2	4	1	3	3	3	3	4	4	4	1	2	4	4	4	2	3	3	3	3	69
15	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	58
16	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	4	2	3	3	3	70
17	4	4	3	1	4	1	3	2	2	3	4	2	3	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	65
18	4	4	4	4	4	2	4	1	3	4	4	4	4	1	2	3	2	1	2	3	1	1	3	65
19	3	4	2	3	4	1	3	4	2	1	3	4	4	4	4	3	1	2	4	4	3	1	2	66
20	4	3	2	3	4	2	4	2	3	2	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	2	3	72
21	4	4	3	1	4	1	3	2	2	2	4	1	2	2	4	3	1	3	2	2	3	2	3	58
22	4	4	2	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	1	1	3	2	2	4	1	1	4	2	65

23	4	4	1	3	3	1	3	4	1	1	4	4	4	1	1	2	1	3	3	1	1	3	2	55
24	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51
25	4	4	3	1	4	1	3	2	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	65
26	2	2	2	3	4	3	1	2	1	1	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	1	3	2	56
27	4	3	4	1	3	1	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	79
28	4	4	2	3	4	4	3	1	2	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	74
29	4	4	2	1	4	4	3	1	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	72
30	3	3	1	2	3	2	2	2	3	1	3	4	4	3	2	3	3	2	1	3	3	1	3	57
31	4	4	3	1	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	2	4	4	3	4	73
32	4	4	1	2	3	2	3	3	2	2	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	63
33	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	63
34	3	4	2	4	3	1	2	2	3	3	4	4	4	1	1	3	2	3	3	1	1	1	3	58
35	4	4	2	1	4	2	3	2	3	3	4	1	1	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	55
36	2	3	1	1	3	1	1	2	3	1	4	1	2	1	2	3	2	1	1	1	1	3	2	42
37	3	3	1	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	2	3	3	2	1	3	67
38	4	4	4	1	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	65
39	1	1	2	1	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	2	2	1	3	63	
40	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	62
41	4	4	4	1	3	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	3	1	1	3	2	55
42	4	4	3	4	4	1	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	72
43	4	4	2	1	4	1	3	1	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	56
44	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
45	4	4	4	1	4	1	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	83
46	4	4	3	1	4	1	3	3	2	2	4	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	52
47	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	2	3	3	68
48	4	4	4	1	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	4	3	73
49	4	4	3	1	3	1	3	1	4	4	4	1	4	2	2	4	3	2	2	1	1	2	3	59
50	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	4	2	54
51	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	63

52	4	3	4	3	3	2	3	3	4	4	2	1	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	75
53	3	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	61
54	4	3	2	4	4	3	2	4	2	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	69
55	2	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	3	4	65
56	4	4	3	3	4	1	3	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	4	2	3	73
57	4	4	3	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	86
58	3	3	2	1	4	1	3	3	1	1	4	1	2	1	2	4	3	2	3	2	1	3	3	53
59	3	3	1	1	3	1	2	3	2	3	4	1	3	1	3	3	2	3	1	2	1	2	2	50
60	4	1	1	1	4	1	1	4	4	1	1	1	4	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	59
61	4	4	1	2	3	2	4	1	2	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	69
62	3	3	2	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	3	2	4	3	75
63	4	4	2	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	2	3	4	2	2	3	3	4	3	75
64	4	4	2	1	4	2	2	1	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	62
65	4	4	1	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	3	3	3	4	2	1	1	2	65
66	4	1	1	4	4	1	4	1	1	4	1	4	4	1	1	4	3	3	3	1	1	1	3	55
67	3	4	3	1	4	3	3	2	2	3	4	1	4	1	3	3	3	3	3	3	1	1	3	59
68	1	1	1	4	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	50
69	4	4	2	3	4	3	1	1	2	4	3	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	70
70	3	3	1	3	3	1	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	4	68
71	4	4	3	1	4	2	4	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	79
72	4	4	1	4	4	1	3	1	4	4	4	4	4	1	1	4	3	4	3	3	1	3	4	69
73	4	4	4	1	4	1	3	2	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	75
74	4	4	1	1	4	1	4	3	2	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76
75	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
76	4	4	3	2	4	1	3	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	3	3	4	69
77	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	4	4	74
78	4	4	3	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	1	4	1	4	76
79	2	3	1	1	3	2	3	1	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	65
80	2	2	1	4	1	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76

81	3	2	2	1	4	1	2	3	2	2	3	1	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	53
82	4	4	1	1	4	1	2	3	1	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	62
83	4	4	2	1	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	61
84	3	4	2	1	2	1	3	4	1	2	3	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	57
85	4	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	1	3	1	1	3	2	2	3	2	2	3	4	58
86	3	2	2	3	2	4	3	3	2	1	2	4	4	4	4	2	3	2	2	2	3	3	2	62
87	3	4	2	1	4	1	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	60
88	3	3	2	4	3	4	2	3	2	2	2	3	4	1	1	4	3	3	3	2	1	3	3	61
89	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	66
90	4	4	2	4	4	3	3	1	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	76
91	4	4	1	4	4	3	2	3	3	2	3	4	4	2	2	3	4	4	3	3	2	3	3	70
92	3	4	3	2	4	2	3	2	3	2	4	3	4	2	2	3	4	2	4	3	2	3	3	67
93	4	4	3	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	1	2	1	1	1	1	1	3	4	4	55
94	3	3	1	4	2	2	2	3	2	1	3	4	4	1	1	3	1	1	1	1	1	3	2	49
95	4	4	4	3	3	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	86
96	4	4	1	1	4	1	3	4	2	2	4	3	3	1	4	4	3	4	3	4	3	4	4	70
97	3	2	1	2	2	4	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	53
98	2	2	1	4	3	3	2	4	2	2	2	4	4	1	1	3	3	2	2	1	1	2	2	53
99	4	4	2	1	3	1	2	2	2	2	2	4	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	62	
100	3	3	1	2	2	3	1	2	3	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	48
101	3	3	2	1	4	1	2	3	3	3	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	3	60
102	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	63
103	4	3	3	1	4	1	3	2	3	4	3	2	4	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	59
104	4	3	2	1	4	1	2	3	2	2	4	3	3	4	1	2	2	3	3	2	3	1	2	57
105	4	4	2	1	4	1	3	3	1	4	3	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	3	2	48
106	4	4	2	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	2	4	74
107	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	3	1	2	3	2	51
108	2	2	4	2	3	2	3	1	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	75
109	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	66

110	4	4	2	2	3	2	2	1	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	63
111	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	59
112	4	4	4	1	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	4	70
113	3	3	3	1	3	1	3	2	3	3	4	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	61
114	4	4	3	1	4	1	4	1	1	3	4	1	1	1	1	4	4	1	4	4	4	2	4	61
115	4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	81



Lampiran Tabulasi Data Welas Asih Diri Interval

SC 1	SC 2	SC 3	SC 4	SC 5	SC 6	SC 7	SC 8	SC 9	SC 10	SC 11	SC 12	SC 13	SC 14	SC 15	SC 16	SC 17	SC 18	SC 19	SC 20	SC 21	TOTAL
2,029	2,024	2,929	2,009	3,144	4,192	2,049	2,848	3,039	3,085	2,078	3,233	3,062	2,145	1,773	1,952	3,287	1,892	3,068	3,108	2,978	55,924
3,085	2,865	2,929	2,841	3,144	3,005	2,049	2,848	3,039	3,085	2,078	3,233	3,062	2,145	1,773	3,983	3,287	2,825	2,124	2,172	2,978	58,550
3,085	2,024	2,929	2,009	4,188	4,192	1,000	1,997	4,307	1,000	1,000	4,436	1,000	1,000	3,926	1,952	1,000	4,058	4,106	1,000	1,901	52,110
4,321	2,024	2,929	2,009	3,144	4,192	1,000	1,997	4,307	4,366	2,912	3,233	3,062	2,145	1,773	2,845	4,547	2,825	2,124	2,172	2,978	60,905
4,321	2,024	2,929	3,874	2,161	2,059	2,049	1,997	3,039	3,085	3,874	3,233	3,062	2,145	3,926	3,983	4,547	2,825	3,068	2,172	1,901	62,274
3,085	2,024	2,929	2,841	2,161	4,192	2,049	2,848	1,000	3,085	2,078	2,164	3,062	2,145	2,671	2,845	3,287	2,825	2,124	2,172	2,978	54,565
3,085	1,000	1,947	3,874	2,161	4,192	3,926	4,011	3,039	3,085	3,874	2,164	4,110	4,036	1,000	3,983	3,287	4,058	1,000	4,069	2,978	64,880
3,085	2,024	2,929	2,009	2,161	2,059	2,887	2,848	1,978	1,997	2,078	2,164	2,113	2,145	2,671	2,845	2,159	2,825	2,124	2,172	2,978	50,253
3,085	2,024	4,159	2,009	3,144	3,005	1,000	2,848	3,039	3,085	2,078	4,436	3,062	3,064	3,926	2,845	3,287	4,058	2,124	2,172	4,289	62,737
2,029	1,000	2,929	2,009	2,161	3,005	2,887	2,848	3,039	3,085	2,078	3,233	2,113	2,145	2,671	1,952	3,287	2,825	3,068	2,172	2,978	53,516
2,029	2,024	1,947	2,841	2,161	2,059	2,049	4,011	4,307	3,085	1,000	3,233	2,113	2,145	1,773	2,845	3,287	4,058	2,124	2,172	2,978	54,243
3,085	2,024	1,947	2,009	2,161	3,005	2,887	4,011	3,039	3,085	2,912	2,164	3,062	2,145	2,671	3,983	2,159	2,825	1,000	3,108	1,901	55,183
3,085	1,000	1,947	3,874	2,161	4,192	2,887	2,848	1,978	1,997	2,912	2,164	3,062	3,064	3,926	3,983	2,159	2,825	4,106	2,172	4,289	60,631
2,029	2,865	2,929	1,000	3,144	3,005	1,000	1,997	1,978	1,997	1,000	2,164	2,113	1,000	2,671	2,845	3,287	1,892	3,068	1,000	4,289	47,274
2,029	2,865	2,929	2,009	3,144	3,005	2,887	1,997	3,039	3,085	2,078	3,233	2,113	2,145	2,671	2,845	3,287	2,825	3,068	2,172	2,978	56,406
3,085	2,024	2,929	2,841	3,144	4,192	1,000	1,997	1,978	3,085	1,000	3,233	2,113	2,145	2,671	1,952	3,287	2,825	2,124	2,172	4,289	54,087
2,029	3,901	4,159	1,000	3,144	3,005	2,887	4,011	3,039	4,366	1,000	4,436	1,000	1,000	3,926	1,952	3,287	2,825	3,068	2,172	2,978	59,186
3,085	2,865	2,929	2,841	1,000	3,005	3,926	4,011	4,307	4,366	2,912	4,436	3,062	3,064	2,671	3,983	4,547	4,058	2,124	3,108	4,289	70,588
3,085	1,000	1,000	2,009	1,000	3,005	3,926	4,011	4,307	3,085	2,078	4,436	2,113	2,145	2,671	1,952	3,287	4,058	2,124	3,108	4,289	58,688
3,085	1,000	2,929	2,841	3,144	2,059	2,887	2,848	3,039	3,085	2,078	3,233	2,113	2,145	3,926	2,845	2,159	1,892	2,124	2,172	2,978	54,583
3,085	2,024	4,159	3,874	3,144	4,192	1,000	4,011	4,307	3,085	3,874	3,233	2,113	1,000	3,926	2,845	3,287	4,058	3,068	2,172	4,289	66,747
3,085	1,000	4,159	1,000	1,000	4,192	2,049	4,011	4,307	3,085	3,874	4,436	4,110	4,036	1,000	3,983	4,547	4,058	1,000	4,069	4,289	67,290
2,029	3,901	1,947	2,009	4,188	3,005	2,049	1,997	1,978	1,000	1,000	2,164	2,113	1,000	3,926	1,000	2,159	1,000	3,068	1,000	1,000	43,533
4,321	2,024	4,159	2,009	3,144	4,192	2,049	1,997	3,039	3,085	2,078	3,233	1,000	3,064	3,926	1,952	3,287	4,058	3,068	1,000	2,978	59,662
3,085	2,865	4,159	2,841	2,161	3,005	2,887	2,848	1,978	3,085	2,912	3,233	2,113	3,064	2,671	2,845	3,287	2,825	1,000	3,108	4,289	60,261
2,029	2,024	2,929	2,009	3,144	2,059	2,887	2,848	1,000	1,000	2,078	1,000	2,113	2,145	3,926	2,845	2,159	1,892	3,068	2,172	1,901	47,229
4,321	2,024	4,159	2,009	4,188	3,005	1,000	4,011	4,307	3,085	2,078	4,436	1,000	3,064	3,926	3,983	4,547	4,058	3,068	1,000	4,289	67,557
3,085	1,000	2,929	3,874	2,161	3,005	2,049	4,011	3,039	4,366	2,912	4,436	3,062	3,064	1,773	3,983	3,287	4,058	2,124	3,108	2,978	64,302
3,085	2,865	2,929	2,841	3,144	3,005	2,049	2,848	3,039	1,997	2,078	2,164	2,113	2,145	2,671	1,952	2,159	1,892	3,068	2,172	2,978	53,195
3,085	2,865	4,159	2,009	3,144	3,005	2,887	2,848	3,039	4,366	2,912	3,233	3,062	3,064	2,671	3,983	3,287	4,058	2,124	2,172	2,978	64,950
3,085	2,865	2,929	3,874	3,144	2,059	1,000	1,997	3,039	3,085	2,912	2,164	2,113	2,145	2,671	1,000	2,159	2,825	3,068	2,172	2,978	53,286
3,085	2,865	4,159	1,000	4,188	4,192	2,049	4,011	3,039	3,085	2,078	3,233	1,000	1,000	2,671	1,952	3,287	4,058	3,068	1,000	2,978	57,998
3,085	2,865	2,929	2,009	2,161	4,192	2,049	2,848	3,039	3,085	2,078	2,164	2,113	2,145	2,671	1,952	3,287	2,825	2,124	1,000	4,289	54,910
2,029	2,865	4,159	2,009	4,188	4,192	2,887	4,011	4,307	3,085	2,912	4,436	2,113	2,145	2,671	1,952	4,547	4,058	2,124	2,172	4,289	67,152
3,085	2,865	2,929	1,000	3,144	2,059	1,000	2,848	3,039	1,997	1,000	2,164	2,113	2,145	2,671	1,952	3,287	1,892	2,124	3,108	2,978	49,400
3,085	2,024	4,159	1,000	2,161	4,192	2,887	2,848	3,039	4,366	2,912	3,233	3,062	2,145	2,671	3,983	3,287	2,825	2,124	4,069	4,289	64,360
1,000	3,901	2,929	1,000	4,188	3,005	2,887	1,997	3,039	3,085	1,000	4,436	3,062	1,000	2,671	2,845	3,287	2,825	3,068	2,172	2,978	56,375
3,085	2,024	1,947	2,841	2,161	2,059	2,887	1,997	1,978	1,997	2,912	2,164	3,062	3,064	1,773	2,845	2,159	1,892	2,124	3,108	1,901	49,980
3,085	1,000	2,929	1,000	1,000	1,000	2,049	2,848	3,039	3,085	2,078	3,233	2,113	2,145	2,671	1,952	4,547	2,825	3,068	2,172	2,978	50,818
2,029	2,024	4,159	2,841	2,161	3,005	2,049	2,848	3,039	3,085	2,078	3,233	3,062	3,064	2,671	2,845	3,287	2,825	2,124	3,108	2,978	58,514
4,321	2,865	2,929	2,009	2,161	4,192	2,887	1,997	3,039	3,085	3,874	3,233	1,000	4,036	2,671	3,983	4,547	4,058	2,124	3,108	4,289	66,409
4,321	2,024	1,000	2,841	2,161	2,059	2,887	4,011	3,039	4,366	2,912	4,436	4,110	4,036	1,000	3,983	4,547	4,058	1,000	4,069	4,289	67,149
2,029	3,901	4,159	2,841	2,161	3,005	1,000	2,848	3,039	3,085	3,874	3,233	1,000	2,145	3,926	2,845	4,547	2,825	2,124	3,108	4,289	61,984
2,029	2,865	1,947	2,009	3,144	4,192	1,000	4,011	4,307	4,366	2,912	3,233	1,000	1,000	2,671	3,983	3,287	1,892	2,124	1,000	2,978	55,951
2,029	2,024	4,159	2,009	2,161	4,192	2,887	4,011	4,307	3,085	2,078	2,164	2,113	2,145	2,671	1,952	2,159	2,825	3,068	2,172	2,978	57,192
3,085	1,000	1,947	2,009	3,144	3,005	2,049	2,848	3,039	3,085	2,078	3,233	2,113	2,145	2,671	1,952	3,287	2,825	3,068	2,172	2,978	53,733
2,029	3,901	1,947	2,841	2,161	2,059	2,887	2,848	1,978	3,085	2,078	2,164	2,113	2,145	2,671	3,983	2,159	2,825	2,124	2,172	2,978	53,151
3,085	2,865	4,159	1,000	4,188	4,192	1,000	4,011	1,978	1,997	3,874	2,164	2,113	4,036	2,671	1,000	4,547	2,825	1,000	4,069	2,978	59,754
3,085	2,865	4,159	2,009	2,161	4,192	1,000	4,011	4,307	3,085	1,000	2,164	2,113	1,000	3,926	2,845	1,000	2,825	4,106	2,172	2,978	57,005
2,029	2,865	1,947	2,009	2,161	3,005	1,000	1,997	3,039	4,366	3,874	3,233	3,062	1,000	1,000	2,845	3,287	2,825	3,068	3,108	1,901	53,621
3,085	2,024	2,929	2,009	2,161	3,005	2,049	2,848	3,039	3,085	2,912	3,233	3,062	2,145	2,671	2,845	3,287	2,825	2,124	3,108	2,978	57,423
1,000	1,000	2,929	2,841	1,000	4,192	2,887	1,997	3,039	3,085	3,874	2,164	3,062	2,145	3,926	1,952	3,287	1,000	1,000	3,108	1,901	51,389
2,029	2,865	1,947	2,841	2,161	2,059	2,049	2,848	4,307	1,997	2,078	3,233	2,113	2,145	2,671	1,952	2,159	2,825	2,124	2,172	2,978	51,556
3,085	3,901	4,159	1,000	3,144	4,192	2,887	4,011	1,978</													

3,901	2,929	1,000	3,144	3,005	2,887	4,011	3,039	1,997	2,912	3,233	1,000	1,000	3,926	1,000	2,159	1,000	3,068	1,000	2,978	50,189
3,901	2,929	1,000	2,161	3,005	2,049	1,997	3,039	4,366	1,000	3,233	3,062	2,145	3,926	2,845	3,287	2,825	2,124	2,172	2,978	57,128
1,000	2,929	2,009	2,161	4,192	1,000	1,997	4,307	3,085	3,874	4,436	1,000	3,064	2,671	2,845	4,547	2,825	2,124	3,108	2,978	60,474
3,901	4,159	1,000	4,188	4,192	3,926	1,000	4,307	4,366	1,000	1,000	4,110	1,000	3,926	3,983	1,000	4,058	1,000	4,069	4,289	64,794
2,024	1,947	2,841	2,161	2,059	3,926	4,011	3,039	1,997	2,078	2,164	3,062	3,064	2,671	2,845	2,159	1,892	1,000	4,069	2,978	55,073
1,000	1,000	3,874	1,000	1,000	3,926	1,000	1,000	1,000	3,874	1,000	4,110	4,036	1,000	3,983	3,287	1,000	1,000	4,069	1,901	48,381
1,000	1,947	3,874	3,144	2,059	2,887	1,000	1,000	3,085	3,874	1,000	3,062	2,145	1,773	2,845	2,159	1,000	2,124	3,108	1,901	48,072
1,000	2,929	3,874	2,161	4,192	2,049	4,011	3,039	3,085	3,874	2,164	4,110	3,064	2,671	2,845	3,287	4,058	1,000	3,108	2,978	63,820
1,000	4,159	3,874	2,161	3,005	1,000	4,011	4,307	4,366	2,912	4,436	2,113	3,064	2,671	3,983	4,547	4,058	1,000	3,108	4,289	68,385
3,901	4,159	2,009	4,188	4,192	1,000	4,011	4,307	4,366	2,912	4,436	1,000	1,000	3,926	1,000	4,547	4,058	4,106	1,000	4,289	68,727
2,024	4,159	2,841	3,144	3,005	1,000	4,011	1,978	3,085	1,000	3,233	3,062	3,064	2,671	2,845	4,547	2,825	2,124	2,172	4,289	60,165
2,865	2,929	2,009	3,144	3,005	2,049	4,011	3,039	4,366	1,000	4,436	1,000	1,000	2,671	1,952	3,287	4,058	3,068	2,172	2,978	57,069
2,024	2,929	2,841	2,161	3,005	2,049	4,011	3,039	4,366	2,078	4,436	3,062	2,145	1,773	2,845	4,547	4,058	3,068	2,172	4,289	63,982
2,865	4,159	2,841	2,161	4,192	1,000	4,011	3,039	4,366	2,078	4,436	3,062	2,145	3,926	2,845	3,287	4,058	3,068	3,108	2,978	66,709
1,000	4,159	3,874	4,188	4,192	3,926	4,011	4,307	4,366	3,874	4,436	1,000	4,036	1,000	3,983	4,547	4,058	4,106	4,069	1,000	74,453
1,000	4,159	2,841	1,000	4,192	1,000	4,011	4,307	4,366	3,874	4,436	2,113	4,036	1,000	3,983	4,547	4,058	1,000	4,069	4,289	68,603
2,024	1,000	2,841	3,144	2,059	2,887	1,000	1,978	1,997	2,912	2,164	4,110	4,036	2,671	2,845	2,159	1,892	2,124	3,108	1,901	50,882
2,865	1,947	2,841	2,161	3,005	2,049	4,011	3,039	3,085	3,874	3,233	4,110	3,064	2,671	2,845	2,159	1,892	3,068	4,069	1,000	59,019
1,000	4,159	2,841	1,000	4,192	1,000	2,848	3,039	1,997	2,078	2,164	4,110	4,036	2,671	1,952	2,159	4,058	2,124	1,000	4,289	55,801
2,865	4,159	2,841	4,188	3,005	1,000	4,011	1,978	1,997	1,000	2,164	1,000	1,000	3,926	1,952	3,287	1,000	2,124	1,000	2,978	49,505
2,024	2,929	2,009	2,161	3,005	2,887	2,848	1,978	1,997	2,078	2,164	3,062	3,064	1,773	1,952	3,287	2,825	3,068	2,172	2,978	53,347
2,865	4,159	2,009	2,161	4,192	1,000	1,997	4,307	1,997	1,000	3,233	1,000	1,000	3,926	1,000	4,547	2,825	4,106	1,000	4,289	53,614
1,000	1,947	3,874	2,161	2,059	3,926	4,011	3,039	3,085	3,874	3,233	3,062	3,064	1,773	2,845	3,287	4,058	1,000	4,069	2,978	62,666
2,865	4,159	1,000	3,144	3,005	1,000	4,011	3,039	1,997	2,078	2,164	2,113	2,145	2,671	1,952	3,287	1,892	2,124	2,172	2,978	50,796
2,865	2,929	2,009	3,144	3,005	2,049	2,848	3,039	3,085	2,078	3,233	2,113	2,145	2,671	1,952	3,287	2,825	3,068	2,172	2,978	55,525
2,024	2,929	1,000	3,144	4,192	2,049	2,848	3,039	3,085	2,078	4,436	2,113	2,145	2,671	1,952	3,287	2,825	1,000	3,108	1,901	52,825
3,901	1,947	2,841	2,161	2,059	2,049	2,848	1,978	1,997	2,912	3,233	3,062	3,064	3,926	2,845	2,159	1,892	3,068	3,108	1,901	56,035
2,865	2,929	3,874	1,000	4,192	1,000	2,848	1,978	4,366	2,912	3,233	1,000	3,064	2,671	1,000	2,159	4,058	2,124	2,172	4,289	56,819
2,865	1,947	2,841	2,161	4,192	2,049	1,997	1,978	3,085	2,912	3,233	3,062	3,064	3,926	2,845	3,287	2,825	2,124	2,172	2,978	58,629
2,024	2,929	2,841	3,144	3,005	2,049	2,848	3,039	4,366	2,078	3,233	2,113	1,000	3,926	3,983	3,287	2,825	2,124	1,000	2,978	57,877
3,901	1,000	1,000	4,188	4,192	2,887	4,011	4,307	4,366	1,000	4,436	1,000	1,000	3,926	3,983	4,547	4,058	1,000	1,000	4,289	61,091
1,000	2,929	2,841	3,144	3,005	2,049	2,848	3,039	3,085	2,912	3,233	2,113	2,145	2,671	2,845	3,287	2,825	2,124	3,108	2,978	57,265
2,024	4,159	2,009	2,161	4,192	1,000	4,011	4,307	3,085	2,912	4,436	4,110	4,036	1,773	3,983	4,547	1,892	1,000	4,069	2,978	64,714
2,024	4,159	3,874	2,161	3,005	2,049	4,011	4,307	4,366	1,000	3,233	4,110	2,145	1,000	1,000	4,547	4,058	4,106	1,000	1,000	60,241
2,024	2,929	2,841	1,000	4,192	2,887	4,011	3,039	3,085	2,912	4,436	3,062	2,145	1,773	2,845	2,159	2,825	1,000	3,108	2,978	59,571
3,901	2,929	2,009	3,144	2,059	2,049	1,997	1,978	1,997	2,078	2,164	2,113	2,145	3,926	1,952	3,287	1,892	3,068	2,172	1,901	50,791
1,000	2,929	2,841	2,161	4,192	3,926	1,997	1,978	1,997	2,912	2,164	3,062	2,145	3,926	3,983	3,287	4,058	4,106	2,172	4,289	63,445
2,865	2,929	1,000	3,144	3,005	2,049	4,011	3,039	1,997	1,000	2,164	1,000	2,145	2,671	1,000	2,159	1,892	3,068	2,172	2,978	48,318
2,865	2,929	1,000	3,144	2,059	3,926	2,848	1,978	3,085	2,912	2,164	2,113	3,064	2,671	2,845	3,287	1,892	2,124	2,172	1,901	54,064
2,024	2,929	2,841	2,161	4,192	2,887	4,011	4,307	3,085	2,912	3,233	3,062	3,064	1,773	2,845	3,287	2,825	2,124	3,108	2,978	62,733
2,865	2,929	2,009	2,161	3,005	2,887	2,848	3,039	3,085	2,078	2,164	2,113	1,000	3,926	2,845	3,287	2,825	1,000	3,108	2,978	55,238
1,000	2,929	2,009	3,144	2,059	1,000	4,011	3,039	3,085	1,000	3,233	2,113	2,145	1,773	2,845	3,287	1,892	2,124	2,172	2,978	50,923
3,901	2,929	1,000	4,188	2,059	1,000	1,997	1,978	3,085	1,000	3,233	1,000	2,145	3,926	1,952	4,547	4,058	3,068	1,000	1,901	51,997
2,865	2,929	3,874	2,161	4,192	2,887	2,848	4,307	3,085	2,078	3,233	2,113	1,000	3,926	1,952	3,287	4,058	2,124	2,172	2,978	61,156
2,865	2,929	2,841	2,161	3,005	2,887	2,848	4,307	1,997	2,078	3,233	3,062	1,000	2,671	2,845	3,287	2,825	2,124	2,172	2,978	56,146
2,865	1,947	2,009	3,144	2,059	2,049	4,011	4,307	3,085	2,912	3,233	3,062	2,145	2,671	1,000	4,547	4,058	4,106	2,172	4,289	60,672
2,024	2,929	2,009	3,144	2,059	2,049	4,011	3,039	3,085	2,078	3,233	2,113	2,145	2,671	2,845	2,159	2,825	1,000	2,172	2,978	53,655
2,024	2,929	2,841	2,161	3,005	2,887	2,848	3,039	3,085	2,912	3,233	2,113	3,064	2,671	2,845	3,287	2,825	2,124	3,108	2,978	59,064
1,000	4,159	3,874	1,000	4,192	1,000	4,011	3,039	4,366	1,000	4,436	3,062	4,036	1,773	3,983	4,547	4,058	4,106	4,069	4,289	69,084
2,865	1,947	2,841	4,188	2,059	1,000	4,011	3,039	3,085	2,912	3,233	2,113	2,145	2,671	1,000	3,287	2,825	2,124	1,000	2,978	53,353
2,024	4,159	2,841	2,161	4,192	3,926	4,011	4,307	4,366	3,874	3,233	4,110	3,064	1,000	2,845	3,287	2,825	2,124	1,000	2,978	66,648
1,000	4,159	2,841	3,144	4,192	1,000	4,011	4,307	4,366	3,874	4,436	4,110	4,036	3,926	2,845	4,547	4,058	1,000	2,172	4,289	71,399
2,024	4,159	3,874	2,161	4,192	2,049	4,011	4,307	4,366	3,874	3,233	3,062	3,064	2,671	3,983	4,547	4,058	2,124	3,108	1,901	68,798

Tabulasi Data Citra Tubuh Interval

BI 1	BI 2	BI 3	BI 4	BI 5	BI 6	BI 7	BI 8	BI 9	BI 10	BI 11	BI 12	BI 13	BI 14	BI 15	BI 16	BI 17	BI 18	BI 19	BI 20	BI 21	BI 22	BI 23	TOTAL BI
2,739	3,880	2,091	1,948	2,707	2,042	3,084	2,905	2,036	1,901	2,598	1,828	2,309	2,623	2,043	3,214	2,957	3,038	3,013	3,161	1,986	1,000	2,458	57,561
2,739	2,558	2,091	3,357	1,813	3,529	3,084	2,047	2,947	1,901	2,598	3,309	3,539	3,602	3,624	3,214	4,086	4,150	4,208	3,161	3,824	3,778	3,654	72,814
4,129	3,880	1,000	1,000	4,031	1,000	1,996	3,934	2,036	1,000	3,828	1,000	1,000	1,940	2,043	2,039	2,957	1,000	1,000	2,149	1,986	1,980	3,654	50,583
4,129	3,880	3,934	1,948	1,813	1,000	3,084	2,047	2,036	1,901	3,828	3,309	3,539	3,602	3,624	3,214	2,957	3,038	3,013	3,161	2,792	2,758	3,654	68,261
2,739	3,880	2,955	1,000	4,031	1,000	3,084	2,047	2,036	2,716	1,895	1,828	2,309	3,602	2,717	3,214	2,024	1,000	4,208	3,161	1,000	2,758	3,654	58,856
4,129	3,880	2,955	2,476	1,813	2,042	4,382	1,000	4,036	3,832	3,828	3,309	3,539	3,602	3,624	3,214	4,086	2,078	3,013	2,149	2,792	3,778	4,918	74,476
2,739	3,880	2,091	3,357	2,707	2,675	1,996	2,905	4,036	2,716	1,895	3,309	3,539	1,940	2,043	4,547	4,086	4,150	3,013	3,161	2,792	1,980	4,918	70,478
4,129	3,880	2,091	1,948	4,031	2,042	3,084	2,905	2,036	2,716	3,828	1,828	1,720	1,940	2,717	2,039	2,957	2,078	2,015	2,149	1,000	3,778	3,654	60,565
4,129	2,558	2,091	2,476	4,031	2,042	1,996	2,905	2,036	2,716	2,598	1,828	2,309	1,940	3,624	4,547	4,086	4,150	4,208	3,161	3,824	1,980	4,918	70,154
4,129	3,880	2,955	1,948	4,031	2,042	3,084	2,905	2,947	2,716	3,828	2,311	3,539	2,623	3,624	3,214	2,957	3,038	3,013	2,149	2,792	2,758	3,654	70,139
2,739	3,880	1,000	3,357	4,031	2,675	3,084	2,047	4,036	1,901	3,828	3,309	3,539	2,623	3,624	2,039	2,024	2,078	2,015	2,149	2,792	1,000	3,654	63,425
4,129	3,880	2,955	2,476	4,031	2,675	4,382	2,047	2,947	3,832	3,828	3,309	3,539	1,940	2,717	3,214	2,024	4,150	2,015	2,149	1,986	3,778	3,654	71,658
4,129	2,558	2,091	1,948	4,031	3,529	3,084	3,934	2,036	3,832	2,598	3,309	3,539	3,602	2,717	2,039	2,024	2,078	2,015	2,149	3,824	1,980	2,458	65,503
4,129	2,558	2,091	1,948	4,031	1,000	3,084	2,905	2,947	2,716	3,828	3,309	3,539	1,000	2,043	4,547	4,086	4,150	2,015	3,161	2,792	2,758	3,654	68,292
2,739	1,742	2,091	1,948	2,707	2,042	3,084	2,905	2,036	1,901	1,895	2,311	2,309	1,940	2,043	3,214	2,957	3,038	3,013	2,149	1,986	2,758	3,654	56,462
2,739	2,558	3,934	1,948	2,707	2,675	1,996	2,905	2,947	2,716	3,828	3,309	3,539	3,602	2,043	2,039	2,957	3,038	4,208	2,149	2,792	2,758	3,654	67,041
4,129	3,880	2,955	1,000	4,031	1,000	3,084	2,047	2,036	2,716	3,828	1,828	2,309	3,602	3,624	3,214	2,957	3,038	2,015	2,149	2,792	1,980	3,654	63,867
4,129	3,880	3,934	3,357	4,031	2,042	4,382	1,000	2,947	3,832	3,828	3,309	3,539	1,000	2,043	3,214	2,024	1,000	2,015	3,161	1,000	1,000	3,654	64,322
2,739	3,880	2,091	2,476	4,031	1,000	3,084	3,934	2,036	1,000	2,598	3,309	3,539	3,602	3,624	3,214	1,000	2,078	4,208	4,251	2,792	1,000	2,458	63,944
4,129	2,558	2,091	2,476	4,031	2,042	4,382	2,047	2,947	1,901	3,828	3,309	3,539	1,940	3,624	4,547	4,086	3,038	3,013	3,161	2,792	1,980	3,654	71,116
4,129	3,880	2,955	1,000	4,031	1,000	3,084	2,047	2,036	1,901	3,828	1,000	1,720	1,940	3,624	3,214	1,000	3,038	2,015	2,149	2,792	1,980	3,654	58,017
4,129	3,880	2,091	3,357	4,031	3,529	1,000	3,934	4,036	1,000	3,828	3,309	3,539	1,000	1,000	3,214	2,024	2,078	4,208	1,000	1,000	3,778	2,458	63,425
4,129	3,880	1,000	2,476	2,707	1,000	3,084	3,934	1,000	3,828	3,309	3,309	3,539	1,000	1,000	2,039	1,000	3,038	3,013	1,000	1,000	2,758	2,458	53,191
2,739	2,558	2,955	1,000	1,813	2,042	1,996	2,905	2,036	1,901	2,598	1,828	2,309	1,940	2,043	2,039	2,024	2,078	2,015	2,149	1,986	1,980	2,458	49,391
4,129	3,880	2,955	1,000	4,031	1,000	3,084	2,047	2,947	3,832	3,828	2,311	1,720	1,940	2,043	3,214	2,957	3,038	3,013	3,161	1,986	2,758	3,654	64,529
1,776	1,742	2,091	2,476	4,031	2,675	1,000	2,047	1,000	1,000	2,598	3,309	3,539	1,940	2,043	2,039	2,957	3,038	3,013	3,161	1,000	2,758	2,458	53,693
4,129	2,558	3,934	1,000	2,707	1,000	4,382	1,000	2,947	3,832	3,828	3,309	3,539	3,602	3,624	4,547	4,086	4,150	4,208	3,161	3,824	3,778	4,918	78,063
4,129	3,880	2,091	2,476	4,031	3,529	3,084	1,000	2,036	2,716	3,828	3,309	3,539	2,623	2,043	3,214	2,957	3,038	3,013	3,161	3,824	3,778	4,918	72,220
4,129	3,880	2,091	1,000	4,031	3,529	3,084	1,000	2,947	3,828	3,309	3,539	2,623	2,717	3,214	2,957	2,078	3,013	3,161	3,824	2,758	4,918	70,349	
2,739	2,558	1,000	1,948	2,707	2,042	1,996	2,047	2,947	1,000	2,598	3,309	3,539	2,623	2,043	3,214	2,957	2,078	1,000	3,161	2,792	1,000	3,654	54,953
4,129	3,880	2,955	1,000	4,031	2,675	1,996	3,934	4,036	3,832	3,828	2,311	2,309	2,623	2,043	3,214	2,957	2,078	2,015	4,251	3,824	2,758	4,918	71,598
4,129	3,880	1,000	1,948	2,707	2,042	3,084	2,905	2,036	1,901	3,828	1,828	2,309	1,940	2,043	3,214	2,957	3,038	3,013	3,161	2,792	2,758	3,654	62,167
4,129	3,880	2,955	1,948	2,707	2,675	3,084	2,047	2,947	2,716	2,598	2,311	3,539	2,623	2,717	2,039	2,024	2,078	2,015	2,149	2,792	1,980	2,458	60,411
2,739	3,880	2,091	3,357	2,707	1,000	1,996	2,047	2,947	2,716	3,828	3,309	3,539	1,000	1,000	3,214	2,024	3,038	3,013	1,000	1,000	1,000	3,654	56,101
4,129	3,880	2,091	1,000	4,031	2,042	3,084	2,047	2,947	2,716	3,828	1,000	1,000	1,940	2,043	3,214	2,024	3,038	2,015	2,149	1,986	1,000	2,458	55,663
1,776	2,558	1,000	1,000	2,707	1,000	1,000	2,047	2,947	1,000	3,828	1,000	1,720	1,000	2,043	3,214	2,024	1,000	1,000	1,000	2,758	2,458	41,080	
2,739	2,558	1,000	2,476	2,707	2,042	3,084	3,934	2,947	2,716	3,828	3,309	3,539	3,602	3,624	3,214	2,024	2,078	3,013	3,161	1,986	1,000	3,654	64,235
4,129	3,880	3,934	1,000	4,031	1,000	4,382	3,934	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	4,547	4,086	4,150	4,208	4,251	3,824	3,778	4,918	67,053
1,000	1,000	2,091	1,000	2,707	3,529	4,382	2,047	2,947	2,716	3,828	3,309	3,539	3,602	3,624	3,214	2,024	3,038	3,013	2,149	1,986	1,000	3,654	61,401
4,129	2,558	2,091	2,476	2,707	2,042	1,996	2,047	2,947	2,716	2,598	2,311	2,309	2,623	2,043	3,214	2,024	2,078	3,013	3,161	2,792	1,980	3,654	59,509
4,129	3,880	3,934	1,000	2,707	1,000	1,996	2,047	2,036	1,901	3,828	1,828	1,720	1,940	2,043	3,214	2,024	3,038	3,013	1,000	1,000	2,758	2,458	54,495
4,129	3,880	2,955	3,357	4,031	1,000	1,996	2,905	4,036	2,716	3,828	3,309	3,539	2,623	2,717	3,214	2,957	3,038	3,013	3,161	1,986	1,980	3,654	70,025
4,129	3,880	2,091	1,000	4,031	1,000	3,084	1,000	2,036	1,901	3,828	1,828	1,720	1,940	2,043	3,214	2,957	3,038	2,015	2,149	1,986	1,980	3,654	56,505
4,129	3,880	3,934	2,476	4,031	2,675	3,084	2,905	4,036	3,832	3,828	3,309	3,539	3,602	3,624	4,547	4,086	4,150	4,208	4,251	3,824	3,778	4,918	86,647
4,129	3,880	3,934	1,000	4,031	1,000	4,382	2,047	2,947	3,832	3,828	3,309	3,539	3,602	3,624	4,547	4,086	4,150	4,208	4,251	3,824	3,778	4,918	82,847
4,129	3,880	2,955	1,000	4,031	1,000	3,084	2,905	2,036	1,901	3,828	1,000	1,000	1,000	2,039	2,024	2,078	2,015	2,149	1,986	1,980	3,654	52,673	
2,739	2,558	2,091	1,948	4,031	2,675	3,084	2,905	2,947	2,716	2,598	2,311	3,539	3,602	3,624	3,214	2,024	3,038	3,013	2,149	1,986	2,758	3,654	65,205
4,129	3,880	3,934	1,000	2,707	2,042	3,084	2,905	2,947	2,716	2,598	3,309	3,539	3,602	3,624	2,039	2,024	3,038	4,208	3,161	2,792	3,778	3,654	70,709
4,129	3,880	2,955	1,000	2,707	1,000	3,084	1,000	4,036	3,832	3,828	1,000	3,539	1,940	2,043	4,547	2,957	2,078	2,015	1,000	1,000	1,980	3,654	59,203
2,739	2,558	2,091																					

4,129	1,000	1,000	1,000	4,031	1,000	1,000	3,934	4,036	1,000	1,000	1,000	3,539	1,000	3,624	4,547	4,086	3,038	3,013	3,161	2,792	2,758	3,654	59,343
4,129	3,880	1,000	1,948	2,707	2,042	4,382	1,000	2,036	2,716	3,828	3,309	3,539	2,623	3,624	3,214	2,024	3,038	3,013	3,161	2,792	3,778	3,654	67,439
2,739	2,558	2,091	3,357	4,031	3,529	3,084	1,000	4,036	3,832	3,828	3,309	3,539	1,940	2,043	3,214	4,086	4,150	4,208	3,161	1,986	3,778	3,654	73,154
4,129	3,880	2,091	3,357	4,031	3,529	4,382	3,934	1,000	2,716	2,598	3,309	3,539	3,602	2,043	3,214	4,086	2,078	2,015	3,161	2,792	3,778	3,654	72,920
4,129	3,880	2,091	1,000	4,031	2,042	1,996	1,000	2,947	3,832	3,828	1,828	2,309	2,623	2,717	3,214	2,957	2,078	3,013	3,161	2,792	1,986	1,980	61,285
4,129	3,880	1,000	2,476	4,031	2,675	3,084	2,905	2,947	3,832	3,828	3,309	3,539	1,000	1,000	3,214	2,957	3,038	4,208	2,149	1,000	1,000	2,458	63,660
4,129	1,000	1,000	3,357	4,031	1,000	4,382	1,000	1,000	3,832	1,000	3,309	3,539	1,000	1,000	4,547	2,957	3,038	3,013	1,000	1,000	1,000	3,654	54,789
2,739	3,880	2,955	1,000	4,031	2,675	3,084	2,047	2,036	2,716	3,828	1,000	3,539	1,000	1,000	3,214	2,957	3,038	3,013	3,161	1,000	1,000	3,654	58,568
1,000	1,000	1,000	3,357	1,000	3,529	1,000	1,000	4,036	3,832	3,828	3,309	3,539	3,602	3,624	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	46,657
4,129	3,880	2,091	2,476	4,031	2,675	1,000	1,000	2,036	3,832	2,598	1,000	1,000	1,000	3,624	4,547	4,086	4,150	4,208	4,251	3,824	3,778	4,918	70,136
2,739	2,558	1,000	2,476	2,707	1,000	3,084	2,047	2,947	2,716	1,895	2,311	3,539	2,623	2,717	4,547	4,086	3,038	4,208	2,149	2,792	3,778	4,918	65,874
4,129	3,880	2,955	1,000	4,031	2,042	4,382	1,000	4,036	3,832	3,828	1,828	3,539	3,602	3,624	4,547	4,086	4,150	4,208	4,251	2,792	2,758	4,918	79,418
4,129	3,880	1,000	3,357	4,031	1,000	3,084	1,000	4,036	3,832	3,828	3,309	3,539	1,000	1,000	4,547	2,957	4,150	3,013	3,161	1,000	2,758	4,918	68,531
4,129	3,880	3,934	1,000	4,031	1,000	3,084	2,047	4,036	3,832	3,828	1,000	2,309	2,623	3,624	4,547	4,086	4,150	4,208	2,149	2,792	3,778	4,918	74,985
4,129	3,880	1,000	1,000	4,031	1,000	4,382	2,905	2,947	3,832	3,828	1,828	2,309	2,623	3,624	4,547	4,086	4,150	4,208	4,251	3,824	3,778	4,918	76,170
2,739	2,558	2,091	2,476	4,031	2,675	3,084	2,047	2,947	2,716	1,895	2,311	2,309	2,623	2,717	3,214	2,957	3,038	3,013	3,161	2,792	2,758	3,654	63,806
4,129	3,880	2,955	1,948	4,031	1,000	3,084	2,047	4,036	3,832	3,828	3,309	3,539	1,940	2,043	4,547	2,024	2,078	2,015	2,149	2,792	2,758	4,918	68,883
4,129	3,880	3,934	3,357	4,031	3,529	1,000	1,000	1,000	3,832	3,828	3,309	3,539	3,602	3,624	4,547	1,000	4,150	4,208	1,000	1,000	3,778	4,918	72,196
4,129	3,880	2,955	1,000	4,031	1,000	4,382	3,934	4,036	3,832	3,828	3,309	3,539	3,602	3,624	2,039	4,086	4,150	3,013	1,000	3,824	1,000	4,918	75,112
1,776	2,558	1,000	1,000	2,707	2,042	3,084	1,000	4,036	3,832	1,895	2,311	3,539	3,602	3,624	4,547	2,957	3,038	3,013	3,161	2,792	1,980	3,654	63,146
1,776	1,742	1,000	3,357	1,000	2,042	3,084	1,000	4,036	3,832	3,828	3,309	3,539	3,602	3,624	4,547	4,086	4,150	4,208	4,251	3,824	3,778	4,918	74,534
2,739	1,742	2,091	1,000	4,031	1,000	1,996	2,905	2,036	1,901	2,598	1,000	2,309	2,149	1,940	3,214	4,086	2,078	2,015	2,149	1,986	1,980	2,458	51,971
4,129	3,880	1,000	1,000	4,031	1,000	1,996	2,905	1,000	2,716	3,828	3,309	3,539	2,623	2,043	3,214	2,957	3,038	3,013	2,149	1,986	1,980	3,654	60,992
4,129	3,880	2,091	1,000	2,707	3,529	3,084	2,905	2,947	2,716	3,828	2,311	2,309	2,623	2,043	2,039	2,024	2,078	2,015	2,149	1,986	1,980	2,458	58,832
2,739	3,880	2,091	1,000	1,813	1,000	3,084	3,934	1,000	1,901	2,598	3,309	3,539	2,623	3,624	2,039	2,024	2,078	2,015	2,149	1,986	1,980	2,458	54,865
4,129	3,880	2,955	1,948	2,707	2,042	3,084	2,047	2,947	2,716	1,895	1,000	2,309	1,000	1,000	3,214	2,024	2,078	3,013	2,149	1,986	2,758	4,918	57,800
2,739	1,742	2,091	2,476	1,813	3,529	3,084	2,905	2,036	1,000	1,895	3,309	3,539	3,602	3,624	2,039	2,024	2,078	2,015	2,149	2,792	2,758	2,458	58,631
2,739	3,880	2,091	1,000	4,031	1,000	4,382	2,905	2,036	1,901	1,895	1,828	1,720	1,940	2,043	3,214	2,957	3,038	3,013	3,161	2,792	2,758	3,654	59,980
2,739	2,558	2,091	3,357	2,707	3,529	1,996	2,905	2,036	1,901	1,895	2,311	3,539	1,000	1,000	4,547	2,957	3,038	3,013	2,149	1,000	2,758	3,654	58,680
2,739	2,558	2,955	2,476	2,707	2,042	3,084	2,047	2,947	2,716	2,598	3,309	3,539	2,623	2,717	3,214	2,957	3,038	3,013	2,149	1,986	1,980	3,654	63,047
4,129	3,880	2,091	3,357	4,031	2,675	3,084	1,000	4,036	2,716	3,828	3,309	3,539	2,623	2,717	4,547	4,086	4,150	4,208	2,149	1,986	2,758	3,654	74,555
4,129	3,880	1,000	3,357	4,031	2,675	1,996	2,905	2,947	1,901	2,598	3,309	3,539	1,940	2,043	3,214	4,086	4,150	3,013	3,161	1,986	2,758	3,654	68,275
2,739	3,880	2,955	1,948	4,031	2,042	3,084	2,047	2,947	1,901	3,828	2,311	3,539	1,940	2,043	3,214	4,086	2,078	4,208	3,161	1,986	2,758	3,654	66,380
4,129	3,880	2,955	3,357	4,031	1,000	1,000	1,000	1,000	3,832	3,828	3,309	3,539	1,000	2,043	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	2,792	3,778	4,918	53,560
2,739	2,558	1,000	3,357	1,813	2,042	1,996	2,905	2,036	1,000	2,598	3,309	3,539	1,000	1,000	3,214	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	2,758	2,458	46,321
4,129	3,880	3,934	2,476	2,707	3,529	3,084	1,000	4,036	3,832	3,828	3,309	3,539	3,602	3,624	4,547	4,086	4,150	4,208	4,251	3,824	3,778	4,918	84,271
4,129	3,880	1,000	1,000	4,031	1,000	3,084	3,934	2,036	1,901	3,828	2,311	2,309	1,000	3,624	4,547	2,957	4,150	3,013	4,251	2,792	3,778	4,918	69,474
2,739	1,742	1,000	1,948	1,813	3,529	1,996	2,047	2,947	1,901	1,895	1,000	1,720	2,623	2,717	3,214	2,957	3,038	2,015	3,161	1,986	1,000	2,458	51,448
1,776	1,742	1,000	3,357	2,707	2,675	1,996	3,934	2,036	1,901	1,895	3,309	3,539	1,000	1,000	3,214	2,957	2,078	2,015	1,000	1,000	1,980	2,458	50,570
4,129	3,880	2,091	1,000	2,707	1,000	1,996	2,905	2,036	1,901	3,828	1,828	3,539	1,940	2,717	3,214	2,957	3,038	3,013	2,149	1,986	3,778	4,918	61,692
2,739	2,558	1,000	1,948	1,813	2,675	1,000	2,047	2,947	1,901	1,895	1,828	3,539	1,940	1,000	2,039	2,024	2,078	2,015	2,149	1,986	1,000	2,458	46,579
2,739	2,558	2,091	1,000	4,031	1,000	1,996	2,905	2,947	2,716	3,828	1,828	2,309	1,940	2,043	3,214	2,024	2,078	2,015	3,161	2,792	3,778	3,654	58,648
2,739	2,558	2,955	1,000	2,707	2,042	3,084	2,047	2,947	2,716	2,598	2,311	2,309	2,623	2,717	3,214	2,957	2,078	3,013	3,161	2,792	1,980	3,654	60,200
4,129	2,558	2,955	1,000	4,031	1,000	3,084	2,047	2,947	3,832	2,598	1,828	3,539	1,940	2,717	3,214	2,024	1,000	2,015	2,149	1,986	1,980	3,654	58,225
4,129	2,558	2,091	1,000	4,031	1,000	1,996	2,905	2,036	1,901	3,828	2,311	2,309	3,602	1,000	2,039	2,024	3,038	3,013	2,149	2,792	1,000	2,458	55,210
4,129	3,880	2,091	1,000	4,031	1,000	3,084	2,905	1,000	3,832	2,598	1,000	1,000	1,000	1,000	4,547	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	2,758	2,458	48,313
4,129	3,880	2,091	3,357	4,031	3,529	3,084	2,905	2,036	2,716	3,828	3,309	3,539	3,602	2,717	3,214	2,957	2,078	2,015	3,161	2,792	1,980	4,918	71,869
2,739	1,742	1,000	1,948	2,707	2,042	1,000	2,047	2,036	1,901	1,895	2,311	3,539	2,623	2,043	2,039	2,024	2,078	3,013	1,000	1,986	2,758	2,458	48,929
1,776	1,742	3,934	1,948	2,707	2,042	3,084	1,000	2,947	3,832	1,000	3,309	3,539	3,602	3,624	4,547	4,086	4,150	4,208	4,251	3,824	3,778	4,918	73,849
2,739	2,558	2,955	3,357	2,707	2,675	1,996	2,047	2,947	2,716	2,598	3,309	3,539	2,623	2,043	3,214	2,957	3,038	3,013	2,149	2,792	1,000	3,654	62,628
4,129																							

Lampiran Uji Validitas Skala Welas Asih Diri

Aitem	r Hitung	r Tabel	Keterangan
X1	0.299	0.250	VALID
X2	0.292	0.250	VALID
X3	0.292	0.250	VALID
X4	0.582	0.250	VALID
X5	0,186	0.250	TIDAK VALID
X6	0.619	0.250	VALID
X7	0.456	0.250	VALID
X8	0.305	0.250	VALID
X9	0.293	0.250	VALID
X10	0.296	0.250	VALID
X11	0,222	0.250	TIDAK VALID
X12	0.460	0.250	VALID
X13	0.569	0.250	VALID
X14	0.404	0.250	VALID
X15	0,239	0.250	TIDAK VALID
X16	0.411	0.250	VALID
X17	0,145	0.250	TIDAK VALID
X18	0.654	0.250	VALID
X19	0,188	0.250	TIDAK VALID
X20	0.268	0.250	VALID
X21	0.467	0.250	VALID
X22	0.322	0.250	VALID
X23	0.407	0.250	VALID
X24	0.574	0.250	VALID
X25	0.383	0.250	VALID
X26	0.317	0.250	VALID

Lampiran Uji Validitas Skala Citra Tubuh

Aitem	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Y1	.449**	0.250	VALID
Y2	.436**	0.250	VALID
Y3	0,265	0.250	VALID
Y4	0.599	0.250	VALID
Y5	0,242	0.250	TIDAK VALID
Y6	.307*	0.250	VALID
Y7	0,149	0.250	TIDAK VALID
Y8	.452**	0.250	VALID
Y9	.459**	0.250	VALID
Y10	0,164	0.250	TIDAK VALID
Y11	0,011	0.250	TIDAK VALID
Y12	0,172	0.250	TIDAK VALID
Y13	0.266	0.250	VALID
Y14	0,177	0.250	TIDAK VALID
Y15	-0,070	0.250	TIDAK VALID
Y16	-0,183	0.250	TIDAK VALID
Y17	0,131	0.250	TIDAK VALID
Y18	0.602	0.250	VALID
Y19	0.420	0.250	VALID
Y20	0.344	0.250	VALID
Y21	-0,052	0.250	TIDAK VALID
Y22	0.559	0.250	VALID
Y23	0.376	0.250	VALID
Y24	0.626	0.250	VALID
Y25	0.410	0.250	VALID

Y26	0.480	0.250	VALID
Y27	0,141	0.250	TIDAK VALID
Y28	0.571	0.250	VALID
Y29	0.500	0.250	VALID
Y30	0.587	0.250	VALID
Y31	0.495	0.250	VALID
Y32	0.621	0.250	VALID
Y33	0.364	0.250	VALID
Y34	0.723	0.250	VALID

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Uji Reliabilitas
Skala Welas Asih Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha **N of Items**

.752 21

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

**Uji Reliabilitas
Skala Citra Tubuh**

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	61	100.0
	Excluded^a	0	.0
	Total	61	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha N of Items	
.827	23

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		115	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	8.78276085	
Most Extreme Differences	Absolute	.055	
	Positive	.055	
	Negative	-.043	
Test Statistic		.055	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.534	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.521
		Upper Bound	.547

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 299883525.



Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df
BODY IMAGE * SELF COMPASSION	Between Groups	(Combined)	1775.878	23
		Linearity	663.577	1
		Deviation from Linearity	1112.301	22
	Within Groups	7681.305	91	
Total			9457.183	114

ANOVA Table

			Mean Square	F
BODY IMAGE * SELF COMPASSION	Between Groups	(Combined)	77.212	.915
		Linearity	663.577	7.861
		Deviation from Linearity	50.559	.599
	Within Groups	84.410		
Total				

Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Correlations

		SELF COMPASSION	BODY IMAGE
SELF COMPASSION	Pearson Correlation	1	.273**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	115	115
BODY IMAGE	Pearson Correlation	.273**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	115	115

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran Skala Welas Asih Diri (SWD) Setelah Uji Coba

Assalamualaikum Wr. Wb

Perkenalkan saya Liyananda Rahma Maulida Firdaus, Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam UIN KH Achmad Siddiq Jember yang sedang melakukan penelitian tugas akhir skripsi. Saya berharap waktu serta kesediaan saudara untuk berpartisipasi dalam memberikan jawaban atas beberapa pertanyaan dalam kuesioner ini.

Adapun kriteria responden yang dibutuhkan yaitu:

1. Mahasiswi Fakultas Dakwah UIN KH Achmad Shiddiq Jember angkatan 2021
2. Dalam rentang usia 18-25 tahun
3. Menggunakan media sosial Tiktok setidaknya 1 jam 55 menit per hari
4. Tidak dalam keadaan *overweight* (berat badan berlebihan)

Bagi responden yang memiliki kriteria diatas saya memohon kesediaannya untuk mengisi kuesioner ini.

Atas segala jawaban yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya, karena itu dengan segala hormat saya memohon agar saudara memilih jawaban yang sesuai dengan keadaan saudara saat ini.

Atas waktu dan kesediaannya saya sampaikan terimakasih, semoga selalu dilancarkan dan bertemu dengan kebahagiaan dalam setiap prosesnya,

Wassalamualaikum Wr. Wb.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya				
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah				
3.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang				
4.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia				

5.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu				
6.	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya				
7.	Di waktu waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya				
8.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil				
9.	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang				
10.	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan				
11.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya				
12.	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang				
13.	Ketika saya melihat aspek aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya				
14.	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup				
15.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan				
16.	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan				
17.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan				
18.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya				
19.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesarbesarkan hal tersebut				
20.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di Tengah-tengah kegagalan tersebut				
21.	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				

Lampiran Skala Citra Tubuh (MBSRQ-AS) Setelah Uji Coba

INSTRUKSI- BACA SECARA HATI-HATI

Halaman berikut berisi serangkaian pernyataan tentang bagaimana orang akan berpikir, merasa, atau berperilaku. Anda diminta menunjukkan sejauh mana setiap pernyataan berkaitan dengan anda secara pribadi.

Dalam rangka melengkapi kuesioner, baca setiap pernyataan secara hati-hati dan tentukan sejauh mana berkaitan dengan anda secara pribadi. Dengan ini menggunakan skala seperti yang dicontohkan dibawah ini, mengindikasikan jawaban anda dengan cara mengisikan jawaban anda disamping nomor pernyataan. Tidak ada jawaban benar atau salah. Berikan jawaban yang paling akurat bagi anda.

Tanggapan yang anda berikan bersifat rahasia, jadi jawablah dengan jujur pada semua pernyataan.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Sebelum keluar rumah, saya selalu memperhatikan penampilan				
2.	Saya memilih dengan cermat baju yang akan memengaruhi penampilan saya				
3.	Menurut saya, bentuk tubuh saya menarik secara seksual				
4.	Saya takut jika berat badan saya bertambah atau menjadi gemuk				
5.	Saya selalu bercermin di setiap penampilan				
6.	Saya sangat menyadari perubahan berat badan meskipun terjadi sangat kecil				
7.	Kebanyakan orang menilai bahwa penampilan saya bagus				
8.	Saya menyadari sendiri bahwa perawatan tubuh saya tidak benar				
9.	Saya merasa tidak percaya diri dengan penampilan fisik saya saat ini				
10.	Saya secara fisik tidak menarik				
11.	Saya tidak pernah memikirkan penampilan saya				
12.	Saya dalam proses penurunan berat badan				
13.	Saya sedang mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa atau diet ketat				
14.	Saya merasa berat badan saya sangat kurang/sangat berlebih				

15.	Menurut pendapat orang lain berat badan saya kurang/sangat berlebih				
-----	---	--	--	--	--

Gunakan skala 1-5 dibawah ini untuk menunjukkan seberapa **TIDAK PUAS / PUAS** -kah anda terhadap masing-masing bagian tubuh anda.

16.	Wajah				
17.	Tubuh bagian bawah (mulai dari pinggul hingga kaki)				
18.	Tubuh bagian Tengah (mulai dari pinggang hingga perut)				
19.	Tubuh bagian atas (mulai dari lengan hingga bahu)				
20.	Tampilan otot				
21.	Berat badan				
22.	Tinggi badan				
23.	Keseluruhan penampilan				

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

LEMBAR VALIDASI EXPERT JUDGEMENT

Setelah memeriksa item kuesioner penelitian yang berjudul "Hubungan Welas Asih Diri dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi Fakultas Dakwah Angkatan 2021 UIN KHAS Jember Pengguna Aktif Media Sosial Tiktok" yang disusun oleh:

Nama : Liyananda Rahma Maulida Firdaus
 Nim : 204103050052
 Prodi : Psikologi Islam
 Fakultas : Dakwah

Dengan ini saya:

Nama : Indah Roziyah Cholilah, M.Psi.
 NIP : 198706262019032008
 Jabatan/Instansi : Dosen Psikologi/Kepala Biro UIN KHAS Jember

Menyatakan bahwa item kuesioner tersebut "Valid" dan memberikan saran untuk pembenahan:

- Setiap item pernyataan yang dimulai dengan "Saya" yg terdapat dalam: lihat arah pernyataan No. 6 pt skala awal An. 3n -
- Item No. 7 belum menggunakan indikator dan GP. ke yg sama juga pt item No. 8 w AD. belum angket indikator pt dan indikator.
- Mohon diperbaiki lagi kalimat / item pernyataan, karena tidak menggunakan indikator Variabel yg R-ukur.

Jember, 27 Desember 2024

Indah Roziyah Cholilah, M.Psi.

NIP. 198706262019032008

BIODATA PENULIS



A. Biodata Diri

Nama	:	Liyananda Rahma Maulida Firdaus
NIM	:	204103050052
Tempat/Tanggal Lahir	:	Jember, 05 Juni 2001
Alamat	:	Wuluhan – Jember
Fakultas/Prodi	:	Dakwah/Psikologi Islam
No. Telpon	:	088228209090
Email	:	liyanandarm@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Muslimat NU 64
2. SD Islam NU 18 Darussholah
3. SMP Nahdlatuth Thalabah YASINAT
4. MA An-Nur
5. UIN KH Achmad Siddiq Jember

C. Pengalaman Organisasi

1. HMPS Psikologi Islam UIN KH Achmad Siddiq Jember
2. UPM Millenium UIN KH Achmad Siddiq Jember