

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *BODY DISSATISFACTION*
PADA SISWI SMA PENGGUNA MEDIA SOSIAL *TIKTOK* DI KOTA
SUNGAI PENUH**

¹Pindya Ade Cahyani, ²Nurul Hafizah, ³Yun Nina Ekawati

¹Jurusan Psikologi, Universitas Jambi / pindyaadecahya@gmail.com

²Jurusan Psikologi, Universitas Jambi / nurulhafizah@unja.ac.id

³Jurusan Psikologi, Universitas Jambi / yunninaekawati@yahoo.com

ABSTRAK

LATAR BELAKANG : Remaja adalah fase peralihan dari anak-anak ke dewasa, yang ditunjukkan dengan perubahan fisik dan mental. Khususnya pada remaja perempuan. Media sosial *tiktok* mempengaruhi munculnya keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal dan menyebabkan perasaan ketidakpuasan bentuk tubuh. Salah satu faktor protektif yang dapat mengurangi *body dissatisfaction* yaitu *self compassion*.

TUJUAN : Untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswi SMA pengguna media sosial *tiktok* di Kota Sungai Penuh

METODE : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan teknik pengambilan data menggunakan angket. Responden dalam penelitian ini adalah siswi SMA pengguna media sosial *tiktok* di Kota Sungai Penuh.

HASIL : terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswi SMA pengguna media sosial *Tiktok* di Kota Sungai Penuh, dengan tingkat koefisien korelasi - 0,574 dengan p value < 0.001.

KESIMPULAN : Tingkat *self compassion* yang dimiliki oleh responden berada pada kategori sedang dengan jumlah 53 (33%) dari total 161 responden. Tingkat *body dissatisfaction* yang dimiliki oleh responden berada pada kategori rendah dengan jumlah 60 (37%).

KATA KUNCI : *Self Compassion, Body Dissatisfaction*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND BODY
DISSATISFACTION IN SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS WHO USE
TIKTOK SOCIAL MEDIA IN SUNGAI PENUH CITY**

¹Pindya Ade Cahyani, ²Nurul Hafizah, ³Yun Nina Ekawati

¹Departemen of Psychology, Jambi University / pindyaadecahya@gmail.com

²Departemen of Psychology, Jambi University / nurulhafizah@unja.ac.id

³Departemen of Psychology, Jambi University / yunninaekawati@yahoo.com

ABSTRACT

BACKGROUND : Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood, indicated by physical and mental changes. Especially in adolescent girls. TikTok social media influences the desire to have an ideal body shape and causes feelings of body shape dissatisfaction. One of the protective factors that can reduce body dissatisfaction is self compassion.

PURPOSE : To find out the relationship between self compassion and body dissatisfaction in high school students who use tiktok social media in Sungai Penuh City.

METHOD : This research uses quantitative methods with correlational research types. The sampling technique used purposive sampling and the data collection technique used a questionnaire. Respondents in this study were high school students who used tiktok social media in Sungai Penuh City.

RESULT : There is a negative relationship between self compassion and body dissatisfaction in high school students who use Tiktok social media in Sungai Penuh City, with a correlation coefficient level of - 0.574 with a p value <0.001.

CONCLUSION : The level of self compassion owned by respondents is in the moderate category with a total of 53 (33%) out of a total of 161 respondents. The level of body dissatisfaction owned by respondents is in the low category with a total of 60 (37%).

KEYWORDS : *Self Compassion, Body Dissatisfaction*