

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KECEMASAN
MEMILIH PASANGAN HIDUP PADA DEWASA AWAL YANG
MEMILIKI LATAR BELAKANG *BROKEN HOME*
BERDOMISILI DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

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



**Asfaroh
21090000136**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
202**

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Asfarih
NIM : 21090000136
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan *Self-Compassion* dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup pada Dewasa Awal yang Memiliki Latar Belakang *Broken Home* Berdomisili di Kota Malang

Malang, 15 Juli 2025

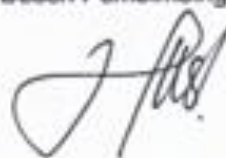
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supriya, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



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

**Hubungan *Self-Compassion* dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup
pada Dewasa Awal yang Memiliki Latar Belakang *Broken Home* Berdomisili
di Kota Malang**

Dipersiapkan dan disusun oleh
Asfaroh

21090000136

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 26 Juni 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

Sekretaris Penguji



Firia Candra Kartika, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji



Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana

Malang, 15 Juli 2025

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



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

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Asfaroh
Nomor Pokok : 21090000136
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Klinis
Judul Skripsi : Hubungan *Self-Compassion* dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup pada Dewasa Awal yang Memiliki Latar Belakang *Broken Home* Berdomisili di Kota Malang
Lokasi Penelitian : Kota Malang
Alamat Rumah : Ds.Tegalbang, Kec.Palang
Asal : Kabupaten Tuban
No.Telp/Email : 085854128293/asfaroh21@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 untuk dicabut gelar dan akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 15 Juli 2025


Astarih

MOTTO

*“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji bahwa
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”*

(QS. Al-Insyirah:5-6)

“Hard work always pays off”

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan:

Untuk Asfaroh, diri penulis sendiri yang telah melewati berbagai tantangan
hingga bisa sampai pada titik ini.

Untuk orang tua hebat penulis, Alm. Bapak Lasmadri, Ibu Senok, Ibu kedua saya
Ibu Safa'ah dan Bapak Djasiran yang telah memberikan kepercayaan atas pilihan
hidup anaknya ini, mendukung dalam hal apapun termasuk memberikan doa dan
segalanya yang anak perempuannya butuhkan untuk hidup sejahtera selama ini
sebagai bentuk kasih sayang untuk anak perempuannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan Syukur kepada Allah SWT karena atas berkah, rahmat, dan hidayah-Nya penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Self-Compassion* dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup pada Dewasa Awal yang Memiliki Latar Belakang *Broken Home* Berdomisili di Kota Malang” yang merupakan salah satu persyaratan kelulusan Sarjana Psikologi. Proses mengerjakan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai macam pihak sehingga dapat selesai dengan lancar. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT serta Nabi Muhammad SAW yang senantiasa memberikan Rahmat serta hidayahnya, dengan memberikan penulis kekuatan dan kesehatan sehingga dipermudahkannya dalam proses penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Dr. Prihat Assih, SE., M.Si., Ak., CSRS selaku Rektor Universitas Merdeka Malang yang telah memberikan kesempatan untuk saya dapat menuntut ilmu.
3. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang memberikan kesempatan untuk saya dapat menempuh Sarjana Psikologi.
4. Bapak M. Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D. selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog. selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
6. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si. selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

7. Ibu Husnul Khotimah, S.Psi, M.A selaku dosen pembimbing penulis yang telah membimbing dan memotivasi penulis dalam menyusun skripsi ini dari awal hingga akhir dengan sangat baik.
8. Ibu Firlia Candra Kartika, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji II yang telah membimbing dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan revisi skripsi.
9. Bapak Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si selaku dosen penguji III yang telah membimbing dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan revisi skripsi.
10. Bapak Lukman Hakim, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen wali penulis yang banyak membimbing dan memberi arahan selama menjalani kegiatan perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
11. Seluruh Bapak dan Ibu dosen yang telah membimbing dan mengajarkan ilmu kepada penulis selama kuliah, serta terimakasih untuk para Staf Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang atas kerja samanya.
12. Orang tua penulis, Alm. Bapak Lasmadri, Ibu Senok, Ibu Safa'ah, dan Bapak Djasiran yang telah memberikan kepercayaan penuh kepada penulis, sehingga penulis bisa belajar banyak hal dalam hidup ini, Terima kasih banyak atas doa dan dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga membuat penulis bersemangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
13. Saudara penulis yaitu Kakak Khamid dan Mbak Rohmah, serta para keluarga besar penulis, terutama Ibu Siti Supiyah dan Bapak Suheri, serta para sepupu penulis yang mana selalu memberikan doa dan

semangat, juga motivasi selama proses perkuliahan hingga pada fase menyelesaikan skripsi ini.

14. Teman dekat penulis yaitu Caca, Ratna, Meuthia, Rahma, Amel, Dhanes, Meriska, dan Fira. Terima kasih banyak, kalian selama ini menjadi rumah yang menenangkan bagi penulis, yang selalu berkontribusi banyak dengan membantu saat penulis mengalami kesulitan, memberi afirmasi positif, dan senantiasa menemani penulis selama awal hingga akhir perkuliahan.
15. Teruntuk teman-teman seperjuangan penulis yaitu Anastasya, Dila, Laela, dan Shanty, terima kasih banyak kalian senantiasa memberikan semangat, mendoakan dan mendengarkan keluh kesah penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
16. Teman payung penulis, Fina Santika yang selalu menjadi *support system* penulis dikala penulis membutuhkan penyemangat untuk membuka file skripsi ini.
17. Seseorang yang telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, terima kasih telah memberikan tenaga, waktu, dukungan serta penghibur dalam keluh kesah penulis selama proses skripsi ini.
18. Teman-teman kelas dan beberapa teman seangkatan penulis yang tidak bisa penuliskan sebutkan satu persatu. Terima kasih atas *support* yang selalu diberikan ketika berpapasan di jalan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
19. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan doa, dukungan, dan bantuan hingga skripsi ini dapat selesai dalam satu semester.

20. *Last but not least*, terima kasih untuk diri penulis yakni Asfaroh yang sudah berjuang sejauh ini dengan keberanian mempertaruhkan berbagai macam resiko yang ada hingga sampai dititik ini. Terima kasih diri ini sudah bersedia untuk diajak bekerja sama untuk berkembang positif dalam segala situasi tantangan yang ada pada saat proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini terselesaikan. Akhirnya saya menang dari salah satu tantangan hidup saya, yakni dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan memberikan penulis kemudahan, serta kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan *Self-Compassion* dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup pada Dewasa Awal yang Memiliki Latar Belakang *Broken Home* Berdomisili di Kota Malang". Penulis mengetahui bahwa masih banyak kekurangan pada penyusunan skripsi ini baik dari penulisan kalimat maupun susunannya. Penulis dengan terbuka menerima berbagai masukan dan saran dari pembaca agar dapat menyempurnakan kekurangan dari skripsi ini.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang berkaitan dengan penyusunan skripsi ini dan penulisan ini dibuat dengan harapan agar dapat memberikan manfaat bagi pembaca sebagai suatu bahan informasi tambahan serta referensi dalam penulisan skripsi nantinya.

Malang, 15 Juli 2025



Asfaroh

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
INTISARI	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kecemasan Memilih Pasangan.....	8
1. Pengertian Kecemasan Memilih Pasangan	8
2. Aspek-Aspek Kecemasan.....	9
3. Faktor-Faktor Kecemasan	10
B. <i>Self-Compassion</i>	12
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	12
2. Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i>	13
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	15
C. <i>Broken Home</i>	20
1. Definisi <i>Broken Home</i>	20
2. Kriteria <i>Broken Home</i>	21
D. Dewasa Awal.....	22
E. Keterkaitan antara <i>Self-Compassion</i> dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup.....	23
F. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian	27
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	27
1. Variabel Terikat (Dependen): Kecemasan Memilih Pasangan Hidup	27
2. Variabel Bebas (Independen): <i>Self-Compassion</i>	28
C. Partisipan Penelitian	29
1. Populasi	29
2. Sampel.....	30
D. Cara Pengumpulan Data	31
1. Skala Kecemasan Memilih Pasangan Hidup.....	31
2. Skala <i>Self-compassion</i>	32
E. Cara Analisis Data	33
1. Uji prasyarat.....	33

2. Uji Hipotesis	35
F. Prosedur Penelitian	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Deskripsi Subjek Penelitian	38
B. Kategorisasi Data	40
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	41
D. Hasil Uji Hipotesis	42
E. Pembahasan	44
BAB V PENUTUP	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penilaian Skala Likert.....	31
Tabel 2 Data Demografi Jenis Kelamin.....	38
Tabel 3 Data Demografi Domisili Berdasarkan Kecamatan.....	39
Tabel 4 Data Karakteristik Responden <i>Broken home</i>	39
Tabel 5 Rumus Kategorisasi.....	40
Tabel 6 Kategorisasi Data Variabel <i>Self-compassion</i>	41
Tabel 7 Kategorisasi Data Variabel Kecemasan Memilih Pasangan Hidup.....	41
Tabel 8 Nilai Maksimal dan Min, (M), (SD), dan (α)	42
Tabel 9 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	42
Tabel 10 Hasil Uji Linearitas Variabel	43
Tabel 11 Hasil Analisa Regres.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran Penelitian	25
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	54
Lampiran 2 Tabulasi Data Skala Penelitian.....	62
Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas.....	73
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas Dan Linearitas	75
Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis	79
Lampiran 6 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	81
Lampiran 7 Hasil Cek Turnitin.....	83
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup	84

**Hubungan *Self-Compassion* dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup
pada Dewasa Awal yang Memiliki Latar Belakang *Broken Home*
Berdomsili di Kota Malang**

Asfaroh

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

asfaroh21@gmail.com

INTISARI

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada dewasa awal yang memiliki latar belakang *broken home* Berdomsili di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 385 orang yang dipilih menggunakan teknik snowball sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self-compassion* ($\alpha = 0,887$) dan skala kecemasan memilih pasangan hidup ($\alpha = 0,864$). Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan kecemasan memilih pasangan hidup dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat kecemasan dalam memilih pasangan hidup. Penelitian ini memberikan informasi bahwa *self-compassion* dapat menjadi faktor protektif dalam menghadapi kecemasan memilih pasangan hidup, khususnya pada individu dewasa awal yang memiliki latar belakang *broken home*. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengembangkan *self-compassion* sebagai bagian dari mekanisme koping dalam membangun relasi yang sehat dan positif di masa dewasa awal.

Kata Kunci: *Broken Home*, Dewasa Awal; Kecemasan Memilih Pasangan Hidup, *Self-Compassion*.

The Relationship between Self-Compassion and Anxiety in Choosing a Life Partner Among Emerging Adults with a Broken Home Background Domiciled in Malang City

Asfaroh

Faculty of Psychology, Universitas Merdeka Malang

asfaroh21@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the relationship between self-compassion and anxiety in choosing a life partner among emerging adults with a broken home background domiciled in Malang City. This research employed a correlational quantitative method with a total of 385 participants selected using the snowball sampling technique. The instruments used were the self-compassion scale ($\alpha = 0.887$) and the anxiety in choosing a life partner scale ($\alpha = 0.864$). Data analysis showed a significant negative relationship between self-compassion and anxiety in choosing a life partner, with a significance value of $p = 0.000 < 0.05$. Based on these findings, it can be concluded that the higher the level of self-compassion an individual possesses, the lower the level of anxiety in choosing a life partner. This study provides evidence that self-compassion can serve as a protective factor in dealing with anxiety about choosing a life partner, particularly among emerging adults from broken home backgrounds. Therefore, it is important for individuals to develop self-compassion as part of a coping mechanism in building healthy and positive relationships during early adulthood.

Keywords: Anxiety in Choosing a Life Partner; Broken Home; Emerging Adulthood Self-Compassion.