

**PERANAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *REJECTION*
SENSITIVITY PADA DEWASA AWAL PENGGUNA APLIKASI KENCAN
ONLINE DI INDONESIA**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memenuhi derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Lovia Anggraini

2210914320010

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Juli, 2026

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

**PERANAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *REJECTION SENSITIVITY*
PADA DEWASA AWAL PENGGUNA APLIKASI KENCAN *ONLINE* DI
INDONESIA**

dipersiapkan dan disusun oleh

Lovia Anggraini

telah dipertahankan di depan dewan penguji

pada tanggal 15 Juli 2026

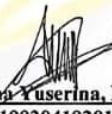
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog
NIP. 199105202025062003

Anggota Dewan Penguji Lain



Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog
NIP. 199204192019032019

Pembimbing Pendamping



Siti Halimatussa'diah, M.Psi., Psikolog
NIP. 199708282024062002



Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog
NIP. 198711242014041001

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



Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001
Ketua Jurusan Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 27 Juni 2026



10000
METEN
0FA46AOX07124452
Lovia Anggtraini
2210914320010

ABSTRAK

PERANAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *REJECTION SENSITIVITY* PADA DEWASA AWAL PENGGUNA APLIKASI KENCAN *ONLINE* DI INDONESIA

Lovia Anggraini

Penggunaan aplikasi kencan *online* semakin meningkat pada kalangan dewasa awal sebagai sarana untuk membangun relasi. Interaksi yang terjadi dalam aplikasi tersebut sering kali disertai pengalaman negatif yang berpotensi meningkatkan *rejection sensitivity*, yaitu kecenderungan individu untuk mengantisipasi, mempersepsikan, dan merespons penolakan secara berlebihan. *Self-compassion* merupakan salah satu faktor psikologis yang diperkirakan berperan dalam menurunkan *rejection sensitivity*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan *self-compassion* terhadap *rejection sensitivity* pada dewasa awal pengguna aplikasi kencan online di Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain *cross-sectional*. Sebanyak 142 pengguna aplikasi kencan *online* berusia 19-30 tahun berpartisipasi dalam penelitian ini dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Welas Diri (SWD) dan *Adult Rejection Sensitivity Questionnaire* (A-RSQ). Analisis data dilakukan dengan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan secara signifikan terhadap *rejection sensitivity* dengan arah hubungan negatif ($\beta = -0,309$; $p < 0,001$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,096 menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 9,6% terhadap *rejection sensitivity*. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *rejection sensitivity* yang lebih rendah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai faktor protektif psikologis dalam menghadapi pengalaman penolakan pada konteks relasi digital.

Kata kunci: *Self-compassion*, *rejection sensitivity*, dewasa awal, aplikasi kencan *online*

ABSTRACT

THE ROLE OF SELF-COMPASSION IN REJECTION SENSITIVITY AMONG EMERGING ADULTS USING ONLINE DATING APPLICATIONS IN INDONESIA

Lovia Anggraini

Online dating applications have increasingly become a popular means for emerging adults to establish relationships. Interactions within these platforms are often accompanied by negative experiences that may increase rejection sensitivity, defined as an individual's tendency to anticipate, perceive, and respond excessively to rejection. Self-compassion is a psychological factor that may help reduce rejection sensitivity. This study aimed to examine the role of self-compassion in rejection sensitivity among emerging adults using online dating applications in Indonesia. A quantitative non-experimental approach with a cross-sectional design was employed. The study involved 142 online dating application users aged 19–30 years who were selected through purposive sampling. Data were collected using the Self-Compassion Scale (Skala Welas Diri/SWD) and the Adult Rejection Sensitivity Questionnaire (A-RSQ) and analyzed using simple linear regression. The results indicated that self-compassion significantly predicted rejection sensitivity, with a negative relationship ($\beta = -0.309$, $p < .001$). The coefficient of determination ($R^2 = .096$) indicated that self-compassion accounted for 9.6% of the variance in rejection sensitivity. These findings suggest that individuals with higher levels of self-compassion tend to have lower rejection sensitivity. The results are expected to enrich the literature on psychological protective factors in coping with rejection in digital relationships.

Keywords: self-compassion, rejection sensitivity, emerging adults, online dating applications

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Swt. atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peranan *Self-Compassion* terhadap *Rejection Sensitivity* pada Dewasa Awal Pengguna Aplikasi Kencan *Online* di Indonesia” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa sehingga penelitian ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Bapak Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCM, yang telah memberikan kesempatan serta fasilitas kepada penulis selama menempuh pendidikan dan melaksanakan penelitian di fakultas ini.
2. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan dukungan serta kesempatan bagi penulis untuk menempuh pendidikan di Jurusan Psikologi.
3. Dosen pembimbing skripsi, yaitu Ibu Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing utama dan Ibu Siti Halimatussa'diah, M.Psi.,

Psikolog selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Dosen penguji skripsi, yaitu Ibu Firdha Yuserina, M. Psi., Psikolog selaku penguji I dan Bapak Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog selaku penguji II yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang sangat bermanfaat bagi penyempurnaan skripsi ini.
5. Dosen pembimbing akademik, Ibu Marina Dwi Mayangsari, M.Psi., Psikolog, yang telah memberikan arahan dan dukungan kepada penulis sejak awal masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi.
6. Seluruh dosen Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman berharga selama penulis menjalani masa pendidikan.
7. Seluruh staf administrasi Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah membantu kelancaran berbagai keperluan administrasi selama proses studi penulis.
8. Kedua orang tua penulis, yaitu Bapak Sri Harjoko dan Ibu Susi Dewi Anggeraini, para adik penulis yaitu Bambang Abi Manyu dan Andhika Maulana, serta seluruh keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan, serta pengorbanan baik secara moral maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini.

9. Almarhumah nenek, Lamsiah dan almarhumah adik, Bella Vuspitasari tercinta yang senantiasa hadir dalam doa dan kenangan penulis. Kasih sayang, dukungan, serta nilai-nilai kehidupan yang mereka tinggalkan menjadi sumber kekuatan dan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat penulis, yaitu Ni Ketut Mawar, Siti Nur Asiah, Khafifah Nur Azmi, Khairul Umami, Nisha Sekar Palupi Prabandhari, Najwa Mahmudah Siregar, Melinda Lestari yang telah memberikan semangat, dukungan, suka duka, serta berbagi nasihat selama proses penyusunan skripsi.
11. Teman-teman satu bimbingan yang telah memberikan dukungan, semangat, serta menjadi rekan berdiskusi selama proses penelitian dan penyusunan skripsi ini.
12. Seluruh partisipan penelitian, yaitu pengguna aplikasi kencana *online* di seluruh Indonesia yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner, menjadi partisipan dan berkontribusi dalam penelitian ini.
13. Mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat yang telah membantu dalam proses uji keterbacaan serta uji coba alat ukur penelitian, dan
14. Untuk saya sendiri yang telah berjuang selama perkuliahan hingga dapat bertahan sampai titik akhir dan berhasil menyelesaikan skripsi dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik

dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca agar penelitian ini dapat menjadi lebih baik di masa mendatang.

Banjarbaru, 17 Juni 2026

Lovia Anggraini

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	18
2.1 <i>Rejection Sensitivity</i>	18
2.1.1 Definisi <i>Rejection Sensitivity</i>	18

2.1.2 Dimensi-Dimensi <i>Rejection Sensitivity</i>	19
2.2 <i>Self-Compassion</i>	22
2.2.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	22
2.2.2 Dimensi-Dimensi <i>Self-Compassion</i>	23
2.3 Konteks Penelitian	27
2.3.1 Dewasa Awal	27
2.4 Dinamika <i>Self-Compassion</i> dan <i>Rejection Sensitivity</i>	29
2.5 Landasan Teori	32
2.6 Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1 Rancangan Penelitian.....	37
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	38
3.3 Responden dan Tempat Penelitian	40
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	44
3.5 Analisis Data	64
3.5.1 Uji Asumsi Klasik	64
3.5.2 Uji Hipotesis	65
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	69
4.1 Gambaran Responden Penelitian	69
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	74

4.3 Hasil Penelitian	76
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian	76
4.3.2 Hasil Analisis Data Penelitian	81
4.4 Pembahasan	86
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	97
5.1 Kesimpulan	97
5.2 Saran	97
5.2.1 Bagi Responden	97
5.2.2 Bagi Masyarakat	98
5.2.3 Bagi Praktisi Psikologi dan Layanan Konseling	99
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	99
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN	107

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Blueprint Self-Compassion Scale	47
Tabel 3. 2 Blueprint Adult Rejection Sensitivity Questionnaire	51
Tabel 3. 3 Rincian Self-Compassion Scale setelah Uji Coba	59
Tabel 3. 4 Rincian Adult Rejection Sensitivity Questionnaire setelah Uji Coba ..	60
Tabel 3. 5 Kategorisasi Nilai Cronbach's Alpha	63
Tabel 4. 1 Rincian Data Demografi Partisipan Penelitian	70
Tabel 4. 2 Rumus Skor Hipotetik Variabel	78
Tabel 4. 3 Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik	78
Tabel 4. 4 Rumusan Norma Kategorisasi Variabel Penelitian	79
Tabel 4. 5 Hasil Kategorisasi Data Variabel Penelitian.....	80
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas Residual	81
Tabel 4. 7 Uji Linearitas.....	82
Tabel 4. 8 Uji Korelasi Pearson Product Moment.....	83
Tabel 4. 9 Hasil Analisis Regresi Sederhana	84

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Bagan Variabel.....	32
Gambar 4. 1 Model Konseptual Hipotesis Penelitian	85

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. Instrumen Penelitian	108
Lampiran B. Kuesioner Penelitian (Digital)	121
Lampiran C. Skala Asli	124
Lampiran D. Bukti Perizinan Penggunaan dan Pengadaptasian Alat Ukur	128
Lampiran E. Adaptasi Alat Ukur	129
Lampiran F. Hasil Expert Judgement Adaptasi Alat Ukur	140
Lampiran G. Format Lembar Uji Keterbacaan.....	147
Lampiran H. Surat Pernyataan Kesedian Membimbing Skripsi	157
Lampiran I. Kartu Bimbingan Skripsi.....	159
Lampiran J. Form Skrining Awal Penilaian Etika Penelitian	160
Lampiran K. Sertifikat Keterangan Lulus Etik.....	166
Lampiran L. Halaman Pengesahan Proposal.....	167
Lampiran M. Halaman Persetujuan Skripsi	168
Lampiran N. Data Mentah Uji Coba Penelitian	169
Lampiran O. Hasil Seleksi Aitem dan Uji Relibilitas pada Uji Coba	172
Lampiran P. Data Mentah Penelitian.....	175
Lampiran Q. Hasil Analisis Uji Asumsi dan Uji Hipotesis Data Penelitian	186
Lampiran R. Formulir Cek Referensi.....	189
Lampiran S. G*Power	190
Lampiran T. Sertifikat Hasil Uji Plagiasi.....	190

Lampiran U. Formulir Uji Format.....	191
--------------------------------------	-----