

## ABSTRAK

### **Gambaran *Self-Compassion* pada Perempuan Dewasa Awal yang Memiliki Kelebihan Berat Badan**

Andini Sasta Rachma<sup>1)</sup>, Ellyana Dwi Farisandy<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Mahasiswa Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya

<sup>2)</sup>Dosen Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya

Kelebihan berat badan merupakan isu penting yang dapat memengaruhi kesehatan mental, terutama pada perempuan dewasa awal. *Weight-stigma* dari lingkungan sekitar seringkali membuat mereka memiliki pandangan negatif terhadap ukuran tubuhnya, sehingga berpotensi menurunkan tingkat *self-compassion*. Dalam fase ini, dukungan dari orang-orang terdekat sangat diperlukan untuk membantu mereka menghadapi stigma dan menerima diri dengan lebih baik. Penelitian ini memiliki tujuan melihat bagaimana gambaran *self-compassion* pada perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan. Responden penelitian ini sebanyak 386 perempuan dengan rentang usia 21-39 tahun. Alat ukur penelitian menggunakan Skala Welas Diri (SWD) milik Sugianto et al. (2020). Metode kuantitatif deskriptif digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini menunjukkan hasil *self-compassion* yang dimiliki responden rendah.

**Kata kunci : Perempuan Dewasa Awal, Kelebihan Berat Badan, Welas Asih**