

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN  
*BODY DISSATISFACTION* PADA WANITA MENOPAUSE**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya  
Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh  
Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

Maya Kumalasari

12320091

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA**

**2016**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Dengan Judul:

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA WANITA MENOPAUSE**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi  
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi

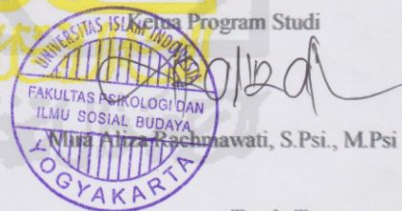


Pada Tanggal

21 DEC 2015

Mengesahkan,

Program Studi Psikologi  
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya  
Universitas Islam Indonesia



Dewan Penguji

1. Endah Puspita Sari, S.Psi., M.Si., Psikolog
2. Dr. phil. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si
3. Muh Novvaliant Filsuf T., S.Psi., M.Psi

Tanda Tangan

## PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Maya Kumalasari

No. Mahasiswa : 12320091

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Wanita Menopause*

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia
3. Apabila di kemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi saya adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, Januari 2016

Yang menyatakan



Maya Kumalasari

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil 'alamin

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan anugerahNya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar.

Karya sederhana ini akan dipersembahkan untuk:

Bapak dan ibuku tercinta, Bapak Sukanto dan Ibu Sri Purwanti yang tidak pernah lelah mendo'akan serta memberikan dukungan, perhatian, cinta, kasih sayang, dan kesabaran dalam mendidik dan membesarkanku hingga saat ini.

Kakak-kakakku tersayang, Mas Joko Herwanto, Mbak Sus Setyaningsih, dan Mas Agus Setyo yang telah banyak memberikan bantuan, dukungan, semangat, dan kasih sayang selama ini.

## HALAMAN MOTTO

“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun. Dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan, dan hati agar kamu bersyukur”

(Q.S. An-Nahl: 78).

“Hai manusia, apakah yang telah memperdayakan kamu (berbuat durhaka) terhadap Tuhan-mu yang maha pemurah. Yang telah menciptakan kamu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan tubuh)mu seimbang, dalam bentuk apa saja yang dia kehendaki, Dia menyusun tubuhmu”

(Q.S. Al-Infitar: 6-8)

”Kehidupan tidak diciptakan dari pengorbanan atau tugas besar, tapi dibuat dari hal-hal kecil seperti senyuman, kebaikan, dan kewajiban kecil yang telah menjadi kebiasaan yang memenangkan dan mengabadikan hati dan menjamin kesenangan.”

(Humphrey Davy)

## PRAKATA



*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Alhamdulillah robbil' alamin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, serta kekuatan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan lancar. Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW serta para sahabat dan keluarganya hingga akhir zaman.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini tidak terlepas dari bimbingan, dorongan, dan bantuan baik secara material maupun spiritual dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. rer. nat. Arief Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi.
3. Ibu Endah Puspita Sari, S.Psi.,M.Si.,Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan penuh kesabaran memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas segala nasehat, kritik, saran, waktu, tenaga, serta pikiran yang telah diberikan kepada penulis.

4. Ibu Hazhira Qudsyi, S.Psi., MA, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah bersedia dalam memberikan nasehat, dukungan, serta pengetahuan kepada penulis.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan serta pengalaman selama proses perkuliahan, dan segenap karyawan serta staff Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia yang telah membantu penulis dalam hal administrasi.
6. Bapak Kazis Fuadi selaku Kepala Desa Mranggen, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang beserta perangkat desa yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan *try out* serta pengambilan data di wilayah tersebut.
7. Para ibu warga Desa Mranggen, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang, selaku subjek penelitian yang bersedia meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam proses pengambilan data.
8. Kedua orang tua yang sangat penulis cintai. Bapak Sukamto dan Ibu Sri Purwanti, terimakasih atas segala do'a, dukungan, nasehat, kesabaran, dan kasih sayang yang selalu diberikan selama ini.
9. Kakak-kakak yang penulis sayangi, Mas Joko Herwanto, Mbak Sus Setyaningsih, dan Mas Agus Setyo. Terima kasih atas segala kasih sayang, dukungan, dan perhatian yang telah diberikan.
10. Sahabat-sahabat penulis selama kuliah, Mita, Tanta, Maya, Fella, Siwi, Rahmah, Wilda, Yogi, Rafki, Apot, Iky, Ina. Terima kasih atas segala

dukungan, bantuan, kebahagiaan, kasih sayang, serta mampu menjadi inspirasi dan motivasi selama berada di kampus tercinta. Penulis akan selalu merindukan saat-saat bersama kalian. Semoga persahabatan ini akan tetap terjaga sampai kapanpun.

11. Sahabat-sahabat penulis sewaktu SMA, April, Astin, Eka, Ria, Ninik, Octa, Tisna, Nadia, Ridwan, Mas Adi, Wibi yang tetap menjaga komunikasi serta selalu memberikan dukungan dan semangat meskipun jarang bertemu.
12. Teman-teman KKN unit 38, Pita, Bella, Fera, Hafiz, Bang Arif, Lukman, dan Abi, atas segala bantuan, dukungan, dorongan, serta perhatian sejak KKN hingga saat ini.
13. Teman-teman *Psychology Study Club*, yang telah memberikan banyak ilmu, pembelajaran, dan pengalaman yang sangat berharga kepada penulis.
14. Seluruh keluarga besar mahasiswa Psikologi angkatan 2012.

Semoga Allah *Subhanahu wa ta'ala* membalas segala kebaikan atas amal baik yang telah diberikan kepada penulis selama ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak dan juga penulis.

*Wassalamu 'alaikum Warahmatullaahi Wabarakatuh*

Yogyakarta, Januari 2016

Penulis