

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN *SELF COMPASSION* PADA SISWA SMA NEGERI 7 TASIKMALAYA

Nur Azizah

azizahnurfah@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan gambaran umum citra tubuh, gambaran *self compassion* dan untuk mengetahui korelasi antara citra tubuh dengan *self compassion* pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain korelasional karena untuk mengungkapkan korelasi mengenai citra tubuh dengan *self compassion*. Sampel dalam penelitian pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya kelas X dan XI yang berjumlah 764 populasi dengan 242 sampel. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *random sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak dari populasi dengan tidak melihat strata dalam populasinya sendiri. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif dengan kategori rendah sebesar -0,361 antara citra tubuh negatif dengan *self compassion*. Berdasarkan hasil penelitian diperlukan pengembangan intervensi bimbingan dan konseling untuk menurunkan citra tubuh negatif menjadi citra tubuh positif dan meningkatkan *self compassion*. dengan menggunakan teknik konseling *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT).

Kata Kunci : Citra tubuh, *Self compassion*, *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT)