

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
KEPRIBADIAN *INTROVERT* DENGAN KECEMASAN
SOSIAL PADA REMAJA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

SOFINES ULSY NURINASARI

NBI: 1512100076

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
KEPRIBADIAN *INTROVERT* DENGAN KECEMASAN
SOSIAL PADA REMAJA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

SOFINES ULSY NURINASARI

NBI: 1512100076

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 05 Desember 2024



Sofines Ulsy Nurinasari

NBI: 1512100076



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sofines Ulsy Nurinasari
NBI/ NPM : 1512100076
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan Antara *Self-Compassion* dan Kepribadian *Introvert*
dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free
Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 20 Desember 2024

Yang Menyatakan


10000
METERAI
TEMPIL
DBDC7AMX171353712
(Sofines Ulsy Nurinasari)

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : Sofines Ulsy Nurinasari
NBI : 1512100076
JUDUL : Hubungan Antara *Self-Compassion* dan Kepribadian *Introvert*
dengan Kecemasan Sosial pada Remaja.

Surabaya, 07 Januari 2025

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. I Gusti Ayu Agung Novickayati, M.Si., Psikolog

Aliffia Ananta, M.Psi., Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 07 Januari 2025

Dewan Penguji :

- 1. Dr. Bawinda Lestari, SH., M.Psi**
- 2. Dr. I Gusti Ayu Agung Noviekayati, M.Si., Psikolog**
- 3. Aliffia Ananta, M.Psi., Psikolog**




.....
.....
.....

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,



Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

Isi Motto

Jangan menyerah. Ingat janji Allah.

“ Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan “

(QS. Al-Insyirah 94 : Ayat 6)

“ You Deserved Happiness In The World “

(Sofiiii)

“ it will pass, everything you've gone through it will pass “

(Rachel venny)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat serta hidayah-Nya Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan penuh kerendahan hati dan kesabaran yang luar biasa.

Keberhasilan dalam penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Panutanku dan pahlawanku **Bapak Joseph Udajani** terimakasih telah datang dan melengkapi keluarga ini dan terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan. Namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Sehat selalu dan Panjang umur bapak.
2. Pintu surga dan cinta pertamaku **Ibu Suliyah** adalah perempuan hebat yang telah melahirkanku. beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan. Namun terima kasih atas segala motivasi, dukungan dan pelukan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis sederhana ini. Terimakasih sudah mengantarkan penulis berada ditempat ini. Terimakasih telah melangitkan berjuta doa atas kesuksesan penulis dalam menyelesaikan tahap ini. Sehat selalu dan Panjang umur ibu.
3. Kakakku **Evan**, terimakasih telah turut mendukung dan mendoakan dengan Ikhlas serta memberikan uang jajan yang sangat bermanfaat sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis sederhana ini. Sehat selalu dan Panjang umur kak.
4. Untuk temanku **Remas (Remaja Sukses) Anin, Annisa, Emil dan kharisma**. Terimakasih telah memberikan arti pertemanan yang sesungguhnya, terimakasih telah kebersamaan penulis selama masa kuliah, terimakasih telah memberikan arti pertemanan yang tulus. Semoga selalu sukses dan terus berteman yaa.

5. Teruntuk teman-teman **Angkatan 2021 Program Study Psikologi**, yang tak bisa penulis sebut satu persatu. Terimakasih bersama kalian penulis dapat merasakan indahnya kebersamaan, dukungan tanpa henti, dan momen-momen berharga yang tak terlupakan. Kehangatan, semangat, dan kerja sama yang kalian berikan telah menjadi sumber motivasi dan inspirasi bagi penulis untuk terus melangkah maju. Semoga selalu sukses.
6. Teruntuk **nailong (dino kuning)** simbol keceriaan yang selalu menjadi penghibur di tengah lelah. Kehadiranmu memberi warna dan tawa dalam setiap langkah perjalanan penulis. Terimakasih telah menjadi lucu.
7. Teruntuk diriku, **Sofines Ulsy Nurinasari**, yang telah berjuang tanpa lelah menghadapi setiap tantangan dan keraguan. Ingatlah bahwa setiap langkah kecil yang diambil dengan keberanian adalah bukti kekuatanmu. Semoga perjalanan ini menjadi pengingat bahwa kamu mampu mencapai apa pun yang kamu impikan selama kamu percaya pada dirimu sendiri dan terus berusaha.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Sofines Ulsy Nurinasari
Tempat Lahir : Sidoarjo
Tanggal Lahir : 09 Desember 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Ds. Karangbong, RT 01/RW 03, Gedangan – Sidoarjo
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : nihhsofii@gmail.com
No. Telepon : 089531705439



B. Riwayat Pendidikan

- 1) SDN Karangbong : 2009 - 2015
- 2) SMP Bhinneka Tunggal Ika : 2015 – 2018
- 3) MA Darut Taqwa : 2018 – 2021
- 4) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya : 2021 – Sekarang

C. Riwayat Pekerjaan

- 1) PT. Iman Media Komunikasi
- 2) PT. Jasuindo Tiga Perkasa Tbk.

D. Kemampuan

- 1) Microsoft Office (Word, Excel dan Power Point)
- 2) Public Speaking
- 3) Bahasa Indonesia (Aktif)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ Hubungan Antara *Self-compassion* dan Kepribadian *Introvert* dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja “.

Skripsi ini dijadikan guna memenuhi syarat kelulusan mata kuliah skripsi di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan ini tidak lepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA, selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr.Rr. Amanda Pasca Rina, M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Bawinda Lestari, SH., M.Psi, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan masukan dan bimbingannya kepada peneliti selama menjalani masa studi di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog dan Aliffia Ananta, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu dan kesempatan untuk memberikan bimbingan, arahan, semangat, motivasi, inspirasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. Bawinda Lestari, SH., M.Psi, selaku Dosen Penguji, yang telah memberikan arahan, masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan rendah hati menerima kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang berarti, baik bagi pembaca maupun bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Psikologi.

Surabaya, 05 Desember 2024

Sofines Ulsy Nurinasari

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN KEPERIBADIAN *INTROVERT* DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA

Sofines Ulsy Nurinasari

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

nihhsolfii@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Self-compassion* dan kepribadian *Introvert* dengan kecemasan sosial pada remaja. Kecemasan Sosial merupakan suatu kondisi dimana individu merasakan ketakutan secara berlebihan ketika berada pada situasi sosial. Individu yang mengalaminya sering khawatir tentang tanggapan orang lain terhadap dirinya, seperti takut diejek atau dikritik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling* pada 384 responden. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *Spearman's Rho*. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan hubungan negatif antara *Self-compassion* dengan kecemasan sosial sebesar $-0,371$ dan signifikansi $0,000$ ($<0,05$). Artinya semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah kecemasan sosial. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi kecemasan sosial. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan positif antara kepribadian *introvert* dengan kecemasan sosial sebesar $0,392$ dengan signifikansi $0,000$. Hal ini mengindikasikan bahwa individu dengan kepribadian *introvert* cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi. Temuan ini memberikan wawasan baru bahwa kepribadian *Introvert* dapat menjadi faktor risiko untuk kecemasan sosial, terutama jika individu tersebut merasa tidak nyaman dalam situasi sosial tertentu.

Kata Kunci : *Self-compassion*, Kepribadian *Introvert*, Kecemasan Sosial.

THE RELATIONSHIP BETWEEN *SELF-COMPASSION* AND *INTROVERT PERSONALITY* AND SOCIAL ANXIETY IN ADOLESCENTS

Sofines Ulsy Nurinasari

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

nihhsorii@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the relationship between Self-compassion and Introverted personality and social anxiety in adolescents. Social Anxiety is a condition where individuals feel excessive fear when in social situations. Individuals who experience it often worry about other people's responses to them, such as fear of being ridiculed or criticized. This research uses quantitative research methods with accidental sampling techniques on 384 respondents. The data analysis technique used in this research is Spearman's Rho. Based on the results of the data analysis that has been carried out, it shows a negative relationship between Self-compassion and social anxiety of -0.371 and a significance of 0.000 (<0.05). This means that the higher the Self-compassion, the lower the social anxiety. Conversely, the lower the Self-compassion, the higher the social anxiety. Based on the results of the data analysis carried out, it shows that there is a positive relationship of 0.392 with a significance of 0.000. This indicates that individuals with Introverted personalities tend to have higher levels of social anxiety. These findings provide new insight that an Introverted personality may be a risk factor for social anxiety, especially if the individual feels uncomfortable in certain social situations.

Keywords : Self-compassion, Introverted Personality, Social Anxiety.

Daftar Isi

COVER.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
<i>CURRICULUM VITAE</i>	ix
KATA PENGANTAR	x
ABSTRAK.....	xii
<i>ABSTRACT</i>.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
Daftar LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah Penelitian	6
B. Tujuan dan Manfaat.....	7
3. Tujuan Penelitian.....	7
4. Manfaat Penelitian.....	7
C. Keaslian Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kecemasan Sosial.....	11
1. Definisi Kecemasan Sosial	11
2. Aspek-aspek Kecemasan Sosial	12
3. Indikator Kecemasan Sosial	13

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial	13
5. Kecemasan Sosial Pada Remaja.....	15
B. <i>Self-compassion</i>	16
1. Definisi <i>Self-compassion</i>	16
2. Aspek-aspek <i>Self-compassion</i>	17
3. Indikator <i>Self-compassion</i>	18
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-compassion</i>	19
C. Kepribadian <i>Introvert</i>	22
1. Definisi Kepribadian <i>Introvert</i>	22
2. Aspek-aspek Kepribadian <i>Introvert</i>	23
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kepribadian <i>Introvert</i>	24
D. Kerangka Berpikir	26
E. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A. Populasi dan Partisipan	29
1. Populasi	29
2. Partisipan	29
B. Desain Penelitian.....	30
1. Jenis Penelitian	30
2. Variabel Penelitian	30
C. Instrumen Pengumpul Data	30
1. Skala Kecemasan Sosial	31
2. Skala <i>Self-compassion</i>	34
3. Skala Kepribadian <i>Introvert</i>	37
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	41
1. Uji Prasyarat	41
2. Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian.....	45

1. Data Demografi Partisipan Penelitian	45
2. Analisis Deskriptif.....	46
3. Uji Hipotesis	47
B. Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran	53
1. Bagi Subjek.....	53
2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	62

Daftar Tabel

Tabel 1. Skor Skala Likert.....	30
Tabel 2. Blue Print Aitem Skala Kecemasan Sosial	32
Tabel 3. Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kecemasan Sosial.....	33
Tabel 4. Uji Reliabilitas	34
Tabel 5. Blue Print Sebaran Aitem Skala Variabel <i>Self-compassion</i>	35
Tabel 6. Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Self-compassion</i>	36
Tabel 7. Uji Reliabilitas	37
Tabel 8. Blue Print Sebaran Aitem Skala Variabel Kepribadian <i>Introvert</i>	39
Tabel 9. Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kepribadian <i>Introvert</i>	40
Tabel 10. Uji Reliabilitas	41
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 12. Uji Linieritas	42
Tabel 13. Uji Multikolinieritas.....	43
Tabel 14. Hasil Uji Heteroskedastisitas	43
Tabel 15. Rekapitulasi Usia	45
Tabel 16. Rekapitulasi Jenis Kelamin	45
Tabel 17. Rumus Kategorisasi data penelitian	46
Tabel 18. Kategori Kecemasan Sosial.....	46
Tabel 19. Kategori <i>Self-compassion</i>	46
Tabel 20. Hasil Kategori Kepribadian <i>Introvert</i>	47
Tabel 20. Hasil Analisis Korelasi <i>Spearman's Rho Self-compassion</i> dengan Kecemasan Sosial.....	47
Tabel 21. Hasil Analisis Korelasi <i>Spearman's Rho</i> Kepribadian <i>Introvert</i> dengan Kecemasan Sosial.....	48

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Informed Consent	62
Lampiran 2. Skala Kecemasan Sosial	63
Lampiran 3. Skala <i>Self-compassion</i>	64
Lampiran 4. Kepribadian <i>Introvert</i>	66
Lampiran 5. Tabulasi Skala Kecemasan Sosial.....	70
Lampiran 6. Tabulasi Skala <i>Self-compassion</i>	73
Lampiran 7. Tabulasi Skala Kepribadian <i>Introvert</i>	77
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan Sosial	84
Lampiran 9. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala <i>Self-compassion</i>	86
Lampiran 10. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kepribadian <i>Introvert</i>	88
Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas	91
Lampiran 12. Hasil Uji Linieritas	91
Lampiran 13. Hasil Uji Multikolinieritas	92
Lampiran 14. Hasil Uji Heterokesdatisitas	92
Lampiran 15. Hasil Uji Analisis Deskriptif Skala Kecemasan Sosial.....	93
Lampiran 16. Hasil Uji Analisis Deskriptif Skala <i>Self-compassion</i>	93
Lampiran 17. Hasil Uji Analisis Deskriptif Skala Kepribadian <i>Introvert</i>	93
Lampiran 18. Hasil Uji Korelasi <i>Spearman's Rho</i>	94
Lampiran 19. Hasil Turnitin.....	95