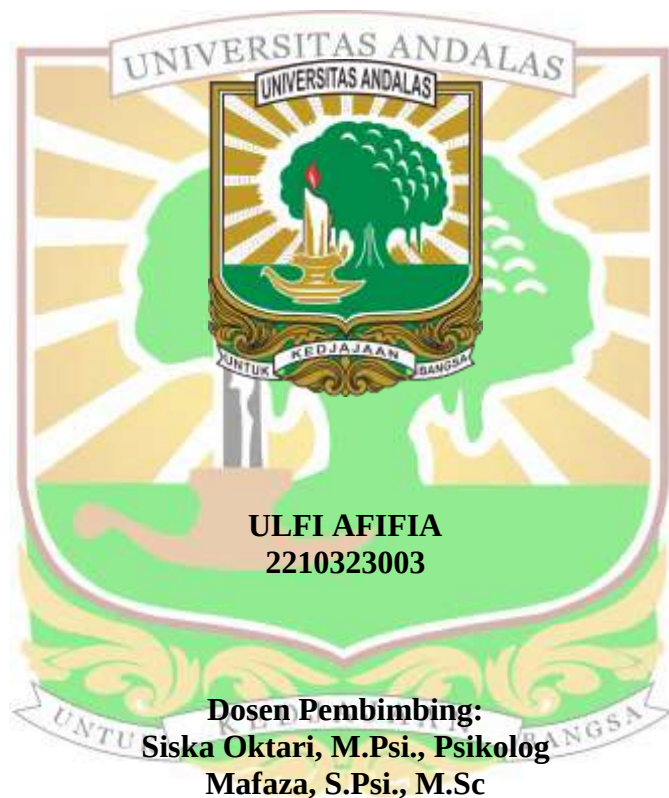


**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN
FEAR OF INTIMACY PADA DEWASA AWAL DENGAN ORANG TUA
BERCERAI**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan
Gelara Sarjana Psikologi**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2026**

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND FEAR OF INTIMACY IN EARLY ADULTS WITH DIVORCED PARENTS

Ulfi Afifia¹⁾, Siska Oktari²⁾, Mafaza²⁾, Amatul Firdausa Nasa²⁾, Septi Mayang Sarry²⁾, Vivi Amalia²⁾

¹⁾Psychology Student, Faculty of Medicine, Andalas University

²⁾Departement of Psychology, Faculty of Medicine, Andalas University
ulfiatifia@gmail.com

ABSTRACT

During early adulthood, intimacy vs isolation is a developmental task that individuals are expected to accomplish, which involves establishing intimate and meaningful relationships with romantic partners. However, experiencing parental divorce can be a challenge for early adults in developing emotional closeness which can increase the tendency to experience fear of intimacy. Self-compassion defined as a kind and understanding attitude toward oneself in the face of difficult experiences, is considered an important psychological resource that may help reduce fear of intimacy. This study aims to examine the relationship between self-compassion and fear of intimacy among early adults with divorced parents. The research method used in this research is quantitative method in the form of Pearson Product Moment correlation analysis. The sample consisted of 384 early adults with divorced parents and the sampling technique used was voluntary sampling. Data were collected using the Self-Compassion Scale (SCS) and the Fear of Intimacy Scale (FIS). The findings revealed a significant negative correlation between self-compassion and fear of intimacy among early adults with divorced parents ($r=-.283$, $p=.000$). These results indicate that as self-compassion increases in early adults with divorced parents, the level of fear of intimacy decreases, and vice versa. This finding suggests that when early adults with divorced parents are able to treat themselves with kindness and understanding in the face of suffering, shortcomings, or failure is associated with lower fear of intimacy in establishing meaningful relationships with romantic partners, and vice versa.

Keywords: Divorced parents, early adults, fear of intimacy, self-compassion

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *FEAR OF INTIMACY* PADA DEWASA AWAL DENGAN ORANG TUA BERCERAI

Ulfi Afifia¹⁾, Siska Oktari²⁾, Mafaza²⁾, Amatul Firdausa Nasa²⁾, Septi Mayang Sarry²⁾, Vivi Amalia²⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

²⁾Departemen Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

ulfiافifia@gmail.com

ABSTRAK

Pada fase dewasa awal, individu dihadapkan pada tugas perkembangan *intimacy vs isolation*, yaitu membangun hubungan yang dekat dan bermakna dengan pasangan dalam hubungan romantis. Namun, pengalaman perceraian orang tua dapat menjadi tantangan bagi dewasa awal dalam membangun kedekatan emosional yang dapat meningkatkan kecenderungan mengalami *fear of intimacy*. *Self-compassion* merupakan sikap penuh kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi pengalaman sulit yang diperkirakan mampu berperan penting dalam mengurangi *fear of intimacy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan *self-compassion* dengan *fear of intimacy* pada dewasa awal dengan orang tua bercerai. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif berupa analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Penelitian ini melibatkan 384 dewasa awal dengan orang tua bercerai dengan menggunakan teknik *voluntary sampling*. Penelitian ini mengadopsi alat ukur Skala Welas Diri (SWD) dan alat ukur *Fear of Intimacy Scale* (FIS). Hasil yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *fear of intimacy* pada dewasa awal dengan orang tua bercerai ($r=-0.283$, $p=.000$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah *fear of intimacy* yang dimiliki oleh dewasa awal dengan orang tua bercerai dan begitu pula sebaliknya. Hal ini bermakna bahwa ketika dewasa awal dengan orang tua bercerai dapat menerima dan memperlakukan diri dengan baik saat menghadapi penderitaan, kekurangan, kegagalan tanpa menghakimi dirinya sendiri, maka ketakutan dan kecemasan untuk berbagi pikiran dan perasaan yang bermakna dengan pasangan dalam hubungan semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

Kata kunci: Dewasa awal, *fear of intimacy*, orang tua bercerai, *self-compassion*