



**HUBUNGAN *LONELINESS* DAN *HAPPINESS* DENGAN *FEAR*  
*OF INTIMACY* PADA INDIVIDU DEWASA AWAL YANG  
MENGALAMI PUTUS CINTA**

**SKRIPSI**

**REYNALDO TREVIN**

**46120010151**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

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

**JAKARTA**

**2025**



**HUBUNGAN *LONELINESS* DAN *HAPPINESS* DENGAN *FEAR*  
*OF INTIMACY* PADA INDIVIDU DEWASA AWAL YANG  
MENGALAMI PUTUS CINTA**

**SKRIPSI**

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

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**  
**REYNALDO TREVIN**  
**46120010151**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA  
2025**

## HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Reynaldo Trevin

NIM : 46120010151

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : *HUBUNGAN LONELINESS DAN HAPPINESS  
DENGAN FEAR OF INTIMACY PADA INDIVIDU DEWASA  
AWAL YANG MENGALAMI PUTUS CINTA.*

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 28 Februari 2025



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

REYNALDO TREVIN

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Reynaldo Trevin  
NIM : 46120010151  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Loneliness Dan Happiness Dengan Fear Of Intimacy Pada Individu Dewasa Awal Yang Mengalami Putus Cinta

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 : Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si. (  )  
NIDN : 0311107804

Ketua Penguji : Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si. (  )  
NIDN : 0312047205

Penguji 1 : Ahmad Naufalul Umam, M.Si. (  )  
NIDN : 0308069001

Jakarta, 10 Februari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Mulyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus, karena berkat limpahan kasih dan rahmatnya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Hubungan *Loneliness* dan *Happiness* dengan *Fear of Intimacy* Pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Putus Cinta” sebagai salah satu syarat kelulusan untuk dapat menyandang gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana. Dalam penyusunan Tugas Akhir ini banyak sekali pihak yang terlibat dalam memberikan bantuan, dukungan, bimbingan, dan arahan yang sangat membantu dalam menyelesaikan tugas akhir penulis dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi.
3. Ibu Kharisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi
4. Ibu Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Wenny Hikmah Syahputri, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan selalu memberi support yang baik kepada penulis selama penulis aktif sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
6. Bapak Dana Riksa Buana, Ph.D selaku dosen sidang proposal yang telah membimbing dan memberi masukan yang baik kepada penulis sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
7. Kepada orang tua saya yang sangat saya cintai, Ayah Bintang sihotang dan Ibu Sulastri yang selalu memberikan support dan doa yang terbaik untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.

8. Kepada saudara- saudara saya yang saya sayangi, Oswald Aldi Oliver, Alfino Admiral Brilliant yang selalu memberikan support dan doa yang terbaik untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.
9. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dendy Achmad Rizki , Reyhan Suryasyah, Annazmi Yuzha, Selvi Permatasari, Anggadiniarinta Widyastuti, Wisnu Murti Pratama, Kautsar Alistia, Rivan Maulana, Rizky Ramadhan, Muhammad Daffa Razak, Muhamad Ardiansyah, Ida Bagus Dwija, Johnathan Kevin Mara, Aditya Bima Pratama, Erlangga Ahmad Fadli, Dhio Sandro Malikiano, Andra Pratama Sulaksono selaku rekan-rekan penulis yang sudah banyak membantu dan selalu memberikan semangat kepada penulis hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis meminta maaf atas ketidaksempurnaan dalam pembuatan Tugas Akhir ini. Penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya nantinya.

Jakarta, 15 Februari  
2025

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Reynaldo Trevin



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

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

Nama : Reynaldo Trevin  
NIM : 46120010151  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : *HUBUNGAN LONELINESS DAN HAPPINESS  
DENGAN FEAR OF INTIMACY PADA INDIVIDU DEWASA  
AWAL YANG MENGALAMI PUTUS CINTA.*

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 Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 28 Februari 2025

Yang menyatakan,



REYNALDO TREVIN

## ABSTRAK

Nama : Reynaldo Trevin  
NIM : 46120010151  
Program Studi : S1 Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan *Loneliness* dan *Happiness* dengan *Fear of Intimacy* Pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Putus Cinta

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dan *happiness* dengan *fear of intimacy* pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta. Terdapat tiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya, *fear of intimacy*, *loneliness*, dan *Happiness*. *Fear of intimacy* adalah terhambatnya kemampuan untuk bertukar pikiran dan perasaan dengan orang lain yang dianggap penting. *Loneliness* merupakan perasaan individu yang tidak menyenangkan seperti merasa terasingkan oleh orang lain. Sedangkan, *happiness* didefinisikan sebagai emosi positif yang berkaitan dengan perasaan bahagia. Pengambilan sampel digunakan *non-probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 201 orang dengan kriteria individu yang pernah mengalami putus cinta dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun dan tinggal di Jabodetabek. Terdapat tiga instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, *Fear of Intimacy* (FIS), *UCLA Loneliness Scale*, dan *The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. Personality and individual differences (OHQ)*. Dilakukan uji *pearson correlation* dan didapatkan dua hasil. Pertama, hubungan *loneliness* dan *fear of intimacy* diperoleh nilai *pearson correlation* sebesar 0.400 ( $0.000 < 0.05$ ), kedua variabel memiliki hubungan yang positif signifikan (menerima hipotesis alternatif). Artinya semakin tinggi *loneliness* yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula *fear of intimacy* yang dirasakan, begitupun sebaliknya. Kedua, hubungan *happiness* dan *fear of intimacy* diperoleh nilai -0.275 ( $0.000 < 0.05$ ), kedua variabel memiliki hubungan yang negatif signifikan (menerima hipotesis alternatif). Artinya semakin tinggi *happiness* yang dimiliki individu maka semakin rendah *fear of intimacy* yang dirasakan, begitupun sebaliknya.

**Kata Kunci:** Dewasa Awal, *Fear of Intimacy*, *Happiness*, *Loneliness*



## ABSTRACT

*Name* : Reynaldo Trevin  
*NIM* : 46120010151  
*Study Program* : Psychology  
*Title Thesis* : *Correlation of Loneliness and Happiness with Fear of Intimacy in Early Adults Who Experienced a Breakup*

*This study aims to determine the correlation between loneliness and happiness with fear of intimacy in adult individuals who have experienced a breakup. There are three variables used in this study, including fear of intimacy, loneliness, and happiness. Fear of intimacy is the inhibition of the ability to exchange thoughts and feelings with other people who are considered important. Loneliness is an unpleasant individual feeling such as feeling alienated by others. Meanwhile, happiness is defined as a positive emotion related to feelings of happiness. Sampling used non-probability sampling with accidental sampling technique. The number of samples obtained was 201 people with the criteria of individuals who had experienced a breakup with an age range of 18 to 25 years and living in Jabodetabek. There are three instruments used in this study, namely, Fear of Intimacy (FIS), UCLA Loneliness Scale, and The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. Personality and individual differences (OHQ). Pearson correlation test was conducted and two results were obtained. First, the relationship between loneliness and fear of intimacy obtained a Pearson correlation value of 0.400 ( $0.000 < 0.05$ ), both variables have a significant positive relationship (accepting the alternative hypothesis). This means that the higher the loneliness an individual has, the higher the fear of intimacy they feel, and vice versa. Second, the relationship between happiness and fear of intimacy obtained a value of -0.275 ( $0.000 < 0.05$ ), both variables have a significant negative relationship (accepting the alternative hypothesis). This means that the higher the happiness an individual has, the lower the fear of intimacy they feel, and vice versa.*

**Keywords:** *Eearly Adult, Fear of Intimacy, Happiness, Loneliness*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktisi.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 <i>Fear of Intimacy</i> (Ketakutan akan Keintiman).....	7
2.1.1 Definisi <i>Fear of Intimacy</i> .....	7
2.1.2 Dimensi <i>Fear of Intimacy</i> .....	8
2.1.3 Faktor <i>Fear of Intimacy</i> .....	9
2.2 <i>Loneliness</i> (Kesepian) .....	10
2.2.1 Definisi <i>Loneliness</i> .....	10
2.2.2 Dimensi <i>Loneliness</i> .....	11
2.2.3 Faktor <i>Loneliness</i> .....	11
2.3 <i>Happiness</i> (Kebahagiaan).....	12
2.3.1 Definisi <i>Happiness</i> .....	12
2.3.2 Dimensi <i>Happiness</i> .....	13
2.3.3 Faktor <i>Happiness</i> .....	13
2.4 Penelitian Terdahulu.....	13
2.5 Dinamika Penelitian .....	17
2.6 Kerangka Berpikir .....	19
2.7 Hipotesis Penelitian.....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
3.1 Desain Penelitian .....	20
3.1.1 Metode Penelitian .....	20
3.1.2 Variabel Penelitian.....	20
3.2 Populasi dan Sampel .....	20
3.2.1 Populasi.....	20
3.2.2 Sampel .....	21

3.3 Definisi Operasional.....	22
3.3.1 <i>Fear of Intimacy</i> .....	22
3.3.2 <i>Loneliness</i> .....	22
3.3.3 <i>Happiness</i> .....	23
3.4 Instrumen Penelitian.....	23
3.4.1 <i>Fear of Intimacy</i> .....	23
3.4.2 <i>Loneliness</i> .....	24
3.4.3 <i>Happiness</i> .....	24
3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	25
3.5.1 Uji Validitas .....	25
3.5.2 Uji Reliabilitas .....	26
3.6 Analisa Deskriptif.....	27
3.7 Uji Asumsi Klasik .....	27
3.7.1 Uji Normalitas.....	27
3.8 Uji Hipotesis.....	27
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>28</b>
4.1 Gambaran Umum Responden.....	28
4.2 Hasil Analisa Deskriptif .....	30
4.2.1 Kategorisasi Variabel <i>Fear of Intimacy</i> .....	32
4.2.2 Kategorisasi Variabel <i>Loneliness</i> .....	32
4.2.3 Kategorisasi Variabel <i>Happiness</i> .....	33
4.3 Uji Asumsi Klasik .....	33
4.3.1 Uji Normalitas.....	33
4.4 Hasil Uji Hipotesis .....	34
4.5 Hasil Uji Tambahan.....	35
4.6 Pembahasan Penelitian .....	36
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>39</b>
5.1 Kesimpulan.....	39
5.2 Keterbatasan penelitian .....	39
5.3 Saran.....	39
5.3.1 Saran Teoritis.....	39
5.3.2 Saran Praktisi .....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu .....	13
Tabel 3.1 <i>Blue Print Unidimensional Fear of Intimacy Scale</i> .....	23
Tabel 3.2 <i>Blue Print Alat Ukur Loneliness</i> .....	24
Tabel 3.3 <i>Blue Print Alat Ukur Happiness</i> .....	25
Tabel 3.4 Uji Realiabilitas.....	26
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamian .....	28
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	28
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Domisili .....	29
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Berpacaran.....	30
Tabel 4.5 Statistika Deskriptif Hipotetik .....	30
Tabel 4.6 Norma Kategorisasi Distribusi Data Normal .....	32
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Variabel <i>Fear of Intimacy</i> .....	32
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Variabel <i>Loneliness</i> .....	32
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Variabel <i>Happiness</i> .....	33
Tabel 4.10 Uji Normalitas.....	33
Tabel 4.11 Uji Korelasi <i>Loneliness</i> dan <i>Happiness</i> dengan <i>Fear of Intimacy</i> .....	34
Tabel 4.12 Uji Korelasi Dimensi <i>Loneliness</i> dengan <i>Fear of Intimacy</i> .....	35
Tabel 4.13 Uji Korelasi <i>Happiness</i> dengan dimensi <i>Fear of Intimacy</i> .....	36



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	19
Gambar 3.1 Pengolahan Sample G-Power .....	21





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Pernyataan <i>Similarity Check</i> .....	44
Lampiran 2 Hasil Uji Olah Data Penelitian .....	46
Lampiran 3 Hasil <i>Expert Judgment</i> Variabel <i>Fear of Intimacy</i> .....	54
Lampiran 4 Hasil <i>Expert Judgment</i> Variabel <i>Loneliness</i> .....	69
Lampiran 5 Hasil <i>Expert Judgment</i> Variabel <i>Happiness</i> .....	80



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA