

## Abstrak

Memiliki bentuk tubuh sesuai setandar adalah hal yang sangat penting bagi wanita karena individu yang kita temui, bahkan tidak kenal kerap menilai seorang dari bentuk atau fisik yang sesuai standar, belum lagi perpindahan dari remaja menuju dewasa awal membuat tubuh mengalami perubahan fisik yang signifikan. Bentuk tubuh yang menurutnya kurang ideal membuat wanita melakukan evaluasi negatif, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh *Self Compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswi. Jumlah sampel pada penelitian sebanyak 390 Mahasiswi UIN Sunan Gunung Djati Bandung alat ukur yang digunakan terdiri dari (SCS)-26 dan (BSQ)-34. Data dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan software SPSS 26. Hasil uji Hipotesis *Self Compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap *body dissatisfaction* dapat di lihat dari nilai *Self Compassion* sebesar 0,000 nilai ini < dari 0,05 selain itu *Self Compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar .422 atau 42.2% pada *body dissatisfaction*. sedangkan 57.8% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci :** *Self Compassion, Body Dissatisfaction, Mahasiswi*

## Abstrak

*Having a standard body shape is very important for women because people we meet, even strangers often judge someone from their standard shape or physique, not to mention the transition from adolescence to early adulthood makes the body experience significant physical changes. A body shape that is less than ideal makes women make negative evaluations, the purpose of this study was to see the effect of Self Compassion on body dissatisfaction in female students. The number of samples in the study was 390 female students of UIN Sunan Gunung Djati Bandung, the measuring instruments used consisted of (SCS) -26 and (BSQ) -34. Data were analyzed using simple linear regression analysis with the help of SPSS 26 software. The results of the Self Compassion Hypothesis test significantly influenced body dissatisfaction, as can be seen from the Self Compassion value of 0.000, this value is <0.05, besides Self Compassion provided an effective contribution of .422 or 42.2% on body dissatisfaction. while the other 57.8% was influenced by other factors.*