



**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN *HAPPINESS*
DENGAN *FEAR OF INTIMACY* PADA DEWASA AWAL YANG
MENGALAMI PUTUS CINTA
DI JABODETABEK**

SKRIPSI

DENDY ACHMAD RIZKY

46120010013

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA

2025



**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN *HAPPINESS*
DENGAN *FEAR OF INTIMACY* PADA DEWASA AWAL YANG
MENGALAMI PUTUS CINTA
DI JABODETABEK**

SKRIPSI

Diajukan senagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sajana

DENDY ACHMAD RIZKY

UNIVERSITAS 46120010013

MERCU BUANA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dendy Achmad Rizky
NIM : 46120010013
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara *Self Compassion* dan *Happiness* dengan *Fear of Intimacy* pada Dewasa Awal yang mengalami putus cinta di JABODETABEK

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

Dendy Achmad Rizky

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Dendy Achmad Rizky


NIM : 46120010013

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Self Compassion dan Happiness dengan Fear of Intimacy pada 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. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog ()

NIDN : 0330058304

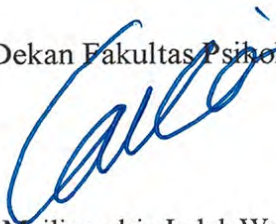
Penguji 1 : Erna Multahada, M.Si. ()

NIDN : 0315038002

Jakarta, 30 Januari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dengan judul “Hubungan antara Self-Compassion dan Happiness dengan Fear of Intimacy pada Dewasa Awal yang mengalami putus cinta di JABODETABEK”. Penulis menyadari bahwa Skripsi ini dapat terselesaikan dengan adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Maka dari itu, pada kesempatan ini penulis akan mengungkapkan rasa syukur dan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Andriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandre Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Dr. Arie Suciyan Srijanto, M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan, mendukung, serta memberi masukan kepada penulis dalam proses penyusunan Skripsi.
5. Bapak Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi, Psikolog dan Ibu Erna Multahada, M.Si selaku Dosen Penguji yang telah memberikan koreksi, arahan, serta saran untuk perbaikan Skripsi.
6. Ibu Nurul Adiningtyas, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Reviewer yang telah meluangkan waktu dan memberikan arahan serta saran terkait penyusunan Skripsi.
7. Bapak Dr. Antonius Dieben Robinson Manurung, S.Sos., M.Si dan Ibu Dr. Irma Himmatul Alliyah, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah mengajarkan keterampilan olah data, serta memberi arahan dan motivasi agar penulis dapat menjalankan aktivitas perkuliahan dengan baik.

8. Bapak dan Ibu dosen beserta seluruh staf Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu dan keterampilan berharga selama perkuliahan di Universitas Mercu Buana.
9. Bapak Achmad Wildan dan Ibu Suprihatin yang telah mendidik dan menuntun hingga menjadi seorang sarjana.
10. Kakak Popy Winarti yang telah mendukung dan menjadi tempat berkeluh kesah bagi penulis saat merasa terpuruk. Yang selalu ada bagi adik-adiknya dan selalu mendukung secara emosional dan material untuk kemajuan kehidupan adik-adiknya
11. Adik Adinda Susanti dan Adik Sedy Kaesar Firmansyah yang telah menjadi adik-adik dari penulis yang baik dan mendukung kakaknya dalam menyelesaikan perkuliahan
12. Reynaldo Trevin yang telah menjalani perkuliahan bersama dengan penulis dari semester awal hingga lulus kuliah dan selalu membantu penulis dalam penyelesaian tugas-tugas praktik dan pengisian kuesioner.
13. Dewa Ayu Srinadi yang telah memberikan dukungan emosional yang sangat berarti bagi penulis menjalankan proses perkuliahan dan menyelesaikan tugas akhir.
14. Seseorang yang tidak bisa penulis sebut namanya, namun sangat berarti bagi penulis. Seseorang yang menjadi sebuah proses pembelajaran dan pendewasaan diri bagi penulis. Seseorang yang menjadi sebuah alasan dan latar belakang penelitian ini dilakukan.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas kebaikan dan melimpahkan keberkahan kepada kita semua. Semoga Skripsi ini dapat memberi manfaat bagi para pembaca dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 3 Februari 2023

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Dendy Achmad Rizky
NIM : 46120010013
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara *Self Compassion* dan *Happiness* dengan *Fear of Intimacy* pada Dewasa Awal yang mengalami putus cinta di JABODETABEK

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,



Dendy Achmad Rizky

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN *HAPPINESS* DENGAN
FEAR OF INTIMACY PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI PUTUS
CINTA DI JABODETABEK**

Dendy Achmad Rizky

46120010013

Psikologi

Dr. Arie Suciyoana Sriyanto., M.Si

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah terdapat hubungan antara *Self Compassion* dan *Happiness* dengan *Fear of intimacy* pada Dewasa Awal yang mengalami putus cinta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui apakah tersapat atau tidaknya hubungan antara variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini terdapat 205 Dewasa Awal dengan rentang usia 18-25 tahun yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *Self Compassion* dengan *Fear of Intimacy* dan juga terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *Happiness* dengan *Fear of Intimacy* pada Dewasa Awal yang mengalami putus cinta. Hal ini berarti Dewasa Awal yang memiliki tingkat *Self Compassion* dan *Happiness* yang tinggi, maka akan memiliki tingkat *Fear of Intimacy* yang rendah. Juga sebaliknya Dewasa Awal yang memiliki tingkat *Self Compassion* dan *Happiness* yang rendah maka akan memiliki tingkat *fear of Intimacy* yang tinggi.

Kata Kunci : *Self Compassion, Happiness, Fear of intimacy, Dewasa Awal, Putus Cinta*

***RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND HAPPINESS WITH
FEAR OF INTIMACY AMONG EARLY ADULTS WHO EXPERIENCE A
BREAKUP IN JABODETABEK***

Dendy Achmad Rizky

46120010013

Psychology

Dr. Arie Suciyan Srijanto., M.Si

ABSTRACT

This study aims to prove whether there is a relationship between Self Compassion and Happiness with Fear of Intimacy among Early Adults who experience a breakup. This study uses a quantitative approach with a correlational method to determine whether or not there is a relationship between the variables studied. In this study, there were 205 Early Adults with an age range of 18-25 years who participated in this study. Sampling was carried out using non-probability sampling with accidental sampling techniques. This means that Early Adults who have high levels of Self Compassion and Happiness will have low levels of Fear of Intimacy. The results of the study stated that there is a negative and significant relationship between Self Compassion and Fear of Intimacy and there is also a negative and significant relationship between Happiness and Fear of Intimacy in Early Adults who experience a breakup. Likewise, Early Adults who have low levels of Self Compassion and Happiness will have high levels of Fear of Intimacy.

Keywords : Self Compassion, Happiness, Fear of intimacy, Early Adult, Break Up

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 <i>Fear of Intimacy</i>	6
2.2 <i>Self Compassion</i>	7
2.3 <i>Happiness</i>	10
2.4 Penelitian Terdahulu.....	11
2.5 Dinamika Penelitian	16
2.6 Kerangka Berpikir.....	18
2.7 Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III.....	19
METODE PENELITIAN	19
3.1 Desain Penelitian.....	19

3.2	Populasi dan Sampel	19
3.3	Definisi Operasional.....	20
3.4	Instrumen Penelitian.....	21
3.5	Analisis Item	23
3.6	Validitas dan Reabilitas	23
3.7	Analisis Data yang Digunakan.....	24
BAB IV	26
PEMBAHASAN	26
4.1	Gambaran Umum Subjek.....	26
4.2	Instrumen Penelitian.....	28
4.3	Validitas dan Reabilitas	29
4.4	Analisis Deskriptif	29
4.5	Kategorisasi Variabel	30
4.6	Analisis Inferensial.....	31
4.7	Uji Tambahan Korelasi Antar Dimensi	33
4.8	Pembahasan.....	34
BAB V	38
PENUTUP	38
5.1	Kesimpulan	38
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	38
5.3	Kelebihan Penelitian	38
5.4	Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	11
Tabel 3. 1 Blue Print Fear of Intimacy Scale	21
Tabel 3. 2 Blue Print Self Compassion Scale.....	22
Tabel 3. 3 Blue Print Happiness Scale	23
Tabel 4. 1 Data Demografi Jenis Kelamin	26
Tabel 4. 2 Data Demografi Usia.....	27
Tabel 4. 3 Data Demografi Domisili	27
Tabel 4. 4 Data Demografi Lama Waktu Berpacaran	28
Tabel 4. 5 Analisis Item.....	28
Tabel 4. 6 Reabilitas	29
Tabel 4. 7 Analisis Deskriptif.....	30
Tabel 4. 8 Rumus Kategorisasi Variabel	30
Tabel 4. 9 Kategorisasi Fear of Intimacy	30
Tabel 4. 10 Kategorisasi Self Compassion.....	31
Tabel 4. 11 Kategorisasi Happiness	31
Tabel 4. 12 Uji Korelasi antara Self Compassion dengan Fear of Intimacy	32
Tabel 4. 13 Uji Korelasi antara Happiness dengan Fear of Intimacy.....	32
Tabel 4. 14 Uji Korelasi Antar Dimensi Self Compassion dengan Fear of Intimacy .	33
Tabel 4. 15 Uji Korelasi Dimensi Happiness dengan Dimensi Fear of Intimacy	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model Penelitian	18
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	45
Lampiran 2. Analisis Deskriptif.....	50
Lampiran 3 Uji Reabilitas.....	50
Lampiran 4 Uji Korelasi.....	51
Lampiran 5. Similarity Check.....	52

