

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN  
MEDIA SOSIAL DAN *SELF-COMPASSION* DENGAN  
KECEMASAN PRA-NIKAH PADA INDIVIDU DEWASA  
AWAL**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

**ALFHANI PRADITA NURRAHMAH**

**NBI: 1512100075**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2025**

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN  
MEDIA SOSIAL DAN *SELF-COMPASSION* DENGAN  
KECEMASAN PRA-NIKAH PADA INDIVIDU DEWASA  
AWAL**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

**ALFHANI PRADITA NURRAHMAH**

**NBI: 1512100075**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2025**

## **HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN**

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Kota Surabaya, 04 Juli 2025



**Alfhani Pradita Nurrahmah**

NBI: 1512100075



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN  
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA  
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,  
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alfhani Pradita Nurrahmah  
NBI/ NPM : 1512100075  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk  
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945  
Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free  
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**Judul skripsi**

**Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan *Self-  
Compassion* Dengan Kecemasan Pra-Nikah Pada Individu Dewasa  
Awal**

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Nonexclusive Royalty - Free  
Right*)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak  
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam  
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah  
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya  
Pada tanggal : 10 Juli 2025

Yang Menyatakan  
  
(Alfhani Pradita Nurrahmah)



**HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI**

**NAMA**

**: Alfhani Pradita Nurrahmah**

**NBI**

**1512100075**

**JUDUL**

**: Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Self-Compassion* Dengan Kecemasan Pra-Nikah Pada Individu Dewasa Awal**

**Surabaya, 04 Juli 2025**

**Disetujui oleh:**

**Dosen Pembimbing I**



**Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi**

**Dosen Pembimbing II**



**Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog**

**HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI**

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

**Pada Tanggal : Kamis, 10 Juli 2025**

**Dewan Penguji :**

**1. Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog**

**2. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi**

**3. Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog**

.....  
*[Signature]*  
.....  
*[Signature]*  
.....

**Mengesahkan  
Fakultas Psikologi**

**Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

**Dekan,**

**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog**

**NPP. 20510020552**

## HALAMAN MOTTO

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S. Al-In syirah 5-6)

“Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya).”

(QS. At-Talaq: 3)

“Dan libatkan Allah dalam setiap masalahmu, sebab ujian itu berat. Dan hanya Allah yang mampu menolongmu, Sesungguhnya Allah itu Maha Baik. Percayalah, ujian itu tanda Allah sangat menyayangimu, taka da yang lebih indah, selain kita menjalaninya dengan berlapang dada”

-zhawrites

“Kupilih berpayung pada Tuhan.”

-Nadin Amizah, Berpayung Pada Tuhan

“Aku ditumbuhkan dengan cukup baik, dan semua aku dirayakan.”

-Nadin Amizah, Semua Aku Dirayakan

“Hiduplah seolah kau akan mati besok. Belajarlah seolah kau akan hidup selamanya.”

-Mahatma Gandhi

*"Life isn't about finding yourself. Life is about creating yourself."*

-George Bernard Shaw

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT, karya tulis ini penulis persembahkan sebagai bentuk dedikasi dan penghargaan atas setiap proses pembelajaran, perjuangan, dan pengorbanan selama menempuh pendidikan di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Semoga karya ini dapat menjadi langkah awal untuk memberi kontribusi nyata dalam bidang ilmu yang penulis tekuni. Keberhasilan dalam penulisan skripsi dan gelar sarjana ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta. Bapak tersayang, Sukidi S.E., M.M yang selalu memberikan dukungan kepada penulis berupa moril maupun materil yang tak terhingga serta doa yang tidak pernah terputus sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sarjana hingga selesai, terima kasih atas kerja keras dan kasih sayang yang selama ini telah diberikan kepada penulis. Almarhumah mama tercinta, Sitti Nurhayda S.M. yang meski raganya telah tiada, kasih sayang dan doanya tetap menguatkan penulis hingga saat ini. Semoga mama bangga atas pencapaian ini di surga sana. semoga rahmat Allah SWT selalu mengiringi kehidupan mereka.

## *CURRICULUM VITAE*

### **A. Identitas Diri**

Nama : Alfhani Pradita Nurrahmah  
Tempat Lahir : Merauke  
Tanggal Lahir : 28 November 2002  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Prajurit  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Email : [alfhanipraditanurrahmah@gmail.com](mailto:alfhanipraditanurrahmah@gmail.com)  
No. Telepon : 081247403063



### **B. Riwayat Pendidikan**

2021 – 2025 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
2018 – 2021 : SMA Negeri 1 Merauke  
2015 – 2018 : SMP Negeri 2 Merauke  
2009 – 2015 : SD Negeri 1 Merauke  
2007 – 2009 : TK Tunas Melati Yamra Merauke

### **C. Riwayat Magang**

PT. Pamitra Jaya Konstruksi, Sidoarjo sebagai mahasiswa magang pada divisi HCFC (*Human Capital and Facility Care*)

### **D. Riwayat Organisasi**

2022 – 2023 Anggota UKM Musik UNTAG Surabaya

### **E. Kemampuan**

1. Bahasa Indonesia (Aktif)
2. Bahasa Inggris (Pasif)
3. Microsoft Office (Word, Excel, Power Point)
4. Administrasi Alat Tes Psikologi
5. Mudah Beradaptasi Dengan Lingkungan Baru

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia- Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan dan penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Self-Compassion* dengan Kecemasan Pra-Nikah Pada Individu Dewasa Awal” dengan baik dan tepat waktu. Penelitian ini disusun guna memenuhi persyaratan kelulusan dan menempuh ujian sarjana Fakultas Psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Peneliti menyadari secara penuh, bahwasanya dalam penulisan karya ilmiah ini menemukan beberapa kendala dan masih jauh dari kata sempurna. Demikian proses penyusunan laporan ini dapat diselesaikan dengan baik merupakan sumbangsih bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada.

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPAI selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Kepala program prodi studi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sekaligus dosen pembimbing I yang telah memberikan banyak kesempatan belajar, membimbing, memberikan petunjuk, dan meluangkan waktunya demi kelancaran proses penulisan karya ini.
4. Dr. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing, memberikan petunjuk, dan meluangkan waktunya demi kelancaran proses penulisan karya ini.
5. Dr. Niken Titi Pratitis, M.Si., Psikolog selaku dosen wali selama menjalankan perkuliahan.
6. Segenap Dosen Fakultas Psikologi yang selalu sabar dalam membimbing dan mendidik, serta memberikan ilmu dan pengetahuan baru sebagai bekal untuk

melanjutkan cita-cita.

7. Segenap Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi yang membantu dalam setiap urusan mata kuliah dan sidang skripsi.
8. Kedua orang tua penulis yang menjadi bagian terpenting dalam hidup penulis, Bapak Sukidi, S.E., M.M., terima kasih atas segala doa, dukungan, dan nilai-nilai kehidupan yang telah beliau tanamkan dengan penuh keteladanan. Ucapan terima kasih juga penulis persembahkan kepada almarhumah mama tercinta, Sitti Nurhayda, S.M., yang meskipun telah tiada, kasih sayang dan nasihatnya senantiasa hidup dan menjadi sumber kekuatan dalam setiap perjalanan hidup penulis.
9. Kakak - kakak penulis : kak Alief dan kak Fahrun yang selalu hadir memberi semangat, perhatian, dan kebaikan sederhana yang sangat berarti bagi penulis seperti traktiran makan dan ajakan jalan-jalan atau *healing* kecil-kecilan yang tak pernah gagal jadi penghibur di tengah lelahnya proses ini. Terima kasih telah membuat perjalanan ini terasa lebih ringan.
10. Untuk seseorang yang selalu ada baik suka maupun duka, selalu menjadi tempat pulang yang tenang saat dunia terasa terlalu bising, dan yang setia menemani hari-hari penuh tekanan dengan dukungan sederhana namun sangat berarti bagi penulis. Terima kasih Bripda Januario Wahyu Jonathan Warayaan telah menemani penulis sedari SMP hingga menjadi bagian dari proses ini. Semoga hal-hal baik selalu menyertaimu.
11. Saudari – saudari tercinta (Mema, Ivon, Kirei, Inda, Tyan) yang walaupun terpisah oleh jarak namun selalu ada untuk penulis. Terima kasih sudah memberikan tawa, dukungan, menemani disaat penulis berada di titik terendah, serta bahu yang selalu tersedia untuk mendengarkan keluh kesah penulis setiap harinya. Kalian adalah bagian penting dari perjalanan ini yang tak akan pernah terlupakan. Semoga suatu saat kita semua dapat berkumpul kembali dalam peran baru sebagai wanita karier yang sukses.
12. Keluarga saya, sepupu – sepupu khususnya Diva dan Ica. Sepupu sekaligus

teman cerita yang selalu ada di saat-saat paling sepi dan sendu. Terima kasih sudah jadi tempat cerita yang nyaman, memberi doa, dukungan, dan tawa yang seringkali jadi penyelamat di tengah kejenuhan.

13. Sahabat – sahabat seperjuangan di perkuliahan : Vani, Evi, Marsa, Monica, Christy, Devia yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Terima kasih untuk setiap bentuk kebersamaan dari saling membantu saat tugas menumpuk, makan bersama yang jadi pelarian di tengah stres, sampai momen *healing* sederhana yang jadi penyegar di antara padatnya jadwal perkuliahan. Kalian membuat masa kuliah penulis penuh warna, penuh cerita dan jauh lebih ringan. Semoga kelak, di antara kesibukan dan impian yang tercapai, kita bisa kembali duduk Bersama namun bukan lagi sebagai mahasiswi, tapi sebagai perempuan-perempuan hebat yang pernah tumbuh dari perjuangan yang sama.
14. Untuk kamar kos ternyaman yang menjadi saksi begadang dengan segala tumpukan revisi dan *overthinking*, Untuk *Second Cup* dan sepiring mie goreng Jawa yang selalu menjadi penyelamat di tengah deadline. Serta lagu-lagu yang setia menemani penulis dari One Scoot yang membangun semangat mengerjakan skripsi, Nadin Amizah yang cocok didengarkan sore hari, sampai NIKI yang selalu pas untuk jadi *soundtrack overthinking* ditengah malam. Terima kasih kalian semua, dalam cara masing-masing, telah ikut menjadi bagian dari perjalanan ini.
15. Penulis menyadari bahwa terdapat banyak pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya, walaupun tidak semua nama dapat dicantumkan satu per satu.
16. Untuk diri saya sendiri Alfhani Pradita Nurrahmah, terima kasih karena telah berusaha sejauh ini. Meski tak jarang dipenuhi rasa Lelah, keraguan, ketakutan, keputusasaan, namun tetap memilih untuk bertahan dan menyelesaikan perjalanan ini. Terima kasih karena tidak menyerah di tengah jalan, karena terus menghargai diri sendiri, dan karena telah membuktikan

bahwa kamu mampu. Tetaplah berjalan, meskipun pelan karena itu sudah cukup.

Skripsi ini merupakan hasil nyata dari proses penulisan dan penyusunan tugas akhir yang telah penulis jalani guna memenuhi ketentuan akademik yang berlaku. Meskipun demikian, penulis menyadari sepenuhnya bahwa karya ini masih memiliki banyak keterbatasan, baik dari segi struktur penyajian, kualitas bahasa, maupun aspek teknis lainnya. Oleh karena itu, penulis dengan tulus membuka diri terhadap kritik dan saran yang membangun dari para pembaca. Segala bentuk masukan akan menjadi bekal yang sangat berharga bagi penulis dalam upaya pengembangan diri, khususnya dalam kemampuan menulis dan menyusun karya ilmiah di masa mendatang.

Penulis juga berharap, karya ini dapat memberikan kontribusi positif dalam memperluas wawasan pembaca, serta menjadi referensi yang berguna dalam mendukung perkembangan ilmu pengetahuan. Sebagai penutup, penulis mengucapkan terima kasih atas segala bentuk perhatian dan apresiasi yang diberikan. Semoga tulisan sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi siapa pun yang memerlukannya.

Surabaya, 04 Juli 2025



Alfhami Pradita Nurrahmah

# HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KECEMASAN PRA-NIKAH PADA INDIVIDU DEWASA AWAL

**Alfhani Pradita Nurrahmah**  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
[alfhanip@gmail.com](mailto:alfhanip@gmail.com)

## Abstrak

Fenomena "*Marriage is Scary*" yang ramai dibicarakan di media sosial mencerminkan meningkatnya kecemasan pra-nikah di kalangan dewasa awal. Kecemasan ini sering kali dipengaruhi oleh paparan berlebih terhadap konten negatif tentang pernikahan dan ekspektasi sosial yang dibentuk melalui media sosial. Di sisi lain, kemampuan individu untuk bersikap baik pada diri sendiri (*self-compassion*) berpotensi menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *self-compassion* dengan kecemasan pra-nikah pada individu dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan partisipan sebanyak 373 orang. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecemasan pra-nikah, skala intensitas penggunaan media sosial, dan skala *self-compassion* yang disusun berdasarkan teori relevan. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan *self-compassion* dengan kecemasan pra-nikah. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi tingkat kecemasan pra-nikah; sebaliknya, semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan. Hasil ini memberikan implikasi pada pentingnya literasi media sosial agar individu dapat menyaring konten negatif dan pengembangan *self-compassion* sebagai strategi untuk mengelola kecemasan pra-nikah. Pendekatan ini dapat membantu dewasa awal menghadapi tekanan sosial dan ekspektasi yang kompleks terkait pernikahan dengan lebih sehat dan realistis.

Kata Kunci: intensitas penggunaan media sosial, kecemasan pra-nikah, masa dewasa awal, media sosial, *self-compassion*

# THE RELATIONSHIP BETWEEN INTENSITY SOCIAL MEDIA USEGE AND SELF-COMPASSION WITH PREMARITAL ANXIETY IN EMERGING ADULTS

**Alfhani Pradita Nurrahmah**  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
[alfhanip@gmail.com](mailto:alfhanip@gmail.com)

## *Abstract*

*The "Marriage is Scary" phenomenon, widely discussed on social media, reflects a growing level of premarital anxiety among emerging adults. This anxiety is often triggered by excessive exposure to negative content about marriage and unrealistic social expectations formed through social media. On the other hand, a person's ability to treat themselves kindly (self-compassion) can help reduce this anxiety. This study aims to examine the relationship between the intensity of social media use and self-compassion with premarital anxiety in emerging adults. Using a quantitative correlational method, this research involved 373 participants. The instruments used were the Premarital Anxiety Scale, the Social Media Use Intensity Scale, and the Self-Compassion Scale each developed based on relevant theoretical frameworks. The results showed a significant relationship between social media use intensity and self-compassion with premarital anxiety. The higher the intensity of social media use, the higher the level of premarital anxiety; conversely, the higher the self-compassion, the lower the anxiety experienced. These findings highlight the importance of media literacy, so individuals can filter out negative content, and the development of self-compassion as a strategy to manage premarital anxiety. This approach may help emerging adults deal with social pressures and complex expectations around marriage in a healthier and more realistic way.*

*Keywords: emerging adulthood, premarital anxiety, self-compassion, social media, social media use intensity.*

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN COVER.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA	
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI .....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
<i>CURRICULUM VITAE</i> .....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
<i>Abstrak</i> .....	xiv
<i>Abstract</i> .....	xv
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL .....	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah .....	1
2. Rumusan Masalah Penelitian.....	8
B. Tujuan dan Manfaat.....	9
1. Tujuan Penelitian .....	9
2. Manfaat Penelitian.....	9
C. Keaslian Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>15</b>
A. Kecemasan Pra-Nikah .....	15
1. Definisi Kecemasan.....	15
2. Aspek-Aspek Kecemasan .....	16
3. Indikator Kecemasan Pra-Nikah.....	19
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan .....	19
B. Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	21
1. Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	21
2. Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	22
3. Indikator/dimensi Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	22
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Intensitas Penggunaan Media	
Sosial .....	23
C. <i>SELF-COMPASSION</i> .....	26

1. Definisi <i>Self-Compassion</i> .....	26
2. Aspek <i>Self-Compassion</i> .....	27
3. Indikator/dimensi <i>Self-Compassion</i> .....	28
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	29
D. Kerangka Berpikir .....	30
E. Hipotesis Penelitian .....	32
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>33</b>
A. Populasi dan Partisipan .....	33
1. Populasi .....	33
2. Partisipan .....	33
B. Desain Penelitian .....	33
1. Jenis Penelitian .....	33
2. Variabel Penelitian .....	33
C. Instrumen Pengumpul Data .....	34
1. Skala I Kecemasan Pra-Nikah .....	34
2. Skala II Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	38
3. Skala II <i>Self-Compassion</i> .....	42
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data .....	45
1. Uji Prasyarat .....	45
2. Analisis Data .....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>49</b>
A. Hasil Penelitian .....	49
1. Pelaksanaan Penelitian .....	49
2. Data Demografi Partisipan .....	49
4. Analisis Deskriptif .....	50
5. Uji Hipotesis .....	51
6. Uji Sumbangan Efektif Variabel Independen .....	52
B. Pembahasan .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>57</b>
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring Aitem Favorable dan Unfavorable.....	34
Tabel 3.2 Blue Print Sebaran Aitem Skala Kecemasan Pra-Nikah .....	35
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Aitem Kecemasan Pra-Nikah.....	36
Tabel 3.4 Blueprint Skala Kecemasan Pra-Nikah setelah uji coba .....	37
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Pra-Nikah .....	38
Tabel 3.6 Blue Print Sebaran Aitem Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	39
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	40
Tabel 3.8 Blueprint Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial setelah uji coba .....	41
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Intensitas Penggunaan Media .....	42
Tabel 3.10 Blue Print Sebaran Aitem Skala <i>Self-Compassion</i> .....	43
Tabel 3.11 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Self-Compassion</i> .....	43
Tabel 3.12 Blueprint Skala <i>Self-Compassion</i> setelah uji coba.....	44
Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self-Compassion</i> .....	45
Tabel 3.14 Uji Linieritas .....	46
Tabel 3.15 Multikolinieritas .....	47
Tabel 4.1 Kriteria Partisipan Berdasarkan Usia .....	49
Tabel 4.2 Kriteria Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 4.3 Rumus Kategorisasi Data Hasil Penelitian.....	50
Tabel 4.4 Rumus Kategorisasi Data Hasil Penelitian.....	51
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis Pertama .....	51
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis Kedua.....	52
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis Ketiga .....	52
Tabel 4.8 Hasil Uji Sumbangan Efektif Variabel Independen .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan <i>Self-Compassion</i> dengan Kecemasan Pra-Nikah .....	32
Gambar 3.1 Q-Q Plot Uji Normalitas .....	46
Gambar 3.2 Scatterplot Uji Heteroskedastisitas.....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Turnitin.....	65
Lampiran 2 Kuesioner Skala Kecemasan Pra-Nikah .....	66
Lampiran 3 Kuesioner Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	69
Lampiran 4 Kuesioner Skala <i>Self-Compassion</i> .....	72
Lampiran 5 Tabulasi Jawaban Skala Kecemasan Pra-Nikah .....	75
Lampiran 6 Tabulasi Jawaban Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial ...	80
Lampiran 7 Tabulasi Jawaban Skala <i>Self-Compassion</i> .....	84
Lampiran 8 Tabel Skor Total Ketiga Variabel .....	89
Lampiran 9 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan Pra-Nikah .....	101
Lampiran 10 Uji Validitas dan Reabilitas Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	106
Lampiran 11 Uji Validitas dan Reabilitas Skala <i>Self-Compassion</i> .....	107
Lampiran 12 Uji Normalitas .....	108
Lampiran 13 Uji Linieritas.....	109
Lampiran 14 Uji Multikolinieritas .....	109
Lampiran 15 Uji Heterokedastisitas.....	109
Lampiran 16 Analisis Regresi Berganda.....	110
Lampiran 17 Logbook Skripsi .....	112