



HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *FEAR OF INTIMACY* PADA DEWASA AWAL DI DKI JAKARTA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi

Oleh:

Shabrina Sarah Khairani

46120010012

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA MERUYA

JAKARTA BARAT

2024

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa semua pernyataan dalam penelitian untuk memenuhi Tugas Akhir:

Judul : “Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Fear of Intimacy* pada Dewasa Awal di DKI Jakarta”
Nama : Shabrina Sarah Khairani
NIM : 46120010012
Program : Program Studi Psikologi
Tanggal : 16 Juni 2024

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengelolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 16 Juni 2024

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



(Shabrina Sarah Khairani)

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Shabrina Sarah Khairani

NIM : 46120010012

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara Self-Compassion dengan Fear of Intimacy pada Dewasa Awal di DKI Jakarta

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Popi Avati, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0315028801

()

Ketua Penguji : Dr. Dearly, M.Psi. Psikolog

NIDN : 0302038003

()

Penguji 1 : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog

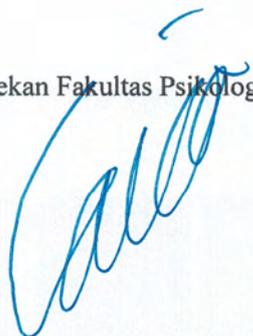
NIDN : 0315068006

()

Jakarta, 16 Juli 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Shabrina Sarah Khairani
NIM : 46120010012
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Fear of Intimacy* pada Dewasa Awal di DKI Jakarta

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 Skripsi 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, 16 Juni 2024

Yang Menyatakan,



(Shabrina Sarah Khairani)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Fear of Intimacy* pada Dewasa Awal di DKI Jakarta”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologis Universitas Mercu Buana. Dalam proses pembuatan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak, Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
2. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog. selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog. selaku Ketua Prodi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Ibu Popi Avati, M.Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Istiqomah, S.Psi., M.Si. Selaku Dosen Mata Kuliah Tugas Akhir yang telah memberikan bantuan dan arahan dalam penulisan tugas akhir ini.
6. Ibu Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog. Dan Ibu Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog. yang telah menjadi penguji dalam sidang skripsi penulis.
7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
8. Ibu Riana Cynthiani selaku orang tua penulis yang selalu mendukung serta mendoakan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Muhammad Haidar Ath-Thami selaku suami penulis yang selalu memberikan dukungannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Mayshita Nadya Irawan selaku teman penulis yang selalu memberikan dukungan dan menemani penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

11. Putri Yasmin Az-Zahra selaku teman penulis yang selalu memberikan dukungan dan menemani penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada para responden yang telah mengisi kuesioner dalam membantu keberhasilannya skripsi ini.
13. Teman-teman seperjuangan yang telah membantu dan menemani penulis selama proses skripsi ini berlangsung dan selama berkuliah di Universitas Mercu Buana.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 16 Juni 2024

Shabrina Sarah Khairani



HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *FEAR OF INTIMACY* PADA DEWASA AWAL DI DKI JAKARTA

ABSTRAK

Shabrina Sarah Khairani

46120010012

Popi Avati, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta

Masa perkembangan di usia dewasa awal menuntut seseorang untuk memiliki hubungan dan kedekatan yang intim dengan orang lain, namun kenyataannya tidak sedikit individu yang memiliki ketakutan untuk menjalin kedekatan yang dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *fear of intimacy* pada dewasa awal di DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *sampling non-probability sampling*, didapatkan responden sebanyak 203 individu dewasa awal di DKI Jakarta yang pernah menjalin hubungan romantis. Hasil analisis dengan metode analisis *spearman's rho correlation coefficient* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *fear of intimacy* pada dewasa awal di DKI Jakarta yang dibuktikan dengan hasil nilai koefisien korelasi sebesar -0,655 menggunakan program SPSS 25.0 yang artinya semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki individu dewasa awal maka akan semakin rendah *fear of intimacy* yang dimiliki dan begitupun sebaliknya. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran untuk bisa mengembangkan *self-compassion* pada diri sendiri terutama individu dewasa awal yang memiliki perasaan takut untuk menjalin hubungan romantis atau takut memiliki kedekatan dengan seseorang.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, *Fear of Intimacy*, Dewasa Awal

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND FEAR OF
INTIMACY IN EARLY ADULTHOOD IN DKI JAKARTA
ABSTRACT**

Shabrina Sarah Khairani

46120010012

Popi Avati, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta

The developmental period in early adulthood requires a person to have intimate relationships and closeness with others, but in reality not a few individuals have a fear of establishing deep closeness. This study aims to determine the relationship between self-compassion and fear of intimacy in early adulthood in DKI Jakarta. This study used a quantitative method with a non-probability sampling technique, obtained by respondents as many as 203 early adult individuals in DKI Jakarta who had been in a romantic relationship. The results of the analysis using the spearman's rho correlation coefficient analysis method showed that there was a negative relationship between self-compassion and fear of intimacy in early adulthood in DKI Jakarta as evidenced by the results of a correlation coefficient value of -0.655 using the SPSS 25.0 program which means that the higher the self-compassion possessed by early adult individuals, the lower the fear of intimacy possessed and vice versa. Researchers hope that the results of this study can be used as learning materials to be able to develop self-compassion in themselves, especially early adult individuals who have feelings of fear to establish romantic relationships or fear of having closeness with someone.

Keyword: *Self-Compassion, Fear of Intimacy, Early Adulthood*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat.....	6
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2. Manfaat Praktis	6
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 <i>Fear of Intimacy</i>	7
2.1.1 Pengertian <i>Fear of Intimacy</i>	7
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Fear of Intimacy</i>	7
2.1.3 Faktor- Faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Intimacy</i>	8
2.2 <i>Self-Compassion</i>	9
2.2.1 Pengertian <i>Self-Compassion</i>	9
2.2.2 Dimensi - dimensi <i>Self-compassion</i>	10
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-compassion</i>	12
2.3 Penelitian Terdahulu.....	13
2.4 Dinamika Penelitian	27
2.5 Kerangka Berpikir	28
2.6 Hipotesis Penelitian	28
BAB III.....	29
METODE PENELITIAN	29

3.1 Desain Penelitian	29
3.2 Populasi dan Sampel	29
3.2.1 Populasi	29
3.2.2 Sampel	29
3.3 Definisi Operasional	30
3.3.1 <i>Fear of intimacy</i>	30
3.3.2 <i>Self-compassion</i>	30
3.4 Instrumen Penelitian	30
3.4.1 Skala <i>Fear of intimacy</i>	30
3.4.2 Skala <i>Self-compassion</i>	31
3.5 Teknik Analisis Data	32
3.5.1 Uji Validitas	32
3.5.2 Uji Validitas pada Data Sebenarnya	32
3.5.3 Uji Reliabilitas	37
3.5.4 Uji Normalitas	37
3.5.5 Uji Hipotesis	38
3.6 Analisis Data yang Digunakan	38
3.6.1 Analisis Deskriptif	38
BAB IV	39
HASIL DAN PEMBAHASAN	39
4.1. Gambaran Umum Subjek	39
4.1.1. Gambaran Responden Berdasarkan Usia	39
4.1.2. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	39
4.1.3. Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	40
4.1.4. Gambaran Responden Berdasarkan Status Hubungan Romantis	40
4.1.5. Gambaran Responden Berdasarkan Status Perkawinan Orang Tua	41
4.2. Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	41
4.2.1 Analisis Deskriptif	41
4.2.2 Kategorisasi Variabel Skor Penelitian	42
4.3 Analisis Inferensial	43
4.3.1 Uji Asumsi Klasik	43
4.3.2 Uji Hipotesis	44
4.4 Uji Tambahan	46
4.4.1 Uji Beda	46
4.5 Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50

5.1 Kesimpulan.....	50
5.2 Keterbatasan Penelitian	50
5.3 Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	57



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	13
Tabel 3. 1 <i>Blue Print Unidimensional Fear of Intimacy Scale</i>	31
Tabel 3. 2 <i>Blue Print Self Compassion Scale</i>	32
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas <i>Fear of Intimacy</i> dan <i>Self-Compassion</i>	33
Tabel 3. 4 Hasil Analisis Item <i>Fear of Intimacy</i> Dimensi <i>Content</i>	33
Tabel 3. 5 Hasil Analisis Item <i>Fear of Intimacy</i> Dimensi <i>Emotional Valance</i>	34
Tabel 3. 6 Hasil Analisis Item <i>Fear of Intimacy</i> Dimensi <i>Vulnerability</i>	34
Tabel 3. 7 Hasil Analisis Item <i>Self-Compassion</i> Dimensi <i>Self-Kindness</i>	35
Tabel 3. 8 Hasil Analisis Item <i>Self-Compassion</i> Dimensi <i>Common Humanity</i>	36
Tabel 3. 9 Hasil Analisis Item <i>Self-Compassion</i> Dimensi <i>Mindfulness</i>	36
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas <i>Fear of Intimacy</i> dan <i>Self-Compassion</i>	37
Tabel 4. 1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	39
Tabel 4. 2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 4. 3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	40
Tabel 4. 4 Gambaran Responden Berdasarkan Status Hubungan Romantis	40
Tabel 4. 5 Gambaran Responden Berdasarkan Status Perkawinan Orang Tua	41
Tabel 4. 6 Analisis Deskriptif	41
Tabel 4. 7 Rumus Kategorisasi Skor	42
Tabel 4. 8 Kategorisasi <i>Fear of Intimacy</i>	42
Tabel 4. 9 Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>	42
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas	43
Tabel 4. 11 Hasil Uji Homogenitas	43
Tabel 4. 12 Hasil Uji Korelasi	44
Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi	45
Tabel 4. 14 Hasil Uji Beda	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 . Kuesioner.....	57
Lampiran 2 . Analisis Deskriptif.....	63
Lampiran 3 . Hasil Uji Validitas	65
Lampiran 4 . Hasil Uji Reliabilitas	68
Lampiran 5 . Hasil Uji Normalitas.....	68
Lampiran 6 . Hasil Uji Homogenitas	68
Lampiran 7 . Hasil Uji Hipotesis	69
Lampiran 8 . Hasil Uji Tambahan.....	71
Lampiran 9 . Gambaran Data Responden	72

