

ABSTRAK

Shohib Aditia. 200541100092. Pengaruh *Self-compassion* terhadap *Body image* perempuan remaja akhir pengguna media sosial Instagram. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura. 2024.

Remaja merupakan masa dimana individu mengalami berbagai perubahan yang terjadi, perubahan yang terjadi salah satunya adalah perubahan terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisik yang dialami. Hal tersebut rentan membuat remaja mengalami masalah terhadap kepuasan bentuk tubuh yang dimiliki dan dapat menyebabkan *body image* negatif. *Self-compassion* berperan dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi lebih positif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self-compassion* terhadap *body image* perempuan remaja akhir pengguna media sosial Instagram. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif kausal. Subjek yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah 272 perempuan usia remaja akhir pengguna media sosial Instagram di Surabaya. Instrumen penelitian menggunakan skala *self-compassion* dan skala *body image*. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 24 for windows. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien regresi (*R square*) sebesar 0,264. Hasil analisis uji regresi linier sederhana juga menunjukkan nilai F hitung sebesar 96.676 dengan signifikansi sebesar 0,000 yang ($< 0,05$) artinya terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *body image* sehingga hipotesis penelitian terbukti diterima.

Kata Kunci: *Self-compassion*, *Body image*, Remaja, Instagram, Surabaya

ABSTRACT

Shohib Aditia. 200541100092. *The influence of self-compassion on the body image of late adolescent female users of Instagram social media. Psychology Study Program, Faculty of Social and Cultural Sciences, Trunojoyo Madura University. 2024.*

Adolescence is a period when individuals experience various changes, one of which is changes in body shape and physical appearance. This can make teenagers experience problems with satisfying their body shape and can cause a negative body image. Self-compassion plays a role in improving a negative body image to a more positive one. This research aims to examine the influence of self-compassion on the body image of late adolescent female users of Instagram social media. This research uses causal quantitative research methods. The subjects who were respondents in this research were 272 women in their late teens who used Instagram social media in Surabaya. The research instrument uses a self-compassion scale and a body image scale. The data analysis technique uses simple linear regression analysis using the SPSS version 24 for Windows application. The research results show that the regression coefficient (R^2) is 0.264. The results of the simple linear regression test analysis also show a calculated F value of 96,676 with a significance of 0.000, which (<0.05) means that there is an influence of self-compassion on body image so that the research hypothesis is proven to be accepted.

Keywords: Self-compassion, Body image, Adolescent, Instagram, Surabaya