

## **LAMPIRAN**

**Lampiran 1. 1 Uji Reliabilitas SWD**

<b>Estimate</b>	<b>Cronbach's Alpha</b>
Point Estimate	0,927
95% CI Lower Bound	0,893
95% CI Upper Bound	0,952

**Lampiran 1. 2 Hasil Analisis Aitem SWD**

<b>Nomor Aitem</b>	<b>Aitem</b>	<b>Item rest correlation</b>
1 SJ(R)	Saya tidak menerima kekurangan saya.	0,716
2 OI(R)	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terus terpaku pada segala hal yang salah.	0,637
3 CH	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan sebagai hal yang dilewati semua orang.	0,672
4 I(R)	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.	0,568
5 SK	Saya mencoba untuk mencintai diri saya walaupun dalam kondisi tertekan.	0,725
6 OI(R)	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.	0,633
7 CH	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya.	0,670
8 SJ(R)	Saya cenderung bersikap keras pada diri saya.	0,700
9 M	Ketika saya kesal, saya berusaha mengontrol emosi.	0,482
10 CH	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang.	0,584
11 SJ(R)	Saya kesal terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.	0,605
12 SK	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan perhatian yang saya butuhkan.	0,698
13 I(R)	Saya cenderung merasa orang lain lebih bahagia daripada saya.	0,710
14 M	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi dari berbagai sudut pandang.	0,545
15 CH	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.	0,605

16 SK(R)	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya.	0,740
17 M	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.	0,673
18 I(R)	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.	0,586
19 SK	Saya baik terhadap pada diri saya saat mengalami penderitaan.	0,723
20 OI(R)	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan.	0,692
21 SJ(R)	Saya cenderung keras pada diri saya saat mengalami penderitaan.	0,633
22 M	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan ketulusan hati.	0,598
23 SK	Saya bersikap toleran terhadap kekurangan saya.	0,717
24 OI(R)	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut.	0,605
25 I(R)	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.	0,668
26 SK	Saya mencoba untuk memahami pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.	0,622

---

**Keterangan :**

**(R) Aitem terbalik**

## Lampiran 1. 3 Kuesioner Penelitian



Section 1 of 4

### SURVEI KONDISI PEREMPUAN DEWASA AWAL

B I U ↻ ✕

Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam

Perkenalkan, saya **Andini Sasta Rachma** dari **Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya** sedang melakukan penelitian terhadap perempuan dewasa awal untuk menyelesaikan skripsi saya. Saya memohon kesediaan Anda yang sesuai dengan karakteristik di bawah ini untuk mengisi kuesioner:

1. Perempuan berusia 21-39 tahun
2. Individu Kelebihan Berat Badan yang dibuktikan dengan skor **Body Mass Index (BMI) >25**

Data yang diperoleh hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian dan **akan dijaga kerahasiaannya**. **Tidak ada jawaban salah maupun benar dalam kuesioner ini**, oleh karena itu silakan Anda mengisi sesuai dengan apa yang dirasakan.

Estimasi waktu pengerjaan kuesioner: 5-10 Menit

Apabila saudara memiliki pertanyaan, silakan menghubungi kontak di bawah ini:  
(082298525110/andini.sastarachma@student.upj.ac.id)

Terima Kasih.

Sebelum melanjutkan kuesioner ini, silakan melakukan pengecekan **Body Massa Index (BMI)** pada link di bawah ini.

<https://tinyurl.com/yukcek-BMI>

Description (optional)

Berapa skor BMI Anda? \*

Jika Anda memiliki skor BMI >25, silakan melanjutkan dalam mengisi kuesioner ini.  
(contoh : 25.7)

Jika tidak, Anda boleh meninggalkan kuesioner ini.

Short answer text

Section 2 of 4

Informed Consent



Jika Anda sudah berada di tahap ini, hal itu berarti bahwa Anda memiliki skor BMI > 25. Di tahap ini, peneliti akan menanyakan **kesediaan Anda untuk menjadi partisipan penelitian** dan mengisi kuesioner ini hingga akhir.

Apakah Anda Setuju untuk menjadi Responden dalam Kuesioner ini? \*

- Ya
- Tidak

Section 3 of 4

Data Diri



Harap diisi sesuai dengan kondisi/keadaan Anda saat ini. Semua data diri Anda akan dijaga kerahasiaannya.

Nama Inisial \*

Short answer text

Usia \*

Dijawab hanya dengan angka (Contoh : 21)

Short answer text

Berat Badan (kg) \*

Dijawab hanya dengan angka (Contoh : 60)

Short answer text

---

Tinggi Badan (cm) \*

Dijawab hanya dengan angka (Contoh : 159)

Short answer text

---

Status Pernikahan \*

- Belum/Tidak Menikah
- Menikah
- Berceraai
- Pasangan Meninggal Dunia

Pendidikan Terakhir \*

1. Tidak/belum sekolah
2. SD/Sederajat
3. SMP/Sederajat
4. SMA/Sederajat
5. D1
6. D2
7. D3
8. D4
9. S1
10. S2
11. S3

Pekerjaan \*

- Mahasiswa
- PNS
- Karyawan Swasta
- Ibu Rumah Tangga
- Tidak Bekerja
- Other...

Pulau Tempat Tinggal Saat Ini \*

Contoh : Jawa

- Jawa
- Sulawesi
- Sumatera
- Kalimantan
- Papua

Apakah Anda pernah setidaknya sekali melakukan berbagai cara untuk **menurunkan berat badan**? \*

- Pernah
- Tidak Pernah

Apakah pekerjaan Anda menuntut Anda untuk **berpenampilan menarik**? \*

- Ya
- Tidak
- Saya Tidak Bekerja

Jumlah Anak \*

- Tidak punya
- 1-3
- >3

Cara yang pernah dilakukan untuk menurunkan berat badan (Dapat memilih lebih dari satu pilihan) \*

- Melakukan sedot lemak/slimming/pembakaran lemak
- Konsumsi makanan/minuman khusus diet
- Konsumsi obat khusus diet (obat penurunan berat badan/penahan rasa lapar)
- Melakukan olahraga (pilates, pound fit, yoga, berlari, jogging, badminton, dsb)
- Saya tidak melakukan apapun untuk menurunkan berat badan saya
- Other...

Frekuensi Berolahraga/Minggu \*

- Tidak sama sekali
- 1-3 kali
- >3 kali

Section 4 of 4

Petunjuk Pengerjaan Survei Kondisi Perempuan Dewasa Awal



Saat mengisi skala ini, silakan kaitkan setiap pernyataan dengan **kondisi Anda yang mengalami kelebihan berat badan**. Anda dapat memilih satu jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda untuk setiap pernyataan yang diberikan.

Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti dan pilihlah jawaban yang paling mencerminkan diri Anda, karena tidak ada jawaban yang salah atau benar dalam pertanyaan ini. Keterangan pilihan jawaban untuk pernyataan adalah: Hampir Tidak Pernah - Hampir Selalu.

Saya tidak menerima kekurangan saya. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terus terpaku pada segala hal yang salah. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan sebagai hal yang dilewati semua \* orang.

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari \* seisi dunia.

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Saya mencoba untuk mencintai diri saya walaupun dalam kondisi tertekan. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Saya cenderung bersikap keras pada diri saya. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika saya kesal, saya berusaha mengontrol emosi. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Saya kesal terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan perhatian yang saya butuhkan. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Saya cenderung merasa orang lain lebih bahagia daripada saya. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi dari berbagai sudut pandang. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Saya cenderung keras pada diri saya saat mengalami penderitaan. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Saya cenderung keras pada diri saya saat mengalami penderitaan.\*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan ketulusan hati.\*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Saya bersikap toleran terhadap kekurangan saya.\*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut.\*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.\*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Saya mencoba untuk memahami pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.\*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Lampiran 1. 4 Formulir Pembimbingan Skripsi/TA

	<b>FORMULIR PEMBIMBINGAN SKRIPSI/TA</b>	SPT-I/03/SOP-28/F-03
		No. Rekaman

Nama Mahasiswa : Andini Sasta Rachma  
 Prodi/NIM : Psikologi / 2019031069  
 Judul Skripsi/TA yang diajukan : Gambaran *Self-Compassion* Pada Perempuan Dewasa Awal yang Memiliki Kelebihan Berat Badan

No	Tanggal	Materi Pembimbingan	Paraf Mhs	Paraf Dosen Pembimbing
1	1 November 2024	Pembahasan bab 1-3 revisi sempro		
2	7 November 2024	Bimbingan revisi bab 1-2		
3	15 November 2024	Pembahasan kuesioner penelitian terkait uji pilot dan sample untuk kuesioner penelitian		
4	21 November 2024	Pembahasan progress data dan revisi tabel validitas		
5	29 November 2024	Bimbingan Bab 1-3 dan Update Responden Penelitian		
6	5 Desember 2024	Bimbingan bab 1-3		
7	6 Desember 2024	Bimbingan Bab 1-3 dan Update Responden Penelitian		
8	12 Desember 2024	Pembahasan bab 3 dan Update responden dan olah data		

\* Jika pembimbingan lebih dari minimal 8 kali, mohon membuat salinan formulir ini

 Andini Sasta Rachma Mahasiswa	 Ellyana Dwi Farisandy S, Psi., M.Psi., Psikolog Dosen Pembimbing
---	---

Lampiran 1. 5 Hasil Cek Plagiarisme dengan Turnitin

<b>12%</b>	<b>12%</b>	<b>3%</b>	<b>4%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
<b>PRIMARY SOURCES</b>			
<b>1</b>	<b>eprints.upj.ac.id</b> Internet Source		<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>e-journals.unmul.ac.id</b> Internet Source		<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>repository.upi.edu</b> Internet Source		<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>repository.maranatha.edu</b> Internet Source		<b>&lt;1%</b>
<b>5</b>	<b>dergipark.org.tr</b> Internet Source		<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<b>etheses.uin-malang.ac.id</b> Internet Source		<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universitas Negeri Jakarta</b> Student Paper		<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>repository.unj.ac.id</b> Internet Source		<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<b>scholar.unand.ac.id</b> Internet Source		<b>&lt;1%</b>

## Lampiran 1. 6 Hasil Cek Plagiarisme dengan Plagiarismcheck.org



**9.55%**  
SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 4 FEB 2025, 3:51 PM

**Similarity report**

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

<span style="color: red;">●</span> IDENTICAL 0.37%	<span style="color: orange;">●</span> CHANGED TEXT 9.18%	<span style="color: blue;">●</span> QUOTES 0.39%
---	---	---

### Report #24655461

BAB I PENDAHULUAN 1.1 Latar Belakang Masalah Kelebihan berat badan dan obesitas menjadi masalah kesehatan yang meningkat pesat. Menurut WHO tahun 2022, 2,5 miliar orang dewasa usia di atas 18 tahun menderita berat badan berlebih. Berdasarkan jumlah tersebut 890 juta lebih menderita obesitas (WHO, 2024). Data dari Riset Kesehatan Dasar memaparkan terdapat peningkatan prevalensi orang dewasa berusia di atas 18 tahun yang mengalami kelebihan berat badan dari tahun 2013 sebesar 11,5% dan tahun 2018 sebesar 13,6% serta yang mengalami obesitas dari tahun 2013 sebesar 14,8% dan tahun 2018 sebesar 21,8% (Riskesdas, 2018). Kelebihan berat badan terbagi menjadi dua, yakni kelebihan berat badan tahap ringan (overweight) dengan body mass index >25,00 dan kelebihan berat badan tahap berat (obese) dengan body mass index >27,00 (MenkesRI, 2014). Kelebihan berat badan merupakan kondisi yang memiliki dampak buruk bagi manusia. Nugroho dan Sudirman (2020) menjelaskan individu dengan kelebihan berat badan dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental seseorang di masa depan, seperti meningkatkan risiko kolestrol, tekanan darah tinggi, diabetes melitus, gangguan pernapasan dan lainnya. National Institute of Health (NIH) menyebutkan berat badan berlebih dan obesity dikarenakan banyak faktor seperti pola makan, genetika dan riwayat keluarga, aktivitas fisik dan konsumsi obat-obatan. Dengan kebiasaan pola tingkah laku secara tidak sehat meningkatkan