



**GAMBARAN *SELF COMPASSION* PADA INDIVIDU DEWASA AWAL  
YANG MENGALAMI *BODY SHAMING***

**SKRIPSI**

**DISUSUN OLEH :**

**JULIUS TEDJA SETIAWAN**

**705160145**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2020**



**GAMBARAN *SELF COMPASSION* PADA INDIVIDU DEWASA  
AWAL YANG MENGALAMI *BODY SHAMING***

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata Satu  
(S-1) Psikologi**

**DISUSUN OLEH:**

**JULIUS TEDJA SETIAWAN**

**705160145**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

**JAKARTA**

**2020**



05 NOVEMBER 2010

**SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Julius Tedja Setiawan**

NIM : **705160145**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

**GAMBARAN SELF COMPASSION PADA INDIVIDU DEWASA AWAL YANG MENGALAMI BODY SHAMING**

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagliarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagliarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 24 Desember 2020

Yang Memberikan Pernyataan



**Julius Tedja Setiawan**



05 NOVEMBER 2010

**SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Julius Tedja Setiawan**

N I M : **705160145**

Alamat : **Kano Permai 4 nomor 25  
Jakarta 14460**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

**GAMBARAN SELF COMPASSION PADA INDIVIDU DEWASA AWAL YANG MENGALAMI BODY SHAMING**

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 24 desember 2020

Yang Membuat Pernyataan

**Julius Tedja Setiawan**

**PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA**

**TANDA PENGESAHAN SKRIPSI**

Nama : Julius Tedja Setiawan .....

N.I.M. : 705160145 .....

Program Studi : Program Studi S-1 Psikologi .....

**Judul Skripsi**

Gambaran *self compassion* pada individu dewasa awal yang mengalami *Body shaming*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 18 Desember 2020 dan dinyatakan lulus,  
dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : Dr. Naomi Soetikno, M.pd., Psi.  
2. Anggota : Debora Basaria, M.Psi., Psi.  
.....  
.....  
.....

Jakarta, 29 Desember 2020

Pembimbing

Sandi Kartasasmita, M.Psi., Psikolog

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Tanpa pertolonganNya peneliti tidak dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “gambaran *Self Compassion* pada individu dewasa awal yang mengalami *Body shaming*”.

Skripsi ini disusun sebagai syarat kelulusan yang harus diambil oleh peneliti untuk menyelesaikan program studi S1 pada jurusan Psikologi Universitas Tarumanagara. Peneliti mengambil topik di atas karena peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran *Self Compassion* pada individu dewasa awal yang mengalami *Body shaming*.

Dalam proses pembuatan skripsi ini, peneliti mendapat bimbingan, pengarahan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan dan penyusunan laporan skripsi ini, yaitu:

1. Tuhan yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hikmat kepada peneliti, sehingga dilancarkan dalam segala urusan.
2. Keluarga besar yang membantu secara secara materi maupun non materi, Khususnya mami, papi, dan adik-adik saya yang mendukung peneliti menjalani perkuliahan sampai lulus.
3. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Ibu Dr. Rostiana, M. Si., Psikolog serta jajarannya.
4. Bapak Sandi Kartasamita M. Psi., Psikolog. Selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan tuntunan mengenai judul skripsi dan berbagai masukan terkait skripsi dari awal sampai akhir.

5. Seluruh dosen di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang telah memberikan ilmu selama peneliti menjalani perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.
6. Subjek M, Subjek KG, dan Subjek RS yang sudah bersedia diwawancara dalam menemukan data penelitian.
7. Pasangan saya Laurencia Barnessa S.Ars yang terus mendukung dan menemanai peneliti dalam menjalani kehidupan bersama dan mengerjakan skripsi.
8. Teman-teman jurusan Psikologi Universitas Tarumanagara angkatan 2016, 2017, 2018, dan 2019 yang selalu mendukung, membantu, dan menyemangati peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman dan keluarga rohani saya dari komisi pemuda dan remaja teen youth ministry Gky pluit.
10. Teman-teman kelompok kecil yang mendukung dan mendoakan peneliti yakni ko Pieter Hoetama, Indrawan, dan William HC.
11. Sahabat peneliti dari grup gondal-gandul FC yakni Samuel Sagita, Jim Oasis Sahara, Dionisius Marcelino, Abiel Matthew, Arief Ramadhan, Muhammad Ramdhan Yusuf, Ferdiansyah Rakha, dan Ezra Jonathan.
12. Sahabat dari grup Coram Deo Empire yakni Erick Wongso, Jim Oasis Sahara, Bowie Oasis Sahara, Jefri Boimau, Nicky Albert David, Nicholas Rijako, dan Joshua Marcel.
13. Sahabat peneliti dari grup Friday with Benefits dan valak kompak yakni Hansen Yulianto, Yosafat Setiadi, Delwincent, Leonard Hidayat, Steven, Vincent

Wenny, Darren Altur, Kelvin Tjahjono, Suwantio, Darren Dwi Jaya, Bianca Berlin, Karen Marcella, dan Wilson.

14. Teman-teman dan keluarga besar Liga futsal universitas Tarumanagara dan Myronsporta futsal Team dari psikologi yang menemani peneliti dalam perkuliahan membela nama Untar dalam kompetisi Futsal baik nasional maupun internasional.
15. Teman-teman dan rekan satu tim dari Exodus Football Club yang menemani dan mengajak peneliti bermain sepak bola dalam masa pembuatan skripsi.
16. Serta pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu.

Peneliti mohon maaf apabila terdapat kesalahan dalam penulisan skripsi dari segi konten maupun tata bahasanya. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung penulis selama peneliti menjalani proses skripsi di Universitas Tarumanagara. Peneliti sepenuhnya bertanggung jawab terhadap keseluruhan isi skripsi.

Jakarta, 10 Desember 2020

Julius Tedja Setiawan

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi.....	iv
Daftar Tabel.....	vi
Daftar Lampiran.....	vii
Abstrak.....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Sistematika Penulisan.....	7
<b>BAB II TINJAUAN TEORETIS.....</b>	<b>9</b>
2.1 <i>Body Shaming</i> .....	9
2.1.1 Definisi <i>Body Shaming</i> .....	9
2.1.2 Bentuk <i>Body Shaming</i> .....	9
2.1.3 Dampak <i>Body shaming</i> .....	10
2.2 <i>Self Compassion</i> .....	11
2.2.1 Definisi <i>self compassion</i> .....	11
2.2.2 Aspek <i>self compassion</i> .....	11
2.4 <i>Dewasa awal (early Adulthood)</i> .....	13
2.5 Kerangka Berpikir.....	13
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>15</b>
3.1 Subjek Penelitian.....	15
3.2 Desain Penelitian.....	16
3.3 <i>Setting</i> dan Peralatan Penelitian.....	17
3.4 Prosedur Penelitian.....	17

3.5 Prosedur Pengambilan Data.....	18
3.5.1 Subjek M.....	18
3.5.2 Subjek RS.....	19
3.5.3 Subjek KG.....	19
3.6 Gambaran Subjek.....	19
3.6.1 Gambaran Subjek Pertama.....	19
3.6.2 Gambaran Subjek Kedua.....	23
3.6.3 Gambaran Subjek Ketiga.....	26
3.7 Pengolahan dan Teknik Analisis Data.....	29
<b>BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN ANALISIS DATA.....</b>	<b>30</b>
4.1 Gambaran <i>Body Shaming</i> .....	30
4.2 <i>Self Compassion</i> .....	39
4.2.1 <i>Self Kindness</i> .....	39
4.2.2 <i>Common Humanity</i> .....	41
4.2.3 <i>Mindfullness</i> .....	45
<b>BAB V SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN.....</b>	<b>55</b>
5.1 Simpulan.....	55
5.2 Diskusi.....	56
5.3 Saran.....	57
5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoretis.....	57
5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis.....	58
<b>Abstract.....</b>	<b>ix</b>
Daftar Pustaka.....	P-1
Lampiran.....	L-1

## DAFTAR TABEL

Tabel 1

Gambaran *body shaming*.....36

Tabel 2

*Self compassion*.....51

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1

*Informed Consent*.....L-1

Lampiran 2

Pedoman Wawancara.....L-2

## ABSTRAK

**Julius Tedja Setiawan (705160145)**

**Gambaran *Self compassion* pada individu dewasa awal yang mengalami *body shaming*; Sandy Kartasasmita, M.psi., Psi.; Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-ix; 73 halaman; P1-P3; L1-L4)**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai *Self Compassion* pada individu dewasa awal yang mengalami *body shaming*. Teori *self-compassion* berasal dari Neff dan Germer (2017) Terdapat 3 aspek yang memengaruhi *self-compassion*, yaitu a) *self-kindness*; b) *common humanity*; c) *mindfulness*. Sedangkan *body shaming* berasal dari teori Lestari (2018). Metode penelitian adalah kualitatif dengan jumlah responden 3 orang yang terdiri dari 2 perempuan dan 1 laki – laki dengan rentang usia 18 – 25 tahun. Berdasarkan hasil penelitian subjek M, subjek KG maupun Subjek RS menunjukkan perilaku *self compassion* dengan menghibur dan menunjukan simpati terhadap diri sendiri, mengaku bahwa diri sendiri memiliki ketidaksempurnaan sama hal dengan setiap manusia, tetap memandang dirinya dalam memiliki kekurangan dengan menerima kekurangan tersebut, dan mengasihi diri sendiri.

Kata kunci : *Body shaming*, Dewasa awal, dan *Self compassion*