

**PERANAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *PERCEIVED STRESS*
PADA PENGGUNA APLIKASI KENCAN**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memenuhi derajat Sarjana Psikologi**

Universitas Lambung Mangkurat



Oleh

Najwa Mahmudah Siregar

2210914320037

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

Juli, 2026

Skripsi

**PERANAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *PERCEIVED STRESS* PADA
PENGGUNA APLIKASI KENCAN**

dipersiapkan dan disusun oleh

Najwa Mahmudah Siregar

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



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

Pembimbing Pendamping



Thaifah Ratna Hidayati, M.Psi., Psikolog
NIPPPK. 199108092023212043



Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog
NIP. 1992041920192019032019

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, 1 Juli 2026



Najwa Mahmudah Siregar
NIM. 2210914320037

ABSTRAK

PERANAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *PERCEIVED STRESS* PADA PENGGUNA APLIKASI KENCAN

Najwa Mahmudah Siregar

Aplikasi kencan menjadi salah satu pilihan bagi dewasa awal di Indonesia untuk mencari pasangan. Namun, penggunaannya tidak selalu memberikan pengalaman positif dan dapat memunculkan pengalaman negatif yang berpotensi meningkatkan *perceived stress*, yaitu persepsi individu terhadap tekanan yang dialaminya. *Self-compassion* diperkirakan berperan dalam menurunkan *perceived stress* melalui kemampuan memperlakukan diri dengan baik, penuh pengertian, dan tidak menghakimi diri saat menghadapi kesulitan, kegagalan, atau kekurangan diri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengetahui peranan *self-compassion* terhadap *perceived stress* pada pengguna aplikasi kencan di Indonesia. Subjek penelitian berjumlah 169 dewasa awal berusia 19–30 tahun yang telah menggunakan aplikasi kencan minimal 12 bulan dan dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Skala Welas Diri (SWD) dan modifikasi *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10). Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan signifikan terhadap *perceived stress* dengan arah hubungan negatif ($\beta = -0,606$; $p < 0,001$). Nilai R^2 sebesar 0,368 menunjukkan kontribusi *self-compassion* sebesar 36,8% terhadap *perceived stress*. Semakin tinggi *self-compassion*, semakin rendah *perceived stress* pada pengguna aplikasi kencan.

Kata kunci: *self-compassion*, *perceived stress*, aplikasi kencan, dewasa awal

ABSTRACT

THE ROLE OF SELF-COMPASSION IN PERCEIVED STRESS AMONG DATING APP USERS

Najwa Mahmudah Siregar

Dating apps have become a popular option for emerging adults in Indonesia to find romantic partners. However, their use does not always result in positive experiences and may lead to negative experiences that increase perceived stress, an individual's perception of the stress they experience. Self-compassion is a protective factor that may reduce perceived stress by enabling individuals to treat themselves with kindness, understanding, and self-acceptance when facing difficulties, failures, or personal shortcomings. A quantitative correlational approach was employed to examine the role of self-compassion in perceived stress among dating app users in Indonesia. Participants were 169 emerging adults aged 19–30 years who had used dating apps for at least 12 months and were selected through purposive sampling. Data were collected using the Skala Welas Diri (SWD) and a modified version of the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) and analyzed using simple linear regression. The results indicated that self-compassion had a significant negative role in perceived stress ($\beta = -0.606$, $p < 0.001$). The coefficient of determination ($R^2 = 0.368$) indicated that self-compassion accounted for 36.8% of the variance in perceived stress. These findings suggest that higher levels of self-compassion are associated with lower levels of perceived stress among dating app users.

Keywords: *self-compassion, perceived stress, dating apps, emerging adults*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peranan *Self-Compassion* terhadap *Perceived Stress* pada Pengguna Aplikasi Kencan” selesai tepat pada waktunya. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana di Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat. Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, skripsi ini akan sulit terselesaikan. Maka dari itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCAM atas kesempatan dan fasilitas peneliti untuk melaksanakan penelitian.
2. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog atas kesempatan dan izin yang diberikan.
3. Dosen pembimbing utama Ibu Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog Thaifah Ratna Hidayati, M. Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing pendamping atas bimbingan, saran, bantuan, arahan, dan masukkan yang diberikan hingga akhir penulisan skripsi ini.

4. Dosen Penguji Bapak Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog dan Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan saran dan arahan guna penulisan skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Dosen pembimbing akademik Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog dan seluruh dosen Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan pengajaran dan ilmu yang bermafaat selama menempuh masa perkuliahan.
6. Seluruh staf Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang membantu dalam kelancaran selesainya skripsi ini terutama dalam perizinan surat penelitian.
7. Kedua orang tua penulis, yaitu Zaituniah, S.H. dan Mahmud Mujahid Siregar, dan Abang Muhammad Kurniawan Siregar, S.E. yang terus memberikan dukungan dan doa terbaiknya sejak awal masuk kuliah sampai penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan dukungan dan bantuan fasilitas untuk penulis dalam menjalani kehidupan di perkuliahan yaitu Tante Uni Kalsum Siregar dan Tante Soriana Siregar.
9. Seorang taruna Akademi Kepolisian, Muhammad Iman Setiawan yang senantiasa memberikan perhatian, doa, serta dukungan kepada penulis selama menjalani perkuliahan dan proses penyusunan skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat seperjuangan penulis di perkuliahan, yaitu Elza Alya Amini, Alazkianor Ahmid, S.Psi., Gusti Aisya Noor Khalisha, S.Psi. dan

Ahda Sabila yang telah memberikan semangat, dukungan, kenangan suka duka, serta berbagi nasihat selama proses penyusunan skripsi.

11. Rekan satu payung, yaitu Lovia Anggarini yang telah berjuang bersama, mau sabar, membantu, dan mendukung penulis dalam pengerjaan skripsi ini, *we did well* Lov!
12. Teman-teman satu bimbingan yang telah memberikan dukungan, semangat, serta menjadi rekan berdiskusi selama proses penelitian dan penyusunan skripsi ini.
13. Seluruh partisipan penelitian, yaitu pengguna aplikasi kencan *online* di seluruh Indonesia yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner, menjadi partisipan dan berkontribusi dalam penelitian ini.
14. Mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat yang telah membantu dalam proses uji keterbacaan serta uji coba alat ukur penelitian, dan
15. *The last but not least*, Najwa Mahmudah br. Siregar yang sudah bertahan dan berjuang melalui lika-liku perkuliahan hingga bisa berada di tahap ini.

Penulis menyadari penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekeliruan dan kekurangan sehingga penulis memohon kritik dan saran yang membangun untuk terciptanya skripsi yang lebih baik. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembacanya.

Banjarbaru, Juli 2026

Najwa Mahmudah Siregar

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1 <i>Perceived Stress</i>	14
2.1.1 Definisi <i>Perceived Stress</i>	14
2.1.2 Dimensi – Dimensi dari <i>Perceived Stress</i>	16
2.1.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Perceived Stress</i>	17

2.1.4 Dampak <i>Perceived Stress</i>	19
2.2 <i>Self Compassion</i>	20
2.2.1 Definisi <i>Self Compassion</i>	20
2.2.2 Dimensi-Dimensi dari <i>Self-Compassion</i>	22
2.3 Peranan <i>Self-Compassion</i> terhadap <i>Perceived Stress</i>	24
2.4 Landasan Teori.....	26
2.5 Hipotesis	29
2.5.1 Hipotesis Alternatif	30
2.5.2 Hipotesis Null	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Rancangan Penelitian	31
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	31
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian	33
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.5 Analisis Data	48
3.5.1 Uji Asumsi.....	48
3.5.2 Uji Hipotesis	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	53
4.2 Pelaksanaan Penelitian	58
4.3 Hasil Penelitian.....	61
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian.....	61
4.3.2 Hasil Analisis Data Penelitian.....	65
4.4 Pembahasan	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	78

5.1 Kesimpulan.....	78
5.2 Saran.....	78
5.2.1 Bagi Dewasa Awal Pengguna Aplikasi Kencan	78
5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutya	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 <i>Blueprint Self-Compassion Scale</i>	37
Tabel 3. 2 <i>Blueprint Perceived Stress Scale</i>	39
Tabel 3. 3 Rincian Skala <i>Self-Compassion Scale</i> Setelah Uji Coba	44
Tabel 3. 4 Rincian Skala <i>Perceived Stress Scale-10</i> Setelah Uji Coba	45
Tabel 3. 5 Kategorisasi Nilai Cronbach's Alpha	48
Tabel 4. 1 Rincian Data Demografi Partisipan Penelitian.....	53
Tabel 4. 2 Rumus Skor Hipotetik Variabel.....	62
Tabel 4. 3 Rumus Skor Hipotetik Variabel Penelitian.....	62
Tabel 4. 4 Rumus Norma Kategorisasi Variabel Penelitian	63
Tabel 4. 5 Hasil Kategorisasi Data Variabel Penelitian.....	64
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas Residual.....	65
Tabel 4. 7 Uji Linearitas	66
Tabel 4. 8 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	67
Tabel 4. 9 Hasil Analisis Regresi Moderasi	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Skema Bagan Variabel	26
Gambar 4. 1 Model Konseptual Hipotesis Penelitian	69

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. Material Studi Pendahuluan.....	88
Lampiran B. Perizinan Meminjam dan Memodifikasi Alat Ukur.....	97
Lampiran C. Material Alat Ukur	98
Lampiran D. Uji Sample Size G*Power	117
Lampiran E. Hasil Analisis Uji Asumsi dan Uji Hipotesis Data Penelitian.....	118
Lampiran F. Form Skrinning Etika	120
Lampiran G. Sertifikat Keterangan Lulus Etik	126
Lampiran H. Lembar <i>Expert Judgement</i>	127
Lampiran I. Halaman Pengesahan Proposal.....	133
Lampiran J. Halaman Persetujuan Seminar Hasil.....	134
Lampiran K. Kartu Bimbingan Skripsi	135
Lampiran L. Formulir Cek Referensi.....	139
Lampiran M. Hasil Analisis Data Mentah Demografis, Skor Empirik dan Kategorisasi.....	140
Lampiran N. Data Penelitian.....	142
Lampiran O. Sertifikat Hasil Uji Plagiasi	152