



**BERTAHAN ATAU BERPISAH: RELASI KETAKUTAN
UNTUK SENDIRIAN DAN INTERPERSONAL SUNK COST**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
FADYA SHAFINA NOOR RAMADHAN
46122010024

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026**



**BERTAHAN ATAU BERPISAH: RELASI KETAKUTAN
UNTUK SENDIRIAN DAN INTERPERSONAL SUNK COST**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
FADYA SHAFINA NOOR RAMADHAN
46122010024

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026**

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadya Shafina Noor Ramadhan

NIM : 46122010024

Fakultas/Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

“Bertahan atau Berpisah: Relasi Ketakutan untuk Sendirian dan *Interpersonal Sunk Cost*”

adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 02 Januari 2026



Fadya Shafina Noor Ramadhan

PERNYATAAN SIMILARITY CHECK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Fadya Shafina Noor Ramadhan

NIM : 46122010024

Program Studi : Psikologi

dengan judul “Bertahan atau Berpisah: Relasi Ketakutan untuk Sendirian dan *Interpersonal Sunk Cost*”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 02 Januari 2026 didapatkan nilai persentase sebesar 22%.

Jakarta, 02 Januari 2026

Administrator Turnitin

20
02
01 2026
SANTIK
Denny Dwi Hambodo, S.Ikom

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PENGESAHAN

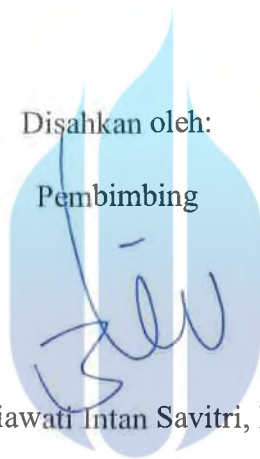
Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Fadya Shafina Noor Ramadhan
NIM : 46122010024
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Bertahan atau Berpisah: Relasi Ketakutan untuk Sendirian dan *Interpersonal Sunk Cost*

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 20 Januari 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing



Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si.

NIDN/NUPTK: 0312047205

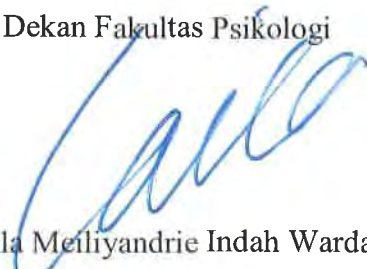
UNIVERSITAS

MERCU BUANA

Jakarta, 20 Januari 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D

NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikologi

NIDN/NUPTK: 0324068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Tugas Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M. Psi, Psikolog. selaku Ketua Program Studi Psikologi.
4. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si. selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Bapak Ahmad Naufalul Umam, M.Si. selaku Dosen *Reviewer* Seminar Proposal pada penelitian saya serta telah memberikan masukan dan saran untuk penelitian ini.
6. Ibu Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Sidang Tugas Akhir dan Ibu Dr. Istiqomah, M.Si. selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas arahan, masukan, dan sarannya.
7. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu-ilmu selama penulis mengemban pendidikan di Universitas Mercu Buana.
8. Teristimewa untuk kedua orang tua dan keluarga penulis yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral, serta kepercayaan kepada penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
9. RZA yang selalu menemani, mendengarkan keluh kesah, serta memberi dukungan, semangat, hiburan, tenaga, materi, maupun bantuan kepala penulis selama dua tahun terakhir.
10. Sahabat penulis dari semester satu, Fauziah Alma Syafira, Sonia Azzahra yang senantiasa membantu, menghibur, memberikan mendukung dan saran kepada penulis selama masa perkuliahan.

11. Terakhir, saya berterima kasih kepada diri sendiri. Terima kasih atas keteguhan, kesabaran, dan keberanian dalam menjalani seluruh proses penyusunan Tugas Akhir ini. Terima kasih telah mampu bertahan di tengah berbagai tekanan, keraguan, dan kelelahan, serta tetap berusaha menyelesaikan setiap tahap dengan penuh tanggung jawab. Seluruh proses yang dilalui, baik suka maupun duka, telah menjadi pengalaman berharga yang membentuk kedewasaan, ketangguhan, dan kepercayaan diri penulis, sehingga perjalanan ini tidak hanya bermakna secara akademik, tetapi juga berkesan secara personal.

12. Kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih sudah membantu penulis menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.



Jakarta, 02 Januari 2026

Fadya Shafina Noor Ramadhan

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadya Shafina Noor Ramadhan

NIM : 46122010024

Fakultas/Program Studi : Psikologi

Judul Tugas Akhir : Bertahan atau Berpisah: Relasi Ketakutan untuk Sendirian dan *Interpersonal Sunk Cost*

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 20 Januari 2026

Yang menyatakan,



(Fadya Shafina Noor Ramadhan)

BERTAHAN ATAU BERPISASH: RELASI KETAKUTAN UNTUK SENDIRIAN DAN *INTERPERSONAL SUNK COST*

FADYA SHAFINA NOOR RAMADHAN

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena masih banyaknya individu dewasa muda yang memilih bertahan dalam hubungan romantis yang tidak sehat, meskipun hubungan tersebut ditandai oleh konflik berulang, ketidakpuasan emosional, serta perilaku pasangan yang kurang suportif. Kondisi ini sering terjadi pada individu yang telah menyadari bahwa hubungan yang dijalani tidak lagi memberikan kesejahteraan psikologis, namun tetap enggan mengakhirinya karena adanya ketakutan menghadapi kesendirian dan pertimbangan terhadap berbagai investasi yang telah diberikan selama menjalin hubungan. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *fear of being single* dan *interpersonal sunk cost* terhadap kecenderungan individu untuk bertahan dalam hubungan romantis yang tidak sehat. *Fear of being single* didefinisikan sebagai bentuk ketakutan atau kecemasan terhadap kemungkinan hidup tanpa pasangan, sedangkan *interpersonal sunk cost* merujuk pada kecenderungan individu untuk terus mempertahankan hubungan karena investasi waktu, tenaga, dan emosi yang telah dikeluarkan di masa lalu.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian mencakup individu dewasa muda berusia 20–25 tahun yang sedang atau pernah menjalin hubungan romantis. Ukuran sampel ditentukan melalui *power analysis* menggunakan G*Power versi 3.1.9.7 dengan kebutuhan minimal 115 responden untuk mencapai kekuatan uji 95% pada taraf signifikansi 5%, dan dalam pelaksanaannya melibatkan 160 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sesuai karakteristik populasi.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Fear of Being Single Scale* dari Spielmann et al. (2013) yang telah diadaptasi secara budaya serta *Interpersonal Sunk Cost Scale* yang disusun berdasarkan konsep Olivola (2018). Analisis data menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25 dengan uji asumsi klasik dan korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan reliabilitas instrumen yang baik ($\alpha = 0,864$ dan $0,654$) serta adanya hubungan positif yang signifikan antara *fear of being single* dan *interpersonal sunk cost* ($r = 0,537$; $p = 0,000$), yang mengindikasikan bahwa keputusan bertahan dalam hubungan tidak sehat dipengaruhi oleh interaksi antara faktor kognitif dan emosional yang berkaitan dengan kebutuhan akan keterikatan sosial.

Kata kunci: *fear of being single*, *interpersonal sunk cost*, hubungan romantis tidak sehat, dewasa muda, analisis korelasi.

BERTAHAN ATAU BERPISAH: RELASI KETAKUTAN UNTUK SENDIRIAN DAN *INTERPERSONAL SUNK COST*

FADYA SHAFINA NOOR RAMADHAN

ABSTRACT

This study is motivated by the phenomenon that many young adults choose to remain in unhealthy romantic relationships despite experiencing recurring conflicts, emotional dissatisfaction, or unsupportive partner behaviors. This tendency is often observed among individuals who are aware that their relationships no longer provide psychological well-being but feel reluctant to end them due to fear of being alone and consideration of the investments they have made throughout the relationship. Accordingly, this study aims to examine the relationship between fear of being single and interpersonal sunk cost in predicting individuals' tendencies to remain in unhealthy romantic relationships. Fear of being single is defined as an individual's anxiety or fear regarding the possibility of living without a romantic partner, whereas interpersonal sunk cost refers to the tendency to continue a relationship due to past investments of time, effort, and emotional resources.

*This research employed a quantitative approach using a correlational design. The population consisted of young adults aged 20–25 years who were currently or previously involved in romantic relationships. Sample size determination was conducted through power analysis using G*Power version 3.1.9.7, indicating a minimum requirement of 115 participants to achieve 95% statistical power at a 5% significance level. In practice, data were collected from 160 respondents using purposive sampling based on predefined criteria.*

Data were obtained through the Fear of Being Single Scale developed by Spielmann et al. (2013), which had undergone cultural adaptation, and the Interpersonal Sunk Cost Scale constructed by the researcher based on Olivola's (2018) conceptual framework. Data analysis was performed using IBM SPSS Statistics version 25, including classical assumption tests and Pearson Product–Moment correlation analysis. The results indicated that both instruments demonstrated good reliability (Cronbach's Alpha = 0.864 for fear of being single and 0.654 for interpersonal sunk cost). Furthermore, a significant positive correlation was found between fear of being single and interpersonal sunk cost ($r = 0.537$, $p < 0.001$), suggesting that stronger attachment to past relational investments is associated with greater fear of being alone. These findings indicate that decisions to remain in unsatisfying romantic relationships are influenced not only by cognitive considerations but also by emotional factors rooted in the need for social attachment.

Keywords: *fear of being single, interpersonal sunk cost, unhealthy romantic relationships, young adults, correlation analysis.*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoretis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 <i>Interpersonal Sunk Cost</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Interpersonal Sunk Cost</i>	8
2.1.2 Aspek-aspek <i>Interpersonal Sunk Cost</i>	10
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Interpersonal Sunk Cost</i>	10
2.2 <i>Fear of Being Single</i>	12
2.2.1 Definisi <i>Fear of Being Single</i>	12

2.2.2 Aspek-aspek <i>Fear of Being Single</i>	14
2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Fear of Being Single</i>	14
2.3 Penelitian Terdahulu	15
2.4 Dinamika Penelitian	28
2.5 Kerangka Berpikir	30
2.6 Hipotesis	30
BAB III	31
METODE PENELITIAN	31
3.1 Desain Penelitian	31
3.2 Populasi dan Sampel	32
3.2.1 Populasi	32
3.2.2 Sampel	34
3.3 Definisi Operasional Variabel	35
3.3.1 <i>Fear of Being Single (X)</i>	35
3.3.2 <i>Interpersonal Sunk Cost (Y)</i>	35
3.4 Instrumen Penelitian	37
3.4.1 <i>Fear of Being Single Scale (FoBS)</i>	37
3.4.2 <i>Interpersonal Sunk Cost Scale (ISCS)</i>	39
3.5 Validitas & Reliabilitas	41
3.5.1 Validitas	41
3.5.1.1 <i>Fear of Being Single</i>	41
3.5.1.2 <i>Interpersonal Sunk Cost</i>	42
3.5.2 Reabilitas	43
3.6 Teknik Analisis Data	44
3.6.1 Analisis Deskriptif	45
3.6.2 Analisis Inferensial	45
3.6.2.1 Uji Asumsi Klasik	46
3.6.2.2 Uji Hipotesis	47
BAB IV	48
HASIL DAN PEMBAHASAN	48
4.1 Gambaran Umum Subjek	48
4.1.1 Data Demografi	48
4.1.1.1 Usia	48

4.1.1.2 Jenis Kelamin	49
4.1.1.3 Status Hubungan Saat Ini	49
4.1.1.4 Lama Menjalin Hubungan	50
4.1.1.5 Frekuensi Konflik Dalam Hubungan	51
4.2 Analisis Deskriptif	51
4.2.1 Data Deskriptif Statistik	52
4.3 Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	52
4.4 Analisis Data	53
4.4.1 Uji Normalitas	53
4.4.1.1 Uji Kolmogorov-Smirnov	53
4.4.2 Uji Linearitas	54
4.5 Uji Hipotesis	54
4.6 Analisis Tambahan	55
4.6.1 Analisis Berdasarkan Usia	55
4.6.2 Analisis Berdasarkan Jenis Kelamin	57
4.6.3 Analisis Berdasarkan Status Hubungan Saat Ini	58
4.6.4 Analisis Berdasarkan Lama Menjalin Hubungan	60
Lama Menjalin Hubungan	60
Lama Menjalin Hubungan	61
4.6.5 Analisis Berdasarkan Frekuensi Konflik Dalam Hubungan	62
Frekuensi Konflik Dalam Hubungan	62
Frekuensi Konflik Dalam Hubungan	63
4.7 Pembahasan	63
BAB V	66
KESIMPULAN DAN SARAN	66
5.1 Kesimpulan	66
5.2 Kelemahan penelitian	66
5.3. Saran	67
5.3.1 Saran Teoretis	67
5.3.2 Saran Praktis	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	15
Tabel 3. 1 Blueprint Skala Fear of Being Single in Relationships Scale (R-FOBS)	38
Tabel 3. 2 Skor Skala Fear of Being Single in Relationships Scale (R-FOBS)	38
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Interpersonal Sunk Cost Scale (ISCS)	39
Tabel 3. 4 Skor Skala Interpersonal Sunk Cost Scale (ISCS)	40
Tabel 3. 5 KMO and Bartlett's Test FOBS	41
Tabel 3. 6 FOBS Rotated Component Matrix	42
Tabel 3. 7 KMO and Bartlett's Test ISC	42
Tabel 3. 8 ISC Rotated Component Matrix	43
Tabel 3. 9 Nilai Reliabilitas Variabel	44
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia	48
Tabel 4. 2 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Tabel 4. 3 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Status Hubungan Saat Ini	49
Tabel 4. 4 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Lama Menjalin Hubungan	50
Tabel 4. 5 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Frekuensi Konflik Dalam Hubungan	51
Tabel 4. 6 Hasil Analisis Deskriptif	52
Tabel 4. 7 Norma Kategorisasi Skor variabel Penelitian	52
Tabel 4. 8 Kategorisasi Fear of Being Single	52
Tabel 4. 9 Kategorisasi Interpersonal Sunk Cost	53
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	54
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas	54
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis	54
Tabel 4. 13 Fear of Being Single Berdasarkan Usia	55
Tabel 4. 14 Interpersonal Sunk Cost Berdasarkan Usia	56
Tabel 4. 15 Fear of Being Single Berdasarkan Jenis Kelamin	57
Tabel 4. 16 Interpersonal Sunk Cost Berdasarkan Jenis Kelamin	57
Tabel 4. 17 Fear of Being Single Berdasarkan Status Hubungan Saat Ini	58
Tabel 4. 18 Interpersonal Sunk Cost Berdasarkan Status Hubungan Saat Ini	59
Tabel 4. 19 Fear of Being Single Berdasarkan Lama Menjalin Hubungan	60
Tabel 4. 20 Interpersonal Sunk Cost Berdasarkan Lama Menjalin Hubungan	61
Tabel 4. 21 Fear of Being Single Berdasarkan Frekuensi Konflik Dalam Hubungan	62
Tabel 4. 22 Interpersonal Sunk Cost Berdasarkan Frekuensi Konflik Dalam Hubungan	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir	30
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian	74
Lampiran 2 Hasil Olah Data	82
Lampiran 3 Lembar Expert Judgment	97
Lampiran 4 Pernyataan Similarity Check	111
Lampiran 5 CV	112
Lampiran 6 Kartu Bimbingan	113

