

**HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION
DENGAN CITRA TUBUH PADA WANITA DEWASA
AWAL YANG MELAKUKAN WORKOUT**

SKRIPSI

Oleh :

Zhafira Fadya Zulfa

202010515199



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

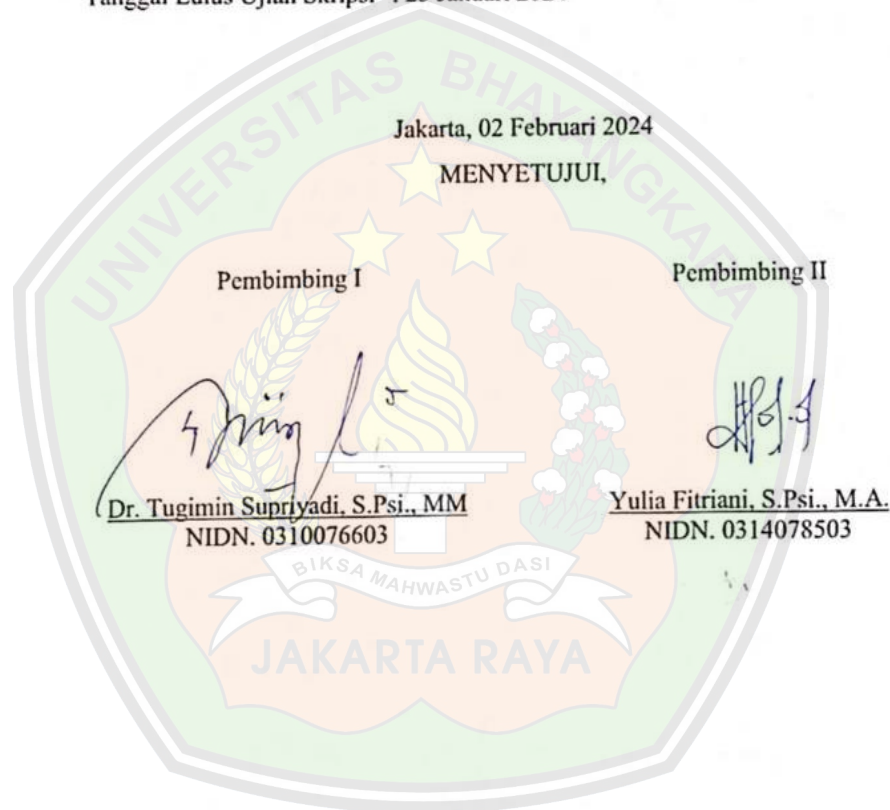
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Melakukan *Workout*

Nama Mahasiswa : Zhafira Fadya Zulfa

Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515199

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Januari 2024



LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Melakukan *Workout*
Nama Mahasiswa : Zhafira Fadya Zulfa
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515199
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Januari 2024

Jakarta, 02 Februari 2024

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Sulistiasih, M.Si.
NIDN. 0330086105
Penguji I : Dr. Tugimin Supriyadi, S.Psi., MM
NIDN. 0310076603
Penguji II : Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.
NIDN. 0314078503

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi

Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.
NIDN. 0314078503

Prof. Adi Fahrudin, Ph.D.
NIDN. 0012016608

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal yang melakukan *Workout*”, ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di fotocopy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 02 Februari 2024

Yang Membuat Pernyataan



METERAI
TEMPEL
3CBAK/07672890

Zhafira Fadya Zulfa

ABSTRAK

Zhafira Fadya Zulfa. 202010515199. Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal yang Melakukan Workout.

Memiliki penampilan yang ideal merupakan keinginan wanita dewasa awal, perempuan dewasa awal melakukan *workout* untuk membentuk citra tubuhnya sehingga menjadi tubuh yang ideal, hal ini menimbulkan bahwa dewasa awal memiliki citra tubuh yang negatif sehingga membutuhkan *self compassion* yang tinggi untuk menerima diri sendiri tanpa menghakimi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan citra tubuh pada perempuan dewasa awal. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner melalui google form dengan jumlah sampel sebanyak 104 partisipan, yang diperoleh menggunakan teknik nonprobability sampling dengan model *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala citra tubuh yang disusun berdasarkan aspek citra tubuh menurut Cash & Pruzinsky (2002), dan skala *self compassion* yang disusun berdasarkan dimensi *self compassion* menurut Neeff (2003). Teknik analisis data untuk menguji hipotesis menggunakan uji korelasi spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal. Saran pada penelitian ini agar memperluas ruang lingkup penelitian untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

.Kata kunci: *Self Compassion*, Citra Tubuh.

ABSTRACT

Zhafira Fadya Zulfa. 202010515199. The Relationship Between Self-Compassion and Body Image in Early Adult Women Engaged in Workouts.

Aspiring to have an ideal appearance is a common desire among early adult women. They engage in workouts to shape their body image and achieve an ideal physique. However, this pursuit often leads to a negative body image among early adult women, necessitating high levels of self-compassion to accept themselves without judgment. This research aims to explore the relationship between self-compassion and body image in early adult women. The research methodology employed is a quantitative correlational approach. Data collection was conducted through questionnaire responses via Google Forms, with a total of 104 participants selected through non-probability convenience sampling. The measurement tools utilized include a body image scale based on Cash & Pruzinsky's (2002) body image aspects and a self-compassion scale structured according to Neff (2003) dimensions of self-compassion. The data analysis technique to test the hypothesis involves the Spearman correlation test. The research findings reveal a positive correlation between self-compassion and body image in early adult women. Suggestions for future research include expanding the scope to achieve more comprehensive results.

Keywords: *Self Compassion, Body Image.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas Rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Citra Tubuh Pada wanita Dewasa Awal yang melakukan *Workout*”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Selama penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Adi Fahrudin, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
2. Bapak Dr. Tugimin Supriyadi, MM. Psikolog dan Ibu Yulia Fitriani, M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing dan memberikan bantuan, dan ilmu yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Budi Sarasati, S.KM., M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik, seluruh Dosen, dan staff Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta ilmu yang bermanfaat.
4. Dua orang paling berjasa dalam hidup saya, Ibu Siti Julaeha dan Bapak Muhammad Yusuf yang selalu menjadi penyemangat penulis untuk menyelesaikan penelitian ini dan tiada hentinya selalu memberikan kasih sayang, doa dan motivasi dengan penuh keikhlasan yang tak terhingga kepada penulis.
5. Abdurrahman Hilmi sebagai partner saya yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam mengerjakan penelitian ini untuk terus maju dan maju tanpa kenal kata menyerah.
6. Sahabat saya Alsa, Erika, Desta, Adelia, Nur Fauziah, Shelly, Awdy, Shinta, Intan, Gebi, Yukiko, Ayesha, Hanna, Natalia, Muthie, Vicky, Sipa

yang selalu memberikan bantuan dalam proses mengerjakan penelitian ini serta semangat kepada peneliti.

7. Untuk diri saya sendiri Zhafira Fadya Zulfa, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai macam tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga peneliti sangat menerima kritik dan saran yang membangun. Peneliti juga berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi setiap orang yang membacanya

Jakarta, 02 Februari 2024

Zhafira Fadya Zulfa



DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iii |
| LEMBAR PERNYATAAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACK | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah Penelitian..... | 7 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 8 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 8 |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis..... | 8 |
| 1.4.2 Manfaat Praktis..... | 9 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 10 |
| 2.1 Uraian Variabel..... | 10 |
| 2.1.1 Citra Tubuh..... | 10 |
| 2.1.2 <i>Self Compassion</i> | 15 |
| 2.2 Hubungan Antara <i>Self Compassion</i> dengan Citra Tubuh..... | 18 |
| 2.3 Hipotesis penelitian..... | 19 |
| 2.4 Model atau kerangka berfikir penelitian..... | 19 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 21 |
| 3.1 Tipe Penelitian..... | 21 |
| 3.2 Identifikasi Variabel Penelitian..... | 21 |
| 3.3 Definisi Operasional..... | 22 |

| | |
|---|-----------|
| 3.3.1 Definisi Operasional Citra Tubuh | 22 |
| 3.3.2 Definisi Operasional <i>Self Compassion</i> | 22 |
| 3.4 Populasi dan Sampel Penelitian..... | 23 |
| 3.4.1 Populasi penelitian | 23 |
| 3.4.2 Sampel dan Sampling | 23 |
| 3.5 Teknik Pengambilan Data..... | 25 |
| 3.5.1 Instrumen Penelitian | 25 |
| 3.5.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian | 28 |
| 3.6 Analisis Data | 29 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 31 |
| 4.1 Profil Responden Penelitian | 31 |
| 4.2 Pelaksanaan Penelitian | 32 |
| 4.2.1 Persiapan Penelitian | 32 |
| 4.2.2 Pelaksanaan Penelitian | 33 |
| 4.2.3 Validitas dan Reliabilitas | 34 |
| 4.3 Hasil Penelitian | 36 |
| 4.3.1 Profil Demografis | 36 |
| 4.3.3 Kategorisasi Penelitian | 37 |
| 4.3.4 Uji Hipotesis | 41 |
| 4.4 Diskusi dan Pembahasan..... | 42 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 45 |
| 5.1 kesimpulan..... | 45 |
| 5.2 Saran..... | 45 |
| DAFTAR PUSTAKA | 46 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3. 1 Blue Print Skala Citra Tubuh..... | 26 |
| Tabel 3. 2 Blueprint Skala Self Compassion..... | 27 |
| Tabel 3. 3 Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem..... | 28 |
| Tabel 3. 4 Klasifikasi Skor Reliabilitas | 29 |
| Tabel 4. 1 Profil Responden Penelitian | 31 |
| Tabel 4. 2 Validitas Citra Tubuh | 34 |
| Tabel 4. 3 Validitas <i>Self Compassion</i> | 35 |
| Tabel 4. 4 Reliabilitas Skala Penelitian | 35 |
| Tabel 4. 5 Profil Demografis hasil hitung skala penelitian | 36 |
| Tabel 4. 6 Profil Demografiis hasil hitung karakteristik | 36 |
| Tabel 4. 7 Uji Asumsi Penelitian..... | 36 |
| Tabel 4. 8 hasil perhitungan SPSS dan Manual Citra Tubuh | 38 |
| Tabel 4. 9 Kategorisasi Citra Tubuh..... | 39 |
| Tabel 4. 10 hasil perhitungan SPSS dan Manual <i>Self Compassion</i> | 40 |
| Tabel 4. 11 Kategorisasi Self Compassion | 41 |
| Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi | 41 |

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian..... 20



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1 – Aitem Skala Citra Tubuh | 51 |
| Lampiran 2 – Aitem Skala Self Compassion..... | 55 |
| Lampiran 3 – Tabel Hasil Wawancara | 58 |
| Lampiran 4 – Hasil Survei Awal Melalui Gform | 61 |
| Lampiran 5 – Tabel Coding Citra Tubuh | 64 |
| Lampiran 6 –Tabel Coding Self Compassion..... | 67 |
| Lampiran 7 – Output SPSS Validitas Skala Penelitian | 71 |
| Lampiran 8 – Output SPSS Reliability Skala Penelitian..... | 74 |
| Lampiran 9 – Output SPSS uji Asumsi | 75 |
| Lampiran 10 – Output SPSS Uji Hipotesis dan Kategorisasi..... | 76 |
| Lampiran 11 – Output SPSS Profil Demografis..... | 77 |
| Lampiran 12 – ScreenShoot Google Form Pengambilan Data..... | 79 |
| Lampiran 13 – ScreenShoot Data Excel | 79 |
| Lampiran 14 – Screenshoot Bukti Penyebaran Skala Penelitian..... | 82 |
| Lampiran 15 – Surat Ijin Penelitian..... | 83 |
| Lampiran 16 – Kartu Bimbingan..... | 85 |