



**HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN TINGKAT
STRES PASCA PUTUS PADA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

SABILAL ROSYAD

46121010060

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025



**HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN TINGKAT
STRES PASCA PUTUS PADA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sajana Psikologi Dari Fakultas Psikologi Universitas Mercu
Buana**

SABILAL ROSYAD

46121010060

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sabilal Rosyad

NIM : 46121010060

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Self Compassion Dengan Tingkat Stres Pasca Putus Pada Dewasa Awal

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 10 September 2025



Sabilal Rosyad

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

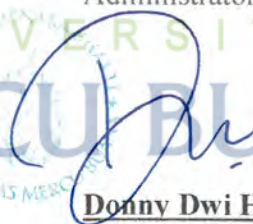
Nama	: Sabilal Rosyad
NIM	: 46121010060
Program Studi	: Psikologi

dengan judul

“*Hubungan Self Compassion Dengan Tingkat Stres Pasca Putus Pada Dewasa Awal*”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal Rabu, 27 Agustus 2025 didapatkan nilai persentase sebesar 30%.

Jakarta, 27-08-2025

Administrator Turnitin

UNIVERSITAS
MERCUBUANA

Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : SABILAL ROSYAD

NIM : 46121010060

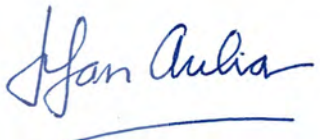
Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Self Compassion Dengan Tingkat Stres Pasca Putus Pada Dewasa Awal

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0330058304

()

Ketua Penguji : Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0324068701

()

Penguji 1 : Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog
NIDN : 1021118602

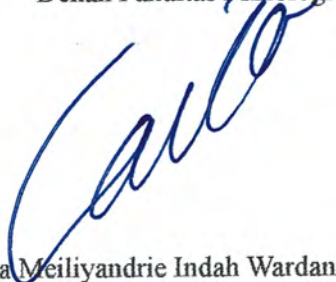
()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 23 Oktober 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi


Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi/Program Sarjana Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M. Psi, Psikolog. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Irfan Aulia . M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu (Penguji 1), dan (Penguji 2) selaku penguji atas koreksi dan arahan serta masukannya bagi skripsi saya.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu kepada penulis.
7. Orang tua penulis yang telah mendukung dengan memberikan materi, motivasi serta doa yang tiada henti dalam menyelesaikan penulisan ini.
8. Faiqbal Maulana yang telah membantu serta memberikan motivasi maupun semangat untuk penulis.
9. Roudatul Firdaus yang telah membantu serta memberikan motivasi maupun semangat untuk penulis.

10. Grup YTTA Sodiqin selaku teman perkuliahan yang terus membantu penulis dalam pengerjaan.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.



Jakarta, 6 Oktober 2025

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sabilal Rosyad

NIM : 46121010060

Program Studi : Program Studi Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Self Compassion Dengan Tingkat Stres Pasca Putus Pada Dewasa Awal

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Jakarta, 15 November 2025
Yang menyatakan.



Sabilal Rosyad

ABSTRAK

Nama : Sabilal Rosyad

NIM : 46121010060

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Self Compassion Dengan Tingkat Stres Pasca Putus Pada Dewasa Awal

Pembimbing : Irfan Aulia Syaiful M.PSI, Psikolog

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara self-compassion dengan stres pasca putus cinta pada dewasa awal. Putus cinta kerap menimbulkan tekanan psikologis, sementara self-compassion dipandang sebagai faktor protektif. Metode penelitian menggunakan desain korelasional kuantitatif dengan 275 responden usia 18–25 tahun di Jabodetabek. Instrumen yang digunakan adalah Self-Compassion Scale (Neff, 2003) dan skala stres dari DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Spearman. Hasil menunjukkan hubungan negatif signifikan antara self-compassion dan stres ($r = -0,472$; $p < 0,05$), artinya semakin tinggi self-compassion, semakin rendah stres pasca putus cinta. Tidak ada perbedaan signifikan berdasarkan usia dan jenis kelamin, namun ada perbedaan berdasarkan domisili dan status hubungan. Kesimpulannya, self-compassion berperan penting sebagai mekanisme protektif dalam menekan stres pasca putus cinta, sehingga perlu dikembangkan melalui intervensi psikologis atau konseling bagi dewasa awal.

ABSTRACT

Name : Sabilal Rosyad

NIM : 46121010060

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Self Compassion Dengan Tingkat Stres Pasca Putus
Pada Dewasa Awal

Pembimbing : Irfan Aulia Syaiful M.PSI, Psikolog

This study aims to determine the relationship between self-compassion and post-breakup stress in young adults. Breakups often cause psychological stress, while self-compassion is seen as a protective factor. The research method used a quantitative correlational design with 275 respondents aged 18–25 years in Greater Jakarta. The instruments used were the Self-Compassion Scale (Neff, 2003) and the stress scale from the DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995). Data analysis was performed using the Spearman correlation test. The results showed a significant negative relationship between self-compassion and stress ($r = -0.472$; $p < 0.05$), meaning that the higher the self-compassion, the lower the post-breakup stress. There were no significant differences based on age and gender, but there were differences based on domicile and relationship status. In conclusion, self-compassion plays an important role as a protective mechanism in reducing post-breakup stress, so it needs to be developed through psychological intervention or counseling for young adults.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	0
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
PERNYATAAN <i>SIMILARITY CHECK</i>	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	10
1.3. Tujuan Penelitian.....	11
1.4. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1. Stres	12
2.1.1. Definisi.....	12
2.1.2. Dimensi Stres.....	13
2.1.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres	14
2.2. Self Compassion	16
2.2.1. Definisi	16
2.2.2. Dimensi <i>self compassion</i>	17
2.2.3. Dampak yang mempengaruhi <i>self compassion</i>	19
2.3. Penelitian Terdahulu	19
2.4. Dinamika Penelitian	27

2.5. Kerangka Berpikir	30
2.6. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1. Desain Penelitian	31
3.2. Variabel Penelitian	31
3.3. Populasi Dan Sampel.....	31
3.3.1. Populasi.....	31
3.3.2. Sampel.....	31
3.4. Teknik Sampling.....	32
3.5. Teknik Pengumpulan Data	32
3.6. Definisi Operasional	32
3.6.1. Self Compassion	32
3.7. Stre.....	32
3.8. Instrumen Penelitian.....	33
3.8.1. Self Compassion	33
3.9. Stre.....	34
3.10. Validitas Dan Reabilitas	35
3.10.1. Uji Validitas	35
3.10.2. Uji Realibitas.....	35
3.11. Teknik Analisis Data	35
3.11.1. Analisis Deskriptif	35
3.11.2. Analisis Inferensial	35
3.12. Uji Hipotesis	36
3.12.1. Analisis Tambahan.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1. Gambaran Umum Subjek	37
4.2. Data Usia Responden	37
4.3. Data Jenis Kelamin Responden	37
4.4. Data Domsili Responden	38
4.5. Hasil Analisa Deskriptif Statistik	39
4.5.1. Analisis Deskriptif	39

4.5.2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	39
4.6. Uji Asumsi Klasik.....	40
4.6.1. Uji Normalitas.....	40
4.7. Uji Hipotesis	41
4.8. Analisa Tambahan	42
4.9. Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
5.1. Kesimpulan.....	52
5.2. Keterbatasan Penelitian	52
5.3. Saran	53
5.3.1. Saran Teoritis.....	53
5.3.2. Saran Praktis	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	59



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Penelitian Terdahulu	19
Tabel 3. 1. Indikator Self Compassion.....	33
Tabel 3. 2. Indikator Stres	34
Tabel 4. 1. Data Usia Responden.....	37
Tabel 4. 2. Data Jenis Kelamin Responden.....	37
Tabel 4. 3. Data Domisili Responden	38
Tabel 4. 4. Analisis Deskriptif Statistik	39
Tabel 4. 5. Uji Kategorisasi Stres.....	39
Tabel 4. 6. Uji Kategorisasi Self Compassion	40
Tabel 4. 7. Uji Normalitas.....	41
Tabel 4. 8. Uji Hipotesis Korelasi Spearmen.....	41
Tabel 4. 9. Hasil Uji Beda Stres Berdasarkan Usia	42
Tabel 4. 10. Hasil Uji Beda Stres Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 4. 11. Hasil Uji Beda Stres Berdasrkan Domisili.....	43
Tabel 4. 12. Hasil Uji Beda Self Compassion Berdasarkan Usia	44
Tabel 4. 13. Hasil Uji Beda Self Compassion Berdasarkan Jenis Kelamin	44
Tabel 4. 14. Hasil Uji Beda Self Compassion Berdasarkan Domisili.....	45
Tabel 4. 15. Hasil Uji Korelasi antar Aspek Self Compassion	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir	30
-------------------------------------	----

