

DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh

SITI AULIA RAHMAH

41183507210060

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* dengan Kecemasan Sosial pada Remaja
Penyusun : Siti Aulia Rahmah
NPM : 41183507210060

Bekasi, 15 Juli 2025

Menyetujui :

Pembimbing,

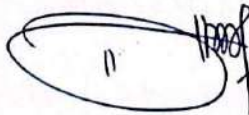


Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si.

Mengetahui :



Ketua Program Studi,



Noyita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

LEMBAR PENGESAHAN

Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* dengan Kecemasan Sosial pada Remaja

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Siti Aulia Rahmah

41183507210060

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal 15 Juli 2025
dan telah dinyatakan Lulus/disahkan
di Universitas Islam 45
pada tanggal 15 Juli 2025



Dewan Penguji :

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si.

Anggota : 1. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Lucky Purwantini, S.Psi., M.A.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Aulia Rahmah
NPM : 41183507210060
Judul Skripsi : Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* dengan Kecemasan Sosial pada Remaja

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam 45 maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak tersajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah prang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 .

Bekasi, 15 Juli 2025
Yang Membuat Pernyataan


METERAI TEMPEL
CFAMX379708284
Siti Aulia Rahmah
41183507210060

DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA

Siti Aulia Rahmah (sitiaulia.rahmah03@gmail.com)

Ratna Duhita Pramintari (ratna.duhita.pramintari@gmail.com)

Universitas Islam 45

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between social support and self-compassion with social anxiety among adolescents. Social anxiety is a common psychological issue during adolescence that may affect social functioning and emotional well-being.

The study employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 259 adolescents in Tambun Selatan, selected using convenience sampling. Research instruments included scales measuring social support, self-compassion, and social anxiety. Data were analyzed using Spearman correlation and multiple linear regression.

The results showed a significant negative relationship between social support and social anxiety, as well as between self-compassion and social anxiety. Furthermore, social support and self-compassion were found to be significantly associated with social anxiety when analyzed simultaneously.

Keyword: social support, self-compassion, social anxiety, adolescents

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *self-compassion* dengan kecemasan sosial pada remaja. Kecemasan sosial merupakan salah satu masalah psikologis yang umum terjadi pada masa remaja dan dapat memengaruhi fungsi sosial serta kesejahteraan emosional.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel berjumlah 259 remaja di Tambun Selatan, yang dipilih dengan teknik convenience sampling. Instrumen penelitian terdiri dari skala dukungan sosial, *self-compassion*, dan kecemasan sosial. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Spearman dan regresi linear berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan sosial, serta antara *self-compassion* dan kecemasan sosial. Selain itu, dukungan sosial dan *self-compassion* secara simultan berhubungan signifikan dengan kecemasan sosial pada remaja.

Kata kunci: Dukungan Sosial, *Self-Compassion*, Kecemasan Sosial, Remaja

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena berkat rahmat, karunia, serta hidayahnya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* dengan Kecemasan Sosial pada Remaja” dengan baik dan tak lupa juga sholawat serta salam diberikan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah menjadi zaman terang menderang. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Islam 45 Bekasi. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah dengan sabar membimbing, memberikan masukan, serta semangat selama penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A, selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan, dukungan, dan motivasi selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi.
3. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi yang telah memberikan kesempatan dan arahan selama perkuliahan hingga tahap akhir penyusunan skripsi.
4. Bapak Drs. Yanto Supriyanto, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi, atas ilmu, pengalaman, dan bimbingannya selama masa studi.
6. Pihak sekolah dan seluruh subjek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu peneliti dalam penelitian ini.
7. Keluarga tercinta, terutama ayah dan ibu yang tiada henti mendoakan dan menyemangati penulis di setiap langkah, dengan kasih sayang, pengorbanan serta kesabaran yang luar biasa. Terima kasih telah menjadi pelabuhan terbaik dalam setiap rasa lelah. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada

abang, bibi, om dan para adik sepupu, yang selalu menyertai dan selalu mendukung serta mendoakan penulis.

8. Kepada teman-teman dekat penulis, Nuri Khairriyah, Novita Alya Ananti, Alin Fitriani, Ahmad Fauzan Al Ghifari dan Muhamad Afif Abdilah, yang telah memberikan dukungan moral, semangat, serta kebersamaan perjalanan perkuliahan penulis.
9. Ucapan khusus penulis sampaikan kepada Lee Haechan, salah satu sumber semangat dan inspirasi. Terima kasih atas karya, tawa, dan energi positif yang selalu berhasil menguatkan di saat-saat sulit. Meski tak saling kenal secara langsung, kehadiranmu melalui musik dan panggung menjadi teman sunyi yang tak ternilai dalam penelitian ini.
10. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada teman-teman Psikologi angkatan 21 yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Semoga kita semua dapat mencapai cita-cita terbaik dan terus saling mendukung di masa depan.
11. Terakhir, penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada diri sendiri, yang telah berjuang sejauh ini. Terima kasih telah bertahan di tengah rasa lelah, ragu dan ingin menyerah. Terima kasih telah memilih untuk tetap melangkah, walau tidak selalu mudah. Semoga langkah kecil ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih bermakna, dan semoga diri ini tidak pernah lupa untuk bangga pada setiap prosesnya.

Bekasi, 15 Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis.....	10
2. Manfaat Praktis.....	10
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kajian Pustaka	11
1. Kecemasan Sosial	11
2. Dukungan Sosial.....	15
3. <i>Self-Compassion</i>	19
4. Remaja.....	25
B. Kerangka Berpikir	28
C. Hipotesis	31
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	33
BAB III.....	37
METODE PENELITIAN	37
A. Desain Penelitian	37
B. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	37
1. Identifikasi Variabel.....	37
2. Definisi Konseptual	37
3. Definisi Operasional.....	38

C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian	40
1. Subjek Penelitian.....	40
2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	40
3. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
D. Teknik Pengumpulan Data	42
1. Wawancara	42
2. Skala Psikologi.....	43
E. Teknik Analisis Data	58
1. Teknik Deskriptif	58
2. Teknik Pengujian Asumsi.....	59
3. Teknik Pengujian Hipotesis.....	61
F. Etika Penelitian	63
1. Partisipasi Penelitian	63
2. Prosedur Penelitian.....	63
3. Keamanan dan Kerahasiaan Data.....	64
4. Risiko, Efek Samping Penelitian, dan Penanganan	64
5. Manfaat Penelitian Bagi Subjek.....	65
BAB IV	67
HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI	67
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	67
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	67
C. Deskripsi Variabel Penelitian	69
D. Hasil Penelitian	70
E. Diskusi.....	74
F. Keterbatasan Penelitian.....	79
BAB V.....	81
PENUTUP.....	81
A. Simpulan	81
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN	88

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Pre-eliminary</i> Kecemasan Sosial.....	2
Tabel 2. <i>Pre-eliminary</i> Dukungan Sosial.....	3
Tabel 3. <i>Pre-eliminary</i> Self-Compassion.....	4
Tabel 4. Orisinalitas Penelitian yang Dilakukan	33
Tabel 5. Waktu dan Tempat Penelitian	42
Tabel 6. Kriteria dan Skoring Skala 4 Pilihan Jawaban.....	43
Tabel 7. Kriteria dan Skoring Skala 5 Pilihan Jawaban.....	44
Tabel 8. Blue print kecemasan sosial.....	44
Tabel 9. Blue print dukungan sosial	45
Tabel 10. <i>Blue print self-compassion</i>	46
Tabel 11. Hasil Expert Judgement Skala Kecemasan Sosial, Dukungan Sosial dan Self-Compassion	48
Tabel 12. Hasil Diskriminasi Aitem Variabel Kecemasan Sosial	49
Tabel 13. Hasil Diskriminasi Aitem Variabel Dukungan Sosial.....	50
Tabel 14.. Hasil Diskriminasi Aitem Variabel <i>Self-Compassion</i>	51
Tabel 15. Hasil Validitas Konstruk Skala Kecemasan Sosial	53
Tabel 16. Hasil Validitas Konstruk Skala Dukungan Sosial.....	54
Tabel 17. Hasil Validitas Konstruk Skala Self-Compassion.....	55
Tabel 18. Kategorisasi Koefisien Reliabilitas Cronbach Alpha.....	56
Tabel 19. Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan Sosial	57
Tabel 20. Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Sosial	57
Tabel 21. Hasil Uji Reliabilitas Self-Compassion	58
Tabel 22. Kategorisasi Analisis Deskriptif	59
Tabel 23. Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 24. Hasil Uji Linearitas.....	61
Tabel 25. Interpretasi Besarnya Nilai Korelasi antara Variabel.....	62
Tabel 26. Deskripsi Demografis Jenis Kelamin	68
Tabel 27. Deskripsi Demografis Usia.....	69
Tabel 28. Deskripsi Variabel Penelitian.....	70
Tabel 29. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman Rho Dukungan Sosial dengan Kecemasan Sosial.....	71
Tabel 30. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman Rho Dukungan Sosial dengan Kecemasan Sosial.....	73
Tabel 31. Hasil Uji Regresi Berganda	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	31
Gambar 2. Rumus Isaac & Michael	41
Gambar 3. Rumus Aiken' V	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Cek Plagiarisme Turnitin	90
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Universitas	92
Lampiran 3. Surat Keputusan Bimbingan	94
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Skripsi	96
Lampiran 5. Kartu Kehadiran Sidang Draft	98
Lampiran 6. Matriks Tabel Revisi Sidang Draft & Sidang Skripsi	100
Lampiran 7. Hasil Analisis Expert Judgement	104
Lampiran 8. Hasil Uji Deskriptif	108
Lampiran 9. Hasil Uji Asumsi	114
Lampiran 10. Hasil Uji Validitas Reliabilitas	117
Lampiran 11. Hasil Uji Hipotesis	122
Lampiran 12. Panduan Wawancara Studi Pendahuluan	125
Lampiran 13. Hasil Pre-eliminary Study	128

Skripsi Siti Aulia Rahmah terbaru.docx

ORIGINALITY REPORT

8%

SIMILARITY INDEX

8%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

idjhr.triatmamulya.ac.id

Internet Source

3%

2

ojs.unimal.ac.id

Internet Source

3%

3

journal.unibos.ac.id

Internet Source

3%

Exclude quotes On

Exclude matches < 3%

Exclude bibliography Off



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 88349033, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 130-131 Fax. (021) 8801192

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
SEMESTER.....8..... TAHUN AKADEMIK2024...../2025.....

NAMA : Siti Aulia Rahmah
NPM : 41183507210060
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : Takikmalaya, 14 Juni ~~2003~~ 2003
PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI (SI)
No. TELEPON/HP : 085729886181
PEMBIMBING : Ratna Duhita Pamuntari, SKM., M.Si
ALAMAT : Cluster Green Asyri 4, blok A7, RT05/RW02
Kel. Mustika Jaya, Kec. Mustika Jaya, Kota Bekasi
JUDUL SKRIPSI : Dukungan Sosial dan Self Compassion dengan Kecemasan Sosial pada remaja .

No	Tanggal Bimbingan	Kegiatan	Paraf
1	6 Januari 2025	Bimbingan judul (pengajuan)	Ratna
2	8 Januari 2025	Bimbingan Bab I s/d Bab III	Ratna
3	16 Januari 2025	Bimbingan persiapan ujian Sempu	Ratna
4	31 Januari 2025	Bimbingan Expert Judgement	Ratna
5	10 Februari 2025	Revisi Proposal	Ratna
6	02 Mei 2025	Penilaian aiken v dan acc lanjut uji skala (trial)	Ratna
7	22 Mei 2025	Menguraikan/menunjukkan hasil uji coba skala	Ratna
8	02 Juni 2025	Bimbingan olah data	Ratna
9	05 Juni 2025	Bimbingan Bab III	Ratna
10	13 Juni 2025	Bimbingan Bab III sampai dengan Bab IV	Ratna
11	17 Juni 2025	Bimbingan Bab I sampai dengan Bab IV	Ratna
12	30 Juni 2025	Bimbingan Kelengkapan	Ratna
13			
14			

Catatan :

- Berlaku untuk 2 semester masa bimbingan (bulan awal semester sd akhir semester ke 2)
- Masa bimbingan minimal 4 bulan dengan jumlah pertemuan minimal 10 kali

Ketua Program Studi Psikologi,

Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi.