

PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *FEAR OF NEGATIVE EVALUATION* PADA MAHASISWA DI MALANG

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Aifung Aguwirara
20090000006

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2024**

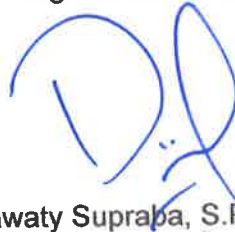
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Aifung Aguwirara
NIM : 20090000006
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Jurusan : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Fear Of Negative Evaluation* Pada Mahasiswa di Malang

Malang, 8 Maret 2024

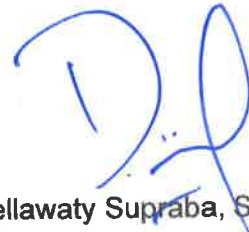
DISETUJUI DAN DITERIMA :

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si.

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si.

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si, Psikolog

**PENGARUH SELF COMPASSION TERHADAP FEAR OF NEGATIVE
EVALUATION PADA MAHASISWA DI MALANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:
Aifung Aguwirara
20090000006

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 7 Februari 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si.

Sekretaris Penguji

Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi. Psikolog

Anggota Penguji

Husnul Khotimah, S.Psi., MA

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi

Malang, 8 Maret 2024

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wilandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aifung Aguwirara
Nomor Pokok : 20090000006
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Sosial
Judul Skripsi : Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Fear Of Negative Evaluation* Pada Mahasiswa Di Malang
Lokasi Penelitian : Malang
Alamat Rumah Asal : Dsn Barisan Rt/RW 14/02 Arjowilangun
Kalipare Malang
No. Telp/ Email : 089684680795/ raraaifunga@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 8 Maret 2024



(Aifung Aguwirara)

MOTTO

Terkesan Tidak Adil Namun Ini Takdir

“ Kita Hidup Di Bumi Yang Sama Tapi Diatas Takdir Yang Berbeda”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini adalah suatu penghargaan istimewa bagi orang yang saya sayangi, yakni kedua orang tua tercinta dan terkasih, calon suami terkasih, adik tersayang, dan sahabat saya (Terserah). Terimakasih sudah menjadi orang terdepan, terimakasih sudah memahami saya lebih dari saya memahami diri saya sendiri. Terimakasih atas cinta dan dukungan yang telah diberikan kepada saya. Terimakasih karena keikhlasan serta dukungan dan kesabaran. Terimakasih atas kehadiran kalian semua dalam kehidupan saya.

Harapannya, penelitian ini dapat memberikan manfaat yang luas bagi banyak orang

Bagi yang Masih Berjuang TETAP SEMANGAT TERUS YA!!!

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penulisan tugas akhir terlampir, Peneliti mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang turut berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini antara lain:

1. Segala puji hanya milik Allah SWT sumber dari segala kehidupan. Shalawat serta salam bagi Nabi Besar Muhammad SAW. Beribu ucapan syukur tidak cukup mewakili emosi yang penulis rasakan saat ini.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi, W. S.Psi., M.Si., psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Unmer Malang saya ucapkan banyak terimakasih.
3. Ibu Dellawaty Spraba, S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing senantiasa membimbing anak didiknya dengan kesabaran yang melimpah. Terimakasih untuk kritik dan saran yang membangun serta motivasi dan dukungan sehingga peneliti dapat memberikan yang terbaik dalam mengerjakan skripsi. Terima kasih banyak ibu atas ilmu, bimbingan dan dukungannya baik selama saya menjadi mahasiswa ibu dikelas maupun ketika saya melewati proses pengerjaan skripsi. Saya mengucapkan banyak terimakasih atas segalanya.
4. Terima kasih untuk Bapak Richo Surya Pradana, S.Pd., M.Pd. dan Ibu Lutfi Hidayati Fauziah, S.Psi, M.Si sebagai penilai ahli (expert judgment) untuk skala saya.
5. Bapak, ibu dosen, dan staf Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terimakasih atas bimbingan ilmu yang diajarkan kepada peneliti selama kuliah.

6. Terimakasih tak terhingga untuk mama, papa, adik tercinta, fitri komo yang selalu memahami peneliti lebih dari orang lain, selalu mendoakan dan memberikan kepercayaan seutuhnya kepada peneliti sehingga menjadi suatu alasan peneliti untuk tetap berjuang sehingga menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi.
7. Terimakasih untuk calon suamiku yaitu mas Eng yang selalu menemaniku hingga akhir, berjuang bersama dari titik 0, menjadikan ku orang yang teristimewa, selalu mensupport dalam segala kondisi, selalu membantu revisi. Hehe ga kerasa udah 7 tahun bersama ya. Makasih sudah bersabar menghadapi moodku
8. Terimakasih untuk my bestie Vindi dan mbak alma yang sudah membantu dalam penyusunan skripsi, terimakasih sudah menjadi tempat keluh kesahku, menjadi tim sukses dalam penyelesaian skripsiku. Kalian ter the best dan ter uwu gais. I love you gais.
9. Kepada teman-teman se angkatan 2020 khususnya kelas A, terima kasih banyak selama ini menjadi teman-teman yang kompak, menyenangkan, dan memberikan banyak pengalaman.
10. Terima kasih kepada semua teman yang telah membantu meskipun tidak dapat saya sebutkan satu per satu dalam penyelesaian skripsi saya dan memberikan pengalaman yang mengesankan selama masa kuliah.

Malang, 8 Maret 2024

Aifung Aguwirara

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur Kami hanturkan kepada ALLAH SWT atas limpahan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya, serta berkat-Nya yang meberikan, kemudahan, kelancaran serta keberkahan dalam semua hal. Berkat petunjuk-petunjuk-Nya, penluis berhasil menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Fear Of Negative Evaluation* Pada Mahasiswa Di Malang”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan program sarjana psikologi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Karena keterbatasan keahlian, pengetahuan, dan pengalaman yang dimiliki penulis, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis tidak akan berhasil menyelesaikan skripsi ini tanpa dukungan, arahan, bantuan, perhatian, dan doa dari banyak pihak. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang terkhusus pada dosen pembimbing, orang tua, keluarga, sahabat, serta teman-teman yang sama-sama berjuang menyelesaikan skripsi. Semoga Allah SWT melimpahkan banyak berkah kepada semua orang yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran yang membangun dengan kerendahan hati, dengan harapan dapat membuat karya tulis yang lebih baik lagi di masa yang akan datang, semoga skripsi ini bermanfaat dan tujuan yang ingin saya capai dapat terwujud.

Malang, 8 Maret 2024

Aifung Aguwirara

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. <i>Fear of Negative Evaluation</i>	6
1. Pengertian <i>Fear of Negative Evaluation</i>	6
2. Aspek-Aspek <i>Fear of Negative Evaluation</i>	7
3. Faktor-Faktor <i>Fear of Negative Evaluation</i>	8
B. <i>Self Compassion</i>	9
1. Pengertian <i>Self Compassion</i>	9
2. Aspek-Aspek <i>Self Compassion</i>	10
3. Faktor-faktor <i>Self Compassion</i>	12
C. Keterkaitan antara <i>Fear Of Negative Evaluation</i> dan <i>Self Compassion</i> ..	14
D. Hipotesis Penelitian	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Desain Penelitian	16
B. Identifikasi dan Operasional variabel.....	16
1. <i>Fear Of Negative Evaluation</i>	17

2. <i>Self Compassion</i>	17
C. Partisipan Penelitian	18
1. Populasi	18
2. Sampel.....	18
D. Cara Pengumpulan Data.....	19
1. Skala <i>fear of negative evaluation</i>	20
2. Skala <i>Self Compassion</i>	23
E. Cara Analisis Data	25
1. Uji Normalitas	25
2. Uji Linearitas	26
3. Uji Hipotesis.....	26
F. Prosedur Penelitian.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Deskripsi Subjek Penelitian	28
B. Kategorisasi Data.....	29
1. Kategorisasi Skala <i>Self Compassion</i>	30
2. Kategorisasi Skala <i>Fear of Negative Evaluation</i>	31
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	31
1. Statistik Deskriptif	32
2. Reliabilitas Alat Ukur	32
D. Hasil Uji Hipotesis.....	33
1. Hasil Uji Normalitas	33
2. Hasil Uji Linearitas.....	33
3. Hasil Uji Hipotesis.....	34
E. Pembahasan	35
BAB V PENUTUP	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Norma Skor Instrumen <i>Fear Of Negative Evaluation</i>	21
Tabel 2 Blue Print <i>Fear Of Negative Evaluation</i>	22
Tabel 3 Norma Skor Instrumen <i>Self Compassion</i>	24
Tabel 4 Blue Print <i>Self Compassion</i>	24
Tabel 5 Jumlah Responden Mahasiswa di Malang.....	28
Tabel 6 Hasil Analisis Deskriptif Statistik.....	29
Tabel 7 Rumus Skor Standar	29
Tabel 8 Kategorisasi Skala <i>Self Compassion</i>	30
Tabel 9 Kategorisasi Skala <i>Fear Of Negative Evaluation</i>	31
Tabel 10 Nilai Maksimal dan Nilai Minimal, Nilai Rata-Rata (M), Standar Deviasi, dan <i>Alpha Cronbach</i> (α).....	31
Tabel 11 Uji Normalitas Skala <i>Self Compassion</i> dan <i>Fear Of Negative Evaluation</i>	33
Tabel 12 Uji Linearitas Skala <i>Self Compassion</i> dan <i>Fear Of Negative Evaluation</i>	33
Tabel 13 Hasil Taraf Signifikansi atau Linieritas dan Regresi.....	34
Tabel 14 Sumbangan Efektif Variabel <i>Self Compassion</i> terhadap <i>Fear of Negative Evaluation</i>	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran Penelitian 15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Aiken V Skala <i>Self Compassion</i> Dan <i>Fear of Negative Evaluation</i>	46
Lampiran 2 Skala Try Out <i>Self Compassion</i> Dan <i>Fear Of Negative Evaluation</i> .	49
Lampiran 3 Tabulasi Data Skala <i>Try Out</i>	60
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Skala <i>Try Out</i>	63
Lampiran 5 Skala Penelitian <i>Self Compassion</i> dan <i>Fear of Negative Evaluation</i>	67
Lampiran 6 Tabulasi Data Skala <i>Self Compassion</i> Dan <i>Fear Of Negative Evaluation</i>	77
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas	82
Lampiran 8 Uji Hipotesis	84
Lampiran 9 Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	86
Lampiran 10 Hasil Cek Turnitin	88
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup.....	91

PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *FEAR OF NEGATIVE EVALUATION* PADA MAHASISWA DI MALANG

Aifung Aguwirara

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

INTISARI

Mahasiswa mengalami berbagai permasalahan, salah satunya yaitu *fear of negative evaluation*. pada umumnya orang yang mengalami *fear of negative evaluation* yang tinggi, cenderung memiliki kekhawatiran dengan penilaian negatif dari orang lain begitupun sebaliknya. *Self compassion* memiliki potensi untuk, penghayatan positif diri, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, rasa keterhubungan dengan orang lain, serta pemecahan masalah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh antara *self compassion* dengan *fear of negative evaluation* pada mahasiswa di Malang. Hipotesis penelitian ini adalah *self compassion* berpengaruh terhadap *fear of negative evaluation*. Kuantitatif adalah metode penelitian ini dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dan pengumpulan data berupa skala Likert. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif di Malang dan berusia 18-25 tahun (n=348). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap *fear of negative evaluation*.

Kata kunci: *fear of negative evaluation*, *self compassion*, mahasiswa

THE EFFECT OF SELF COMPASSION ON FEAR OF NEGATIVE EVALUATION IN STUDENTS IN MALANG

Aifung Aguwirara

Faculty of Psychology University Merdeka Malang

ABSTRACT

Students experience various problems, one of which is fear of students experiencing various problems, one of which is fear of negative evaluation. In general, people who experience a high fear of negative evaluation, tend to have concerns with negative assessments from others and vice versa. Self-compassion has the potential for, positive self-appreciation, increased emotional regulation skills, a sense of connectedness with others, and problem solving. The purpose of this study was to determine the effect between self-compassion and fear of negative evaluation on students in Malang. The hypothesis of this study is self-compassion based on fear of negative evaluation. Quantitative is this research method with purposive sampling techniques and data collection in the form of Likert scales. The research subjects were active students in Malang and aged 18-25 years (n = 348). The results showed that self-compassion had a significant effect on fear of negative evaluation.

Keywords: fear of negative evaluation, self compassion, student