



**GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA PEREMPUAN
DEWASA AWAL YANG MEMILIKI KELEBIHAN BERAT
BADAN**

SKRIPSI

Andini Sasta Rachma
2019031069

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS HUMANIORA DAN BISNIS
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA
TANGERANG SELATAN
2025

**GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA PEREMPUAN
DEWASA AWAL YANG MEMILIKI KELEBIHAN BERAT
BADAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi pada Fakultas Humaniora dan Bisnis, Universitas Pembangunan
Jaya

Andini Sasta Rachma
2019031069

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS HUMANIORA DAN BISNIS
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA
TANGERANG SELATAN
2025

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

**GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL
YANG MEMILIKI KELEBIHAN BERAT BADAN**

Nama : Andini Sasta Rachma
NIM : 2019031069
Program Studi : Psikologi

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Skripsi guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Strata Satu pada Program Studi Psikologi, Fakultas Humaniora dan Bisnis, Universitas Pembangunan Jaya.

Tangerang Selatan, 19 Desember 2024
Menyetujui:

Pembimbing



(Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi.,
Psikolog)
NIP: 08.0821.019

Kepala Program Studi



(Aries Yulianto, S.Psi., M.Si.)
NIP: 08.0718.015

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG
MEMILIKI KELEBIHAN BERAT BADAN**

SKRIPSI

Oleh :
Andini Sasta Rachma
2019031069

Telah dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana
Pada Hari/Tanggal : Senin, 6 Januari 2025

Pembimbing:

Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi.,
Psikolog
NIP: 08.0821.019

Tanda Tangan

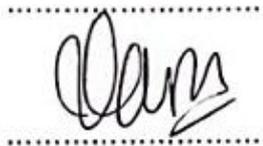


Tanggal

30/01/2025

Dosen Penguji 1:

Aries Yulianto, S.Psi., M.Si
NIP: 08.0718.015



30/01/2025

Dosen Penguji 2:

Dr. Clara Moningga, S.Psi., M.Si
NIP: 08.0117.004

31/01/2025

Mengetahui:

Kepala Program Studi



Aries Yulianto, S.Psi., M.Si.

NIP: 08.0718.015
Tanggal: 4 Februari 2025

Dekan Fakultas Humaniora Dan
Bisnis



Clara Evi Citraningtyas, Dra.
M.A., Ph.D.
NIP: 08.0920.027
Tanggal: 5 Februari 2025

SURAT PERNYATAAN

MENGENAI ORIGINALITAS SKRIPSI, KETERSEDIAAN PUBLIKASI DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA

Saya mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Andini Sasta Rachma
NIM : 2019031069
Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil Skripsi saya yang berjudul:

“GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG MEMILIKI KELEBIHAN BERAT BADAN”

1. Adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila di kemudian hari diketahui bahwa Skripsi ini merupakan hasil plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan atau pencabutan gelar Sarjana yang saya peroleh.
2. Adalah benar karya saya dengan arahan dari Tim pembimbing dan belum pernah diajukan dalam bentuk apapun kepada Perguruan Tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang telah diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Skripsi ini. Dengan ini saya melimpahkan Hak Cipta dari Skripsi saya kepada Universitas Pembangunan Jaya dan memberikan hak pada Universitas Pembangunan Jaya untuk mempublikasikan Skripsi saya baik secara daring (*online*) ataupun cetak.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang Selatan, 5 Februari 2025

Peneliti,



Nama : Andini Sasta Rachma

NIM : 2019031069

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat limpahan Rahmat dan Karunia-NYA sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Skripsi dengan judul: "**GAMBARAN SELF-COMPASSION PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG MEMILIKI KELEBIHAN BERAT BADAN**" ini ditujukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Strata Satu pada Program Studi Psikologi, Fakultas Humaniora dan Bisnis, Universitas Pembangunan Jaya, Tangerang Selatan.

Skripsi ini dibuat dengan berbagai observasi dan beberapa bantuan dari berbagai pihak untuk membantu menyelesaikan tantangan dan hambatan selama mengerjakan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, yaitu kepada :

1. Bapak Ir. Frans Satyaki Sunito selaku Presiden Universitas Pembangunan Jaya.
2. Bapak Ir. Yudi Samyudia, Ph.D. selaku Rektor Universitas Pembangunan Jaya.
3. Ibu Clara Evi C. Citraningtyas, M.A., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Humaniora dan Bisnis.
4. Bapak Aries Yulianto, S.Psi., M.Si. selaku Kepala Program Studi Psikologi dan Dosen Penguji Pertama.
5. Ibu Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu mengarahkan dan mendukung penulis dalam proses penyusunan skripsi.
6. Ibu Dr. Clara Moningka, S.Psi., M.Si selaku Dosen Penguji Kedua.
7. Bapak Supriyanto, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik.
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya atas setiap ilmu yang berharga diberikan kepada penulis.
9. Keluarga penulis, yakni Papa, Mama, Kak Raihan dan Kak Daffa yang selalu memberikan dukungan serta doa kepada penulis selama menjalani perkuliahan serta penyusunan skripsi.
10. Alvina, Vanessa, Elin, Diva, Kania, Angki yang membantu dan mendukung penulis selama perkuliahan dan penyusunan skripsi.
11. Teman-teman sekolah dan lainnya yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang selalu setia menghibur, mendukung dan meyakinkan penulis mampu menyelesaikan perkuliahan dengan baik.
12. Terakhir, penulis, Andini Sasta Rachma, mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri atas perjuangan, usaha maksimal dan semangat dalam menyelesaikan skripsi, juga atas keyakinan diri dalam menghadapi berbagai rintangan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca sangat bermanfaat dan kami harapkan untuk penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Tangerang Selatan, 5 Februari 2025
Penulis