



**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *BODY IMAGE*
PADA WANITA *MIDDLE ADULTHOOD***

SKRIPSI

**INTAN NAQIYA RABBANI
2020031047**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS HUMANIORA DAN BISNIS
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA
TANGERANG SELATAN
2024**

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *BODY IMAGE*
PADA WANITA *MIDDLE ADULTHOOD***

SKRIPSI

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

Intan Naqiya Rabbani
2020031047

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS HUMANIORA DAN BISNIS
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA
TANGERANG SELATAN
2024

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *BODY IMAGE* PADA
WANITA *MIDDLE ADULTHOOD***

Nama : Intan Naqiya Rabbani
NIM : 2020031047
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, 29 Mei 2024

Menyetujui:

Pembimbing

Kepala Program Studi



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



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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI


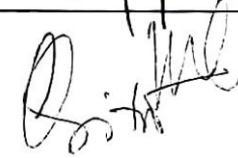

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *BODY IMAGE* PADA
WANITA *MIDDLE ADULTHOOD***

SKRIPSI

Oleh:

Intan Naqiya Rabbani
2020031047

Telah dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana
Pada Hari/Tanggal: Jumat, 7 Juni 2024

	Tanda Tangan	Tanggal
Dosen Pembimbing: <u>Ellyana Dwi Farisandy,</u> M.Psi., Psikolog, NIP. 08.0821.019		25.06.24
Dosen Penguji 1: <u>Gita Widya Laksmi</u> <u>Soerjoatmodjo, M.A.,</u> M.Psi., Psikolog, NIP. 08.0711.049		26.06.24
Dosen Penguji 2: <u>Maria Jane Tienoviani</u> <u>Simanjuntak, M.Psi.,</u> Psikolog, NIP. 08.0720.015		25.06.24

Mengetahui:

Kepala Program Studi Psikologi



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

Tanggal: 11 Juli 2024

Dekan Fakultas Humaniora dan Bisnis



Dra. Clara Evi Citraningtyas, M.A.,
Ph.D

NIP. 08.0920.027
Tanggal: 12 Juli 2024

**SURAT PERNYATAAN MENGENAI ORIGINALITAS SKRIPSI,
KESEDIAAN PUBLIKASI, DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA**

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

Nama Mahasiswa : Intan Naqiya Rabbani
NIM : 2020031047
Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi saya yang berjudul:

“Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Body Image* pada Wanita *Middle Adulthood*”

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 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 diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain 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, 12 Juli 2024
Peneliti,



Nama : Intan Naqiya Rabbani
NIM : 2020031047

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: **“PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *BODY IMAGE* PADA WANITA *MIDDLE ADULTHOOD*”** ini ditujukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana S.Psi Strata Satu pada Program Studi Psikologi, Fakultas Humaniora dan Bisnis, Universitas Pembangunan Jaya, Tangerang Selatan.

Skripsi ini dibuat dengan berbagai 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 S. Sunito selaku Presiden Universitas Pembangunan Jaya.
2. Bapak Ir. Yudi Samyudia, Ph.D selaku Rektor Universitas Pembangunan Jaya.
3. Ibu Dra. Clara Evi 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 Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan masukan selama perkuliahan.
5. Ibu Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan dukungan kepada penulis.
6. Ibu Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo, M.A., M.Psi., Psikolog dan Ibu Maria Jane Tienoviani Simanjuntak, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji yang telah memberikan komentar dan saran sehingga skripsi ini dapat lebih baik.
7. Seluruh Dosen Psikologi yang telah memberikan motivasi, mengajar, dan memberikan bekal ilmu yang sangat berharga kepada penulis selama berkuliah di Universitas Pembangunan Jaya.
8. Keluarga penulis yang tersayang, yakni Ayah, Ibu, A Obi, Teh Tia, Lexi, dan Cleo karena telah menghibur, memberikan dukungan moral, materil, doa, cinta, dan kasih sayang yang tiada henti kepada penulis.
9. Thalia, Nabila, Irfany, Carla, dan Risqika selaku sahabat penulis di perkuliahan yang selalu mendukung, mendampingi, dan mendengarkan keluh kesah penulis. Terima kasih atas segala afirmasi positif yang diberikan kepada penulis.
10. Teman-teman sekolah, meskipun sudah jarang bertemu, tetapi tetap setia dalam mendukung menghibur, menyemangati, membantu, dan meyakini bahwa penulis mampu menuntaskan perkuliahan dengan baik.
11. Teman-teman Psikologi Universitas Pembangunan Jaya angkatan 2020.
12. Pihak lainnya yang namanya tidak dapat disebutkan satu per satu.
13. Terakhir, namun tentunya tidak kalah penting. Ucapan terima kasih kepada diri penulis sendiri, Intan Naqiya Rabbani yang telah berjuang untuk menyelesaikan skripsi ini dan juga untuk segala usaha yang maksimal serta semangatnya dalam mencapai gelar S.Psi. Terima kasih karena selalu percaya dengan kemampuan diri sendiri untuk dapat melewati rintangan dan hambatan yang datang silih berganti.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan sangat bermanfaat untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Tangerang Selatan, 12 Juli 2024
Penulis