



**HUBUNGAN SELF ACCEPTANCE DENGAN FEAR OF
NEGATIVE EVALUATION PADA EMERGING ADULthood
DI JABODETABEK**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

UTARI NURDIANA

46121010016

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025



**HUBUNGAN SELF ACCEPTANCE DENGAN FEAR OF
NEGATIVE EVALUATION PADA EMERGING ADULthood
DI JABODETABEK**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi**

Oleh :

UTARI NURDIANA

46121010016

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Utari Nurdiana

NIM : 46121010016

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan *Self Acceptance* dengan *Fear of Negative Evaluation* pada *Emerging Adulthood* di Jabodetabek

Menyatakan bahwa 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 Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 27 Mei 2025



UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Utari Nurdiana

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Utari Nurdiana

NIM : 46121010016

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Self Acceptance dengan Fear of Negative Evaluation pada Emerging Adulthood di Jabodetabek

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 : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308098203

()

Ketua Penguji : Dr. Istiqomah, M.Si.
NIDN : 0025117105

()

Penguji I : Agustini, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308087008

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 16 Mei 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Melliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang tiada henti. Berkat kasih kayang dan pertolongan-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa perjalanan panjang dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari berbagai ujian, keraguan, dan kelelahan, namun dengan ridha-Nya semua rintangan tersebut dapat dilalui dalam penulisan skripsi ini.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Jakarta. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwasannya banyak sekali dukungan, doa, motivasi, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan hormat, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang senantiasa memberikan motivasi, meluangkan waktu, serta arahan dan masukan yang diberikan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Istiqomah, M.Si. selaku Dosen Ketua Sidang Akhir atas waktu, dan masukan yang sangat berharga dalam menyempurnakan skripsi ini.
5. Ibu Agustini, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Ketua Sidang Akhir atas waktu dan masukan yang sangat berharga dalam menyempurnakan skripsi ini.
6. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, yang telah memberikan ilmu, wawasan, serta bimbingan yang sangat berharga selama masa perkuliahan.
8. Orang tua penulis, yaitu mama dan papa. Terima kasih atas doa yang selalu dilangitkan, penulis percaya penulis bisa sampai di titik ini atas doa dan

dukungan yang tanpa henti sehingga penulis dapat menyelesaikan studi penulis sampai selesai.

9. Kakak penulis yang selalu memberikan semangat dan dukungannya sehingga penulis tetap optimis dalam menyelesaikan studi.
10. Sahabat-sahabat penulis, yaitu Desy, Firda, Liza, dan Zahran yang telah memberikan dukungan, motivasi, serta tempat berbagi cerita dan perjuangan selama perkuliahan dan dalam proses penulisan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
11. Teman-teman seperjuangan penulis, yaitu Andrea, Annisa, Diah, Danisa, dan Ana yang telah memberikan semangat, dukungan, serta menjadi teman berdiskusi dan berbagi selama proses penulisan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
12. Sahabat SD penulis, yaitu Kayla dan Nabilah yang telah menjadi teman yang selalu memberikan dukungan dan mendoakan penulis agar dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
13. Teman mabar roblox dan PUBG penulis, yaitu Joana yang telah menjadi teman yang menjadi tempat pelarian stres sehingga penulis mendapatkan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
14. Terakhir, untuk diri sendiri, Utari Nurdiana. Terima kasih telah bertahan sejauh ini dan sudah berhasil menyelesaikan apa yang telah dimulai, walaupun dalam perjalanan sering sekali mengeluh, ingin menyerah, dan putus asa. Terima kasih telah berusaha mengerahkan segala tenaga dan usaha, serta memilih untuk bangkit dengan rasa semangat sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan tepat waktu.

Jakarta, 10 Mei 2025

Utari Nurdiana

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Utari Nurdiana

NIM : 46121010016

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan *Self Acceptance* dengan *Fear of Negative Evaluation* pada
Emerging Adulthood 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 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, 27 Mei 2025



Utari Nurdiana

ABSTRAK

Nama : Utari Nurdiana

NIM : 46121010016

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan *Self-Acceptance* dengan *Fear of Negative Evaluation* pada *Emerging Adulthood* di Jabodetabek.

Pembimbing : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog

Emerging adulthood seringkali dihadapkan pada tuntutan sosial yang tinggi, dimana terdapat ekspektasi yang besar terkait pencapaian dalam berbagai aspek kehidupan seperti karir, pendidikan, dan hubungan asmara. *Fear of negative evaluation* merujuk pada rasa cemas yang muncul ketika individu merasa akan dinilai buruk oleh orang lain, yang dapat mempengaruhi pola perilaku dan interaksi sosial mereka dalam hal ini *self-acceptance* merupakan solusi dari permasalahan individu, menerima diri sendiri secara keseluruhan dan tanpa syarat dengan bertindak kompeten dan cerdas tanpa memperdulikan persetujuan orang lain. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional, dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-acceptance* dengan *fear of negative evaluation* pada *emerging adulthood* di Jabodetabek. Sampel penelitian adalah 150 *emerging adulthood* di Jabodetabek, diperoleh dengan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Brief Fear of Negative Evaluation Scale-II* (BFNE-II) untuk mengukur *fear of negative evaluation*, *Berger's Self-Acceptance Scale* untuk mengukur *self-acceptance*. Analisis data dilakukan dengan *Spearman's Rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-acceptance* dengan *fear of negative evaluation* pada *emerging adulthood* di Jabodetabek. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-acceptance* yang dimiliki oleh individu, maka akan semakin rendah tingkat *fear of negative evaluation* yang dirasakan dan sebaliknya.

Kata Kunci : *Fear of Negative Evaluation, Self-Acceptance, Emerging Adulthood*

ABSTRACT

Name : Utari Nurdiana

NIM : 46121010016

Study Program: Psychology

Thesis Title : The Relationship between Self-Acceptance and Fear of Negative Evaluation in Emerging Adulthood in Jabodetabek.

Counsellor : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog

Emerging adulthood is often faced with high social demands, where there are great expectations regarding achievements in various aspects of life such as career, education, and romantic relationships. Fear of negative evaluation refers to the anxiety that arises when individuals feel they will be judged badly by others, which can affect their behavior patterns and social interactions in this case self-acceptance is the solution to individual problems, accepting oneself completely and unconditionally by acting competently and intelligently without caring about the approval of others. This study uses quantitative methods with a correlational design, with the aim of knowing whether there is a relationship between self-acceptance and fear of negative evaluation in emerging adulthood in Jabodetabek. The research sample was 150 emerging adulthood in Jabodetabek, obtained by accidental sampling technique. The instruments used in this study are Brief Fear of Negative Evaluation Scale-II (BFNE-II) to measure fear of negative evaluation, and the Berger's Self-Acceptance Scale to measure self-acceptance. Data were analysed using Spearman's Rho correlation test. The results showed that there is a significant negative relationship between self-acceptance and fear of negative evaluation in emerging adulthood in Jabodetabek. This means that the higher the level of self-acceptance possessed by individuals, the lower the level of fear of negative evaluation felt and the other way.

Keywords : *Fear of Negative Evaluation, Self-Acceptance, Emerging Adulthood*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 LATAR BELAKANG.....	1
1.2 RUMUSAN MASALAH	11
1.3 TUJUAN PENELITIAN	11
1.4 MANFAAT PENELITIAN.....	11
1.4.1 Manfaat Teoritis	11
1.4.2 Manfaat Praktis	11
BAB II	13
KAJIAN PUSTAKA.....	13
2.1 <i>FEAR OF NEGATIVE EVALUATION</i>	13
2.1.1 Definisi <i>Fear of Negative Evaluation</i>	13
2.1.2 Aspek-aspek <i>Fear of Negative Evaluation</i>	14
2.1.3 Faktor-faktor <i>Fear of Negative Evaluation</i>	15
2.2 <i>SELF-ACCEPTANCE</i>	16
2.2.1 Definisi <i>Self-Acceptance</i>	16
2.2.2 Aspek-aspek <i>Self-Acceptance</i>	17
2.2.3 Faktor-faktor <i>Self-Acceptance</i>	18
2.3 PENELITIAN TERDAHULU	20

2.4 DINAMIKA PENELITIAN	26
2.5 KERANGKA BERPIKIR.....	28
2.6 HIPOTESIS	29
BAB III.....	30
METODE PENELITIAN	30
3.1 DESAIN PENELITIAN	30
3.2 VARIABEL PENELITIAN	30
3.3 POPULASI DAN SAMPEL	30
3.3.1 Populasi.....	30
3.3.2 Sampel	31
3.4 DEFINISI OPERASIONAL.....	31
3.4.1 <i>Fear of Negative Evaluation</i>	31
3.4.2 <i>Self-Acceptance</i>	32
3.5 TEKNIK SAMPLING.....	32
3.6 TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....	33
3.7 INSTRUMEN PENELITIAN	33
3.7.1 <i>Fear of Negative Evaluation</i>	33
3.7.2 <i>Self-Acceptance</i>	35
3.8 UJI KUALITAS INSTRUMEN.....	37
3.8.1 Uji Validitas	37
3.8.1.1 Hasil Uji Validitas	37
3.8.2 Uji Reliabilitas	40
3.8.2.1 Hasil Uji Reliabilitas dan Analisis Item.....	40
3.9 KESIMPULAN HASIL PENGUJIAN ALAT UKUR	41
3.10 ANALISIS DATA.....	42
3.10.1 Analisis Data Deskriptif.....	42
3.11 UJI ASUMSI KLASIK.....	42
3.11.1 Uji Normalitas.....	42
3.11.2 Uji Homogenitas	42
3.12 UJI HIPOTESIS	42
3.12.1 Uji Korelasi.....	42

3.12.2 Uji Tambahan.....	43
BAB IV	44
HASIL DAN PEMBAHASAN	44
4.1 GAMBARAN UMUM RESPONDEN PENELITIAN	44
4.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	44
4.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	45
4.1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Tempat Tinggal.....	45
4.1.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	46
4.1.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pekerjaan	46
4.1.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Menerima Diri Sendiri	47
4.2 ANALISIS DESKRIPTIF	47
4.2.1 Deskriptif Fear of Negative Evaluation	47
4.2.2 Deskriptif Self- Acceptance	48
4.3 UJI ASUMSI KLASIK.....	49
4.3.1 Uji Normalitas.....	49
4.3.2 Uji Homogenitas	50
4.4 UJI HIPOTESIS	51
4.4.1 Uji Korelasi <i>Spearman's Rho</i>	51
4.5 UJI TAMBAHAN.....	52
4.5.1 Uji Korelasi antar Dimensi	52
4.5.2 Uji Beda	53
4.6 PEMBAHASAN	56
BAB V	60
KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1 KESIMPULAN	60
5.2 KETERBATASAN PENELITIAN.....	60
5.3. SARAN	61
5.3.1 Saran Teoritis	61
5.3.2 Saran Praktis	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Penelitian Terdahulu	20
Tabel 3. 1 Tabel Blueprint Brief Fear of Negative Evaluation II (BFNE-II)	34
Tabel 3. 2 Tabel Bobot Nilai Tiap Jawaban Pada Skala FNE	34
Tabel 3. 3 Tabel Blueprint Berger's Self -Acceptance Scale	36
Tabel 3. 4 Tabel Bobot Nilai Tiap Jawaban Pada Skala Penerimaan Diri	37
Tabel 3. 5 Tabel Hasil Uji CFA Skala FNE	38
Tabel 3. 6 Tabel Hasil Uji CFA Skala Self-Acceptance	39
Tabel 3. 7 Tabel Hasil Uji Reliabilitas	41
Tabel 4. 1 Frekuensi Jenis Kelamin	44
Tabel 4. 2 Frekuensi Usia	45
Tabel 4. 3 Frekuensi Tempat Tinggal	45
Tabel 4. 4 Frekuensi Pendidikan Terakhir	46
Tabel 4. 5 Frekuensi Status Pekerjaan	46
Tabel 4. 6 Frekuensi Menerima Diri Sendiri	47
Tabel 4. 7 Deskriptif Fear of Negative Evaluation	47
Tabel 4. 8 Kategorisasi Hipotetik Fear of Negative Evaluation	48
Tabel 4. 9 Deskriptif Self- Acceptance (Penerimaan Diri)	48
Tabel 4. 10 Kategorisasi Hipotetik Self- Acceptance (Penerimaan Diri)	49
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 4. 12 Hasil Uji Homogenitas	50
Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi Spearman's Rho	52
Tabel 4. 14 Hasil Uji Korelasi antar Dimensi	53
Tabel 4. 15 Hasil Uji Beda Mann-Whitney U Test	54
Tabel 4. 16 Hasil Uji Beda Kruskal-Wallis Test	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	29
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Expert Judgment.....	67
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian.....	78
Lampiran 3 Analisis Deskriptif.....	85

