

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA YANG TINGGAL DI
PANTI ASUHAN X**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia

Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Derajat Strata S1 Psikologi



Oleh:

Devi Novitasari

14320308

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2018**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA YANG TINGGAL DI
PANTI ASUHAN X**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia

Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Derajat Strata S1 Psikologi



Oleh:

Devi Novitasari

14320308

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang Berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DAN PENYESUAIAN DIRI PADA
REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN X**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Menempuh Derajat Sarjana S-1 Psikologi



Pada Tanggal

08 FEB 2019

Oleh :

DEVI NOVITASARI

14320308

Mengesahkan,

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Ketua Prodi



Mira Aliza Rahmawati, S.Psi., M.Psi.

Dosen Penguji :

1. Ratna Syifa'a Rachmahana, S.Psi., M.Si., Psikolog
2. Drs. Sumedi P. Nugraha Ph.D., Psikolog
3. Hariz Enggar Wijaya, S.Psi., M.Psi

Tanda Tangan

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Devi Novitasari
Nomor Induk Mahasiswa : 14320308
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara *Self-Compassion* dan
Penyesuaian Diri pada Remaja yang Tinggal di
Panti Asuhan X

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama melaksanakan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi, saya tidak melakukan pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti plagiasi, pembuatan skripsi yang dilakukan oleh orang lain, atau pelanggaran lainnya yang bertentangan dengan etika akademik Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya tiruan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melakukan pelanggaran etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang diberlakukan di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari, Universitas Islam Indonesia menemukan bukti bahwa saya melakukan pelanggaran dalam pembuatan skripsi misalnya ditemukan bahwa skripsi ini adalah karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang telah ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 9 Januari 2018

Yang Menvatakan



Devi Novitasari

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yakni :

Bapak Joko Suranto, SE., dan Ibu Sri Muryana

Atas segala bentuk dukungan yang telah diberikan dalam melakukan studi pada
jurusan Psikologi.

HALAMAN MOTTO

“Learn from yesterday, live for today, and hope for tomorrow.” – Albert Einstein.

“Tiadanya keyakinanlah yang membuat orang takut menghadapi tantangan, dan saya percaya pada diri saya sendiri.” – Muhammad Ali.

PRAKATA



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, ucapan syukur kehadiran Allah Subhanahu wa Taa'la, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya berupa kenikmatan secara lahir dan batin sehingga skripsi ini dapat berjalan dengan lancar hingga proses penyusunan laporan. Selanjutnya, tak lupa sholawat serta salam semoga akan selalu tercurahkan pada Nabi terakhir yang telah membawa risalah petunjuk dari Allah 'Azza wa Jalla untuk menuntun manusia dari kegelapan kehidupan menuju jalan yang terang.

Peneliti menyadari penuh bahwa pelaksanaan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, dukungan dan bantuan baik materi maupun non materi dari berbagai pihak. Oleh karena itu perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. rer. nat. Arief Fahmie. S.Psi., MA., Psikolog, yang telah berusaha penuh dalam memajukan fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya.
2. Ibu Mira Aliza Rahmawati, S.Psi., M.Psi., selaku ketua prodi Psikologi, Universitas Islam Indonesia.
3. Ibu Ratna Syifa'a Rachmahana, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia memberikan waktunya dalam membimbing skripsi ini sehingga skripsi ini telah selesai dengan baik.
4. Segenap dosen penguji skripsi yang telah menguji dan memberikan masukan terhadap laporan skripsi.

5. Seluruh dosen prodi Psikologi yang telah memberikan ilmu dan dukungan terhadap segenap mahasiswa, semoga pelajaran yang telah diberikan dapat bermanfaat bagi penulis dan orang lain.
6. Seluruh karyawan prodi Psikologi yang telah memberikan pelayanan terbaik bagi mahasiswa.
7. Bapak Joko Suranto, SE., dan Ibu Sri Muryana, selaku kedua orang tua penulis yang telah memberikan segala bentuk dukungan dalam melakukan studi pada prodi Psikologi serta pelaksanaan skripsi.
8. Rizky Noviandi, S.Kom., selaku kerabat peneliti yang telah memberikan dukungan materil dalam proses studi.
9. Sitti Rojiah Nur Insyirah Puh, Wahyu Meka Rihlati, Dwi Utami Wildiani Rahmawati dan mbak Devina Halidia Hanum, S.Psi., selaku teman-teman serta kakak tingkat dari prodi Psikologi yang telah memberikan dukungan, dan masukan dalam proses pelaksanaan penelitian.
10. Anisa Dwi Ramadhani A. Md., selaku teman SMA yang telah memberikan dukungan materi dan non materi pada pelaksanaan penelitian.
11. Segenap pengurus panti asuhan Darul Hadlonah, panti asuhan Muhammadiyah, panti asuhan Aisyiyah, dan panti asuhan Safinatun najah yang telah bersedia memberikan waktu dan kesempatan bagi peneliti untuk melakukan penelitian
12. Seluruh teman-teman prodi Psikologi yang telah bekerjasama selama proses studi

Saya menyadari bahwa tidak semua hal dapat berjalan dengan baik tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karenanya saya mengucapkan terima kasih serta semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat tersendiri bagi pembaca, khususnya bagi peneliti tersendiri.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Yogyakarta, 03 Januari 2018

Penulis

Devi Novitasari

DAFTAR ISI

Isi	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	xiv
BAB I PENGANTAR	
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian	6
C. Manfaat Penelitian	7
D. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Penyesuaian Diri	11
1. Definisi Penyesuaian Diri.....	11
2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri	11
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	14
B. <i>Self-Compassion</i>	17
1. Definisi <i>Self-Compassion</i>	17
2. Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i>	18

C. Hubungan antara self-compassion dan penyesuaian diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan X	19
D. Hipotesis	23

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	25
B. Definisi Operasional	25
1. Penyesuaian Diri	25
2. <i>Self-Compassion</i>	25
C. Responden Penelitian	26
D. Metode Pengumpulan Data.....	26
E. Validitas dan Reliabilitas	29
1. Validitas.....	29
2. Reliabilitas.....	30
F. Metode Analisis Data	30

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian	32
1. Orientasi Kacah.....	32
2. Persiapan Penelitian.....	33
a. Persiapan Administrasi	33
b. Persiapan Alat Ukur.....	34
c. Uji Coba Alat Ukur	35
d. Hasil Uji Coba Alat Ukur	36
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	38
C. Hasil Penelitian	39
1. Deskripsi Subyek Penelitian	39
2. Deskripsi Data Penelitian	39
3. Hasil Uji Asumsi	41
a. Uji Normalitas	42
b. Uji Linearitas.....	42
4. Hasil Uji Hipotesis	43
D. Pembahasan	44

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. <i>Blueprint</i> Skala Penyesuaian Diri	27
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i>	29
Tabel 3. Sebaran Aitem Penyesuaian Diri Sebelum Uji Coba	37
Tabel 4. Sebaran Aitem Penyesuaian Diri Setelah Uji Coba	37
Tabel 5. Sebaran Aitem <i>Self-Compassion</i> Sebelum Uji Coba	38
Tabel 6. Sebaran Aitem <i>Self-Compassion</i> Setelah Uji Coba.....	38
Tabel 7. Deskripsi Subyek Penelitian.....	39
Tabel 8. Deskripsi Data Penelitian	40
Tabel 9. Kategorisasi Variabel Penyesuaian Diri	40
Tabel 10. Kategorisasi Variabel <i>Self-Compassion</i>	41
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas.....	42
Tabel 12. Hasil Uji Linearitas	43
Tabel 13 Hasil Uji Korelasi <i>Spearman's Rho</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Skala Uji Coba	53
Lampiran 2. Tabulasi Data Uji Coba	55
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	72
Lampiran 4. Skala Penelitian	82
Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian	84
Lampiran 6. Perhitungan Kategorisasi	97
Lampiran 7. Uji Asumsi dan Uji Hipotesis	108
Lampiran 8. Surat Penelitian.....	118

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN X

Devi Novitasari

Ratna Syifa'a Rachmahana

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri pada remaja panti asuhan X. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan X. Responden yang digunakan dalam penelitian merupakan remaja panti asuhan dengan usia 12 sampai 20 tahun. Keseluruhan subyek dipilih dari empat panti asuhan yang berada di X yakni Panti Asuhan Muhammadiyah, Panti Asuhan Aisyiyah, Panti Asuhan Darul Hadlonah, dan Panti Asuhan Safinatun Najah. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner berisikan dua skala yakni skala *self-compassion* yang merupakan modifikasi skala dari Neff, dan skala penyesuaian diri yang dikembangkan oleh peneliti mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Scheneiders. Skala *self-compassion* terdiri dari 10 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.60 dan skala penyesuaian diri terdiri dari 28 aitem dengan koefisien reliabilitas 0.88. Data yang telah dianalisis menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan penyesuaian diri ($r = 0.49$, $p = 0,00$, $p < 0,05$) dan sumbangan efektif sebesar 24.31%.

Kata Kunci : *Self-Compassion, Penyesuaian Diri, Remaja Panti Asuhan*

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Remaja adalah individu yang sedang berada pada periode transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menjembatani antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2012). Menurut Erikson (Santrock, 2012), pada fase ini mereka memiliki tugas perkembangan tertentu yakni menemukan siapa dirinya, bagaimana mereka nantinya, dan arah mana yang nantinya akan mereka jalani dalam kehidupan.

Erikson (Prabadewi & Wideasavitri, 2014) selanjutnya mengatakan bahwa pada masa ini, seorang individu sering kali merasakan kebingungan terhadap dirinya dan akan muncul pertanyaan mendasar mengenai pemahaman diri mereka sendiri seperti “siapakah aku?”, dan “kemana aku harus melangkah?” dimana apabila pertanyaan ini tidak terjawab dengan segera maka akan mempengaruhi proses pembentukan identitas diri pada remaja tersebut.

Pada masa perkembangan, akan sangat penting bagi diri remaja untuk melakukan proses belajar melalui pengalaman baru, seperti keluarga, lingkungan hidup, dan pendidikan untuk menemukan siapa dirinya. Pembelajaran baru ini diharapkan dapat mendidik remaja menjadi seorang individu yang berkualitas nantinya, baik dalam segi kognitif, emosi, ataupun spiritual mereka. Namun, pada kenyataannya kondisi tiap individu berbeda. Jika pada umumnya remaja tinggal dengan orang tuanya dan berkembang dengan baik, tidak dapat dipungkiri bahwa di sisi

lain, terdapat beberapa remaja yang tidak tinggal bersama keluarga inti mereka bahkan, sebagian diantaranya harus tinggal di panti asuhan.

Permensos No. 30/HUK/2011 menyebutkan bahwa panti asuhan merupakan suatu lembaga yang berperan dalam mendukung pengasuhan alternatif bagi anak yang tidak diasuh oleh keluarga inti, keluarga besar, atau kerabat pengganti. Panti asuhan diharapkan dapat menjadi wadah dalam pemenuhan aspek-aspek dari hak-hak anak meliputi kebutuhan dasar, kebutuhan pengasuhan, perlindungan, dan partisipasi anak. Hak seorang individu yang tidak dapat diperolehnya, akan tergantikan melalui panti asuhan baik dari segi pengasuhan maupun pengembangan keterampilan interpersonal mereka. Hal ini sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh Mussen (Prabadewi & Wideasavitri, 2014) bahwa para penghuni panti asuhan dapat meningkatkan kualitas dirinya secara maksimal dengan adanya bimbingan dan perhatian dari pengasuh.

Namun pada kenyataannya hal ini tidak selalu berjalan dengan lancar, meskipun mereka tinggal dengan beberapa teman dan adanya pengasuh bagi mereka di panti asuhan tersebut. Splitz (Prabadewi & Wideasavitri, 2014) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa penghuni panti asuhan terlebih pada negara-negara yang sedang berkembang, mengalami apa yang disebut dengan *hospitalism* yakni tidak terpenuhinya kebutuhan akan kasih sayang secara baik sehingga masing-masing dari mereka merasa terasingkan secara emosional.

Assahrra (Prabadewi & Wideasavitri, 2014) menyebutkan bahwa hal tersebut terjadi karena beberapa faktor diantaranya kurangnya perhatian

dari pengasuh akibat keterbatasan tenaga asuh, kurangnya fasilitas fisik, cukup disiplinnya aturan yang dijalankan di panti asuhan sehingga hal ini memungkinkan mereka menunjukkan sikap pendiam, pasif, kurang responsif, dan merasa rendah diri hingga mereka cenderung bersifat menarik diri dan defensif dalam pergaulan.

Beberapa penelitian mengenai penyesuaian diri pada remaja sendiri juga menunjukkan bahwa pada sebagian remaja masih memiliki penyesuaian diri yang rendah. Salah satu dari penelitian tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Halimah, Faisaluddin, dan Kusdiyati (2011) mengenai penyesuaian diri di lingkungan Sekolah Menengah Atas (SMA), memperoleh hasil bahwa sebanyak 95 siswa (52.05%) tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan sosial di sekolah. Selanjutnya pada siswa sekolah inklusi setara dengan SMA ditemukan sebesar 4.55% memiliki penyesuaian diri yang rendah (Handayani & Hasan, 2014). Pada konteks panti asuhan tersendiri penelitian dari Ahyani dan Kumalasari (2012) menunjukkan bahwa remaja panti asuhan Darul Hadlonah Kudus dengan usia antara 13 sampai 18 tahun, ditemukan sebesar 25.45% remaja memiliki penyesuaian diri dari rendah ke sangat rendah. Berdasarkan hasil beberapa penelitian di atas menunjukkan bahwa sebagian remaja masih memiliki penyesuaian diri rendah atau kurang baik. Hal ini tentunya perlu untuk diperhatikan mengingat mereka sedang berada dalam proses pengembangan diri.

Peneliti juga melakukan wawancara dan observasi singkat yang telah dilakukan selama tiga hari pada waktu yang berbeda dengan beberapa remaja di salah satu panti asuhan yang berada di kota X, Jawa

Tengah, ketika mereka ditanyai beberapa hal oleh peneliti, mereka menunjukkan perilaku menghindar dari pertanyaan yang diajukan misalnya, peneliti menanyakan tentang dimana mereka bersekolah, apakah terjadi hal-hal yang menyenangkan di dalam sekolahnya, atau hanya sekedar candaan apakah mereka telah memiliki seorang kekasih atau belum.

Mereka membalas pertanyaan tersebut dengan senyuman malu, sebagian menjawab “ya gitu mbak” sambil tersenyum, sedangkan sebagian lainnya justru kembali berbincang dengan temannya yang lain tanpa menghiraukan peneliti. Selain itu, saat peneliti bermain dengan anak-anak yang usianya lebih muda dari mereka, dan mengajak mereka untuk bergabung, mereka hanya tersenyum sambil menggelengkan kepala, dan kembali masuk ke dalam kamar mereka sehingga peneliti hanya bermain dengan anak-anak saja. Hal tersebut menunjukkan bahwa mereka kurang terbuka dalam melakukan interaksi dengan orang baru meskipun mereka telah bertemu dengan orang tersebut sebelumnya.

Selain itu, adanya label sosial pada diri mereka sebagai “anak panti”, tentunya akan mempengaruhi gambaran tentang diri mereka. Sebagai seorang warga yang tinggal di daerah populasi penelitian ini, peneliti sering mendengar label “anak panti” sebagai bahan perbincangan atau candaan tertentu misalnya di saat terdapat dua atau lebih orang yang memiliki atribut fisik yang serupa. Parahnya, label tersebut sering dilontarkan dengan kencang bahkan ketika terdapat seorang anak panti asuhan yang sedang menjajakan jajanannya menuju rumah-rumah. Lontaran tersebut seolah-olah menjadi hal yang biasa dan tidak

menimbulkan pengaruh apapun. Gambaran tersebut akan memunculkan suatu rancangan tertentu mengenai diri mereka. Bila mereka tidak dapat menerima hal-hal tersebut, maka kemungkinan mereka mengalami emosi yang tidak stabil yang akan semakin meningkat sehingga mampu mengganggu hubungannya dengan orang lain.

Penyesuaian diri menurut Calhoun (Ahyani & Kumalasari, 2012) adalah suatu bentuk interaksi yang kontinyu dengan diri sendiri, yakni apapun yang ada pada diri sendiri, tubuh, perilaku, pemikiran, serta perasaan dengan orang lain dan lingkungan. Maharani dan Andayani (Bashori & Handono, 2013) menambahkan bahwa seorang individu yang memiliki kemampuan untuk memahami situasi sosial dan selanjutnya dapat menentukan perilaku yang tepat, akan lebih mampu memenuhi tuntutan sosial yang terdapat di dalam situasi sosial tersebut.

Pada wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di atas, adanya stereotipe yang dijadikan perbincangan umum dan kenyataan bahwa remaja panti asuhan kehilangan kehadiran orang tua dalam proses pengembangan diri mereka adalah suatu situasi tidak menyenangkan yang dialami. Hal tersebut merupakan suatu stimulus sosial bagi diri mereka. Remaja panti asuhan yang memiliki keadaan berbeda dari remaja lainnya perlu mengembangkan sikap positif terhadap berbagai bentuk keadaan yang dialaminya sehingga mampu melakukan pengembangan diri dengan baik. Mengingat salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri yang disebutkan oleh Soeparwoto (Ahyani & Kumalasari, 2012) adalah sikap remaja, sikap yang muncul sebagai respon terhadap stimulus menentukan apakah

remaja panti asuhan mampu menyesuaikan diri atau tidak untuk menciptakan hubungan sosial yang harmonis.

Salah satu pembahasan menarik sebagai rumusan padat pengganti *self-esteem* ataupun *self-acceptance* dimana rumusan tersebut merupakan kemampuan dari dalam diri seseorang untuk memunculkan sikap positif terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan melibatkan empati terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain adalah *self-compassion*. *Self-compassion* disebutkan sebagai suatu kemampuan yang dapat membentuk sikap positif untuk menahan konsekuensi buruk dari munculnya penilaian negatif terhadap diri atas situasi yang dirasa tidak menyenangkan dimana kemampuan ini juga melibatkan pandangan seseorang terhadap keadaan orang lain disekitarnya (Neff, 2003a).

Neff (2003b) menyebutkan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan yang melibatkan proses memahami diri sendiri tanpa memunculkan kritik terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan yang dialami dengan memahami bahwa ketiga hal tersebut adalah bagian dari kehidupan manusia pada umumnya.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat diantaranya :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dalam mengembangkan pengetahuan dalam bidang Psikologi Klinis, dan Psikologi Perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memberikan informasi pada diri seorang remaja bahwa penyesuaian diri sangat penting dalam menjalani berbagai tantangan dalam hidup dan bahwa salah satu cara untuk koping terhadap kejadian yang tidak menyenangkan dapat dilakukan dengan meningkatkan *self-compassion*.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai *self-compassion* diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Adams (2007) dengan judul *Self-compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Onself Kindly*, mengambil responden sebanyak 59 mahasiswa laki-laki dan 58 mahasiswa perempuan dengan rentang usia 17 sampai 21 tahun. Penelitian ini menghasilkan lima temuan yakni *self-compassion* dapat memprediksi reaksi emosional dan kognitif pada peristiwa negatif sehari-hari, *self-compassion* mendukung seseorang melawan perasaan diri yang negatif ketika membayangkan peristiwa sosial menerima menyedihkan, *self-compassion* memoderasi emosi negatif setelah

menerima umpan balik dari suatu peristiwa khususnya pada partisipan yang memiliki *self-esteem*, seseorang yang memiliki *self-compassion* yang rendah akan menganggap remeh kemampuan mereka pada orang lain, dan temuan secara eksperimental bahwa perspektif *self-compassion* akan memberikan pengetahuan mengenai peran seseorang pada peristiwa negatif tanpa harus merasakan emosi negatif yang meluap. Secara keseluruhan, penelitian ini menyarankan bahwa *self-compassion* menurunkan reaksi seseorang pada peristiwa negatif dengan cara yang berbeda dan pada beberapa kasus menunjukkan adanya manfaat tertentu dibandingkan dengan *self-esteem*.

Penelitian berikutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2015) dengan judul *Self-compassion and Loneliness*. Penelitian ini menggunakan responden berjumlah 254 siswa yang tinggal di pondok pesantren. Hasil penelitian menemukan bahwa tidak ada hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness*.

Selanjutnya pada penelitian yang terkait dengan penyesuaian diri yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Penelitian tersebut diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Anisa dan Handayani (2012) yang berjudul Hubungan antara Konsep Diri dan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Istri yang Tinggal Bersama Keluarga Suami. Partisipan penelitian merupakan 60 orang istri. Hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat hubungan positif antara konsep diri dengan penyesuaian diri istri yang hidup bersama dengan keluarga suami dengan cara mengontrol kematangan emosional, dan terdapat hubungan positif antara kematangan emosional dengan penyesuaian diri istri yang

hidup bersama dengan keluarga suami dengan cara mengontrol konsep diri.

Penelitian berikutnya terkait dengan penyesuaian diri adalah penelitian yang dilakukan oleh Demaray dkk (2005) yang berjudul *The Relationship between Social Support and Student Adjustment: A Longitudinal Analysis*. Responden dalam penelitian adalah responden yang baru memasuki suatu sekolah dimana peneliti memiliki kontrak untuk meneliti keefektifitasan program sekolah tersebut. Mereka dalam skala besar dimana pengambilan datanya terkait waktu yakni pada tahun ajaran 2001-2002, 2002-2003. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa dukungan orang tua mempengaruhi penyesuaian kondisi klinis pada diri siswa dan gejala emosional di satu tahun berikutnya. Selain itu, dukungan dari teman sebaya mempengaruhi gejala emosional di satu tahun berikutnya.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, diketahui bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian yang telah ada sebelumnya. Sebagai respon bagi penelitian sebelumnya, penelitian hubungan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan dirasa perlu, dengan berdasarkan pada :

1. Keaslian Topik

Penelitian *self-compassion* yang telah dilakukan sebelumnya adalah penelitian oleh Adams (2007) dengan judul *Self-compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Onself Kindly*, dan oleh Hidayati (2015) dengan judul *Self-*

compassion and Loneliness. Sementara pada variabel penyesuaian diri adalah penelitian yang dilakukan oleh Anissa dan Handayani (2012) yang berjudul Hubungan antara Konsep Diri dan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Istri yang Tinggal Bersama Keluarga Suami. Kemudian yang terakhir adalah penelitian dari Demaray dkk (2007) dengan judul *The Relationship between Social Support and Student Adjustment: A Longitudinal Analysis*.

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan variabel bebas yaitu *Self-compassion* dan variabel tergantung yakni Penyesuaian Diri sehingga judul penelitian menjadi Hubungan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan.

2. Keaslian Responden

Responden yang digunakan pada penelitian ini adalah remaja yang tinggal di panti asuhan di kota X, Jawa Tengah dengan rentang usia 14 sampai 20 tahun. Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh Adams (2007), menggunakan responden berjumlah 59 mahasiswa laki-laki dan 58 mahasiswa perempuan dengan rentang usia 17 hingga 21 tahun. Hidayati (2015) dengan jumlah responden 254 siswa yang tinggal di pondok pesantren. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Demaray dkk (2005) menggunakan responden penelitian yang merupakan siswa baru pada tahun ajaran 2001-2002, dan 2002-2003 di suatu sekolah. Terakhir adalah penelitian dari Anissa dan Handayani (2012) dengan responden sebanyak 60 orang istri yang tinggal bersama keluarga suami.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. PENYESUAIAN DIRI

1. Definisi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri menurut Schneiders (1955) adalah kemampuan seseorang untuk merespon secara tepat terhadap realita sosial, dan situasi yang dalam diri sendiri. Calhoun (Ahyani & Kumalasari, 2012) menyebutkan bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk berinteraksi dengan diri sendiri, yakni apapun yang ada pada diri sendiri, tubuh, perilaku, pemikiran, serta perasaan dengan orang lain dan lingkungan. Sedangkan Semiun (Bashori & Handono, 2013) mengartikan penyesuaian diri adalah kemampuan yang melibatkan proses respon mental dan tingkah laku dimana respon tersebut membuat individu berusaha mengatasi kebutuhan-kebutuhannya, ketegangan, frustrasi, dan konflik batin serta menyesuaikan tuntutan-tuntutan batin dengan tuntutan-tuntutan dari lingkungan dimana ia hidup.

Berdasarkan berbagai definisi di atas, penyesuaian diri berarti suatu kemampuan yang melibatkan proses mental dan perilaku individu dalam menjembatani antara keinginan atau kebutuhan pribadinya dengan keinginan atau kebutuhan lingkungan dimana ia tinggal.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (Bashori & Handono, 2013) diantaranya adalah :

a. *Adaptation*

Penyesuaian diri merupakan keterampilan seseorang dalam mengaitkan dirinya dengan lingkungan sekitar sehingga didapatkan hubungan yang selaras. Penyesuaian diri dianggap sebagai kemampuan individu dalam beradaptasi. Jika individu memiliki penyesuaian diri yang baik, maka individu tersebut memiliki interaksi yang baik dengan lingkungannya.

b. *Comformity*

Penyesuaian diri seseorang yang baik adalah dimana dirinya mampu memenuhi apa yang diharapkan dari orang lain dan dirinya sendiri.

c. *Mastery*

Seorang individu dengan penyesuaian diri yang baik mampu membuat suatu rencana dan mengorganisasikan respon-respon dari dirinya untuk menanggapi suatu masalah dengan efisien.

d. *Individual variation*

Variasi individu yang ada dapat menimbulkan perbedaan perilaku dan respon dalam menanggapi suatu masalah.

Aspek-aspek penyesuaian diri oleh Albert & Emmons (Ahyani & Kumalasari, 2012) adalah sebagai berikut :

a. *Self-knowledge* dan *self-insight*

Merupakan kemampuan individu dalam mengenal kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri sendiri serta

adanya dukungan sikap yang sehat terhadap kekurangan tersebut.

b. *Self-objectivity* dan *self-acceptance*

Adalah kondisi dimana individu telah mampu mengenali dirinya sehingga ia mampu menerima dirinya sendiri dengan bersikap realistis.

c. *Self-development* dan *self-control*

Merupakan suatu pengendalian diri yang bersifat mengarahkan impuls-impuls, pemikiran, kebiasaan, emosi, sikap, dan tingkah laku yang sesuai dengan keadaan. Hal ini dapat mengembangkan individu ke arah kematangan sehingga individu mampu menghadapi kegagalan dengan sikap yang positif.

d. *Satisfaction*

Adanya rasa puas terhadap segala hal yang telah dilakukan, menganggap semuanya merupakan pengalaman sehingga ketika keinginannya terpenuhi, hal tersebut akan memunculkan kepuasan tersendiri bagi dirinya.

Peneliti akan menggunakan teori yang dikemukakan oleh Schneiders untuk menyusun alat ukur dikarenakan aspek-aspek tersebut memiliki keseimbangan pembahasan yakni kemampuan yang dilihat dari dalam diri individu tersebut seperti *adaptation* dan *mastery*. Sementara *conformity* dan *individual variation* adalah kemampuan yang melibatkan faktor sosial atau diuar diri seseorang.

Peneliti tidak mengambil aspek yang disebutkan oleh Albert dan Emmons dikarenakan aspek-aspek yang disebutkan sebagian besar merujuk pada kemampuan yang dimiliki dalam diri seseorang tanpa adanya aspek dari luar diri seseorang seperti faktor sosial yang mampu mempengaruhi penyesuaian diri seseorang tersebut.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seseorang menurut Soeparwoto (Ahyani & Kumalasari, 2012), adalah :

a. Faktor Internal

1) Motif

Merupakan motif-motif sosial seperti motif berprestasi, atau motif mendominasi dalam suatu kelompok.

2) Konsep diri remaja

Merupakan bagaimana seseorang memandang dirinya baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, ataupun akademik. Konsep diri yang tinggi pada remaja akan menyebabkan seseorang memiliki penyesuaian diri yang lebih baik daripada remaja yang memiliki konsep diri yang rendah.

3) Persepsi remaja

Persepsi yang merupakan pengamatan dan evaluasi terhadap objek, atau peristiwa melalui proses mental dan afeksi dalam membentuk suatu konsep terhadap objek atau peristiwa tersebut.

4) Sikap remaja

Yakni suatu kecenderungan remaja dalam berperilaku positif atau negatif. Remaja yang bersikap positif memiliki penyesuaian diri yang lebih baik daripada remaja yang memiliki penyesuaian diri yang rendah.

5) Intelegensi dan minat

Merupakan proses mental yang digunakan dalam menganalisis dan menalar sesuatu dimana jika hal ini didukung dengan adanya minat, maka seseorang akan memiliki penyesuaian diri yang cepat.

6) Kepribadian

Pada tipe kepribadian *ekstrovert* dimana seseorang bersifat lebih dinamis, remaja akan memiliki penyesuaian diri yang lebih mudah dibandingkan pada tipe kepribadian *introvert*.

b. Faktor eksternal

1) Keluarga terutama pola asuh orang tua

Pola asuh orang tua dengan pola demokratis akan memberikan kemungkinan bagi remaja untuk melakukan proses penyesuaian diri dengan mudah.

2) Kondisi sekolah

Kondisi sekolah yang mendukung dan menyediakan suasana yang sehat akan memberikan sebuah acuan pada remaja untuk bertindak secara harmonis dengan orang lain.

3) Kelompok sebaya

Kelompok teman sebaya menentukan bagaimana remaja melakukan penyesuaian diri. Ada kelompok teman sebaya yang mempercepat penyesuaian diri remaja namun ada juga yang menghambat penyesuaian diri tersebut.

4) Prasangka sosial

Adanya prasangka sosial terhadap diri seorang remaja akan mempengaruhi penyesuaian dirinya misalnya label negatif akan menghambat proses penyesuaian diri remaja tersebut.

5) Hukum dan norma sosial

Jika masyarakat konsisten dalam menegakkan hukum dan norma yang berlaku maka hal ini akan mengembangkan penyesuaian diri remaja yang baik

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dikelompokkan menjadi dua faktor besar yakni internal dan eksternal. Faktor internal meliputi motif, konsep diri remaja, persepsi remaja, sikap remaja, intelegensi dan minat, serta kepribadian. Sementara faktor eksternal diantaranya keluarga terutama pola asuh orang tua, kondisi sekolah, kelompok sebaya, prasangka sosial, serta hukum dan norma sosial.

B. *Self-compassion*

1. Definisi *Self-compassion*

Self-compassion menurut Rubin (Neff, 2003a) merupakan kemampuan seseorang dalam membandingkan pengalaman pribadinya dengan pengalaman orang lain, dimana seseorang memahami bahwa pengalaman seperti penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan adalah bagian dari kehidupan manusia dan bahwa masing-masing orang pantas untuk memberikan rasa belas kasih pada diri mereka sendiri. Selanjutnya *self-compassion* yang berasal dari kata *compassion* oleh Wispe (Neff, 2003a) diartikan sebagai kemampuan yang melibatkan perasaan tersentuh pada penderitaan diri sendiri, tidak mencoba menghindar atau memutuskan diri dari penderitaan tersebut, dan berusaha dalam mengurangi penderitaan diri sendiri dengan kebaikan. Sementara Neff (2003b) menyebutkan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan yang melibatkan proses memahami diri sendiri tanpa memunculkan kritik terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan yang dialami dengan memahami bahwa ketiga hal tersebut adalah bagian dari kehidupan manusia pada umumnya.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self-compassion* adalah kemampuan individu yang melibatkan proses memahami terkait penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan yang berada pada dirinya sendiri dengan menganggap bahwa hal tersebut adalah wajar karena keberadaannya merupakan bagian dari kehidupan manusia secara umum.

2. Aspek-Aspek *Self-compassion*

Neff (2003a) menyebutkan aspek-aspek mengenai *self-compassion*, diantaranya :

a. *Self-kindness*

Merupakan kebaikan dan pemahaman seorang individu pada dirinya dibanding dengan sikap mengadili diri sendiri atau pemberian kritik terhadap diri.

b. *Common humanity*

Adalah kemampuan seorang individu yang cenderung memandang pengalaman diri sendiri sebagai suatu bagian dari pengalaman yang dialami kebanyakan orang daripada sebagai sesuatu yang terpisah dari pengalaman orang lain.

c. *Mindfulness*

Merupakan cara seseorang dalam menginterpretasikan pikiran dan perasaan yang menyakitkan pada kesadaran yang seimbang daripada menginterpretasikan mereka dengan cara yang berlebihan.

Berdasarkan paparan di atas peneliti memutuskan untuk menggunakan aspek-aspek *self-compassion* tersebut. Hal ini dikarenakan aspek-aspek yang telah disebutkan Neff meliputi kemampuan seseorang memandang apa yang berada di dalam dirinya dan apa yang berada di luar dirinya sehingga aspek-aspek tersebut menggambarkan pengertian *self-compassion* secara keseluruhan.

C. Hubungan antara *Self-Compassion* dan Penyesuaian Diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan X

Self-compassion menurut Neff (2003b) adalah suatu proses memahami diri sendiri tanpa adanya kritik terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan diri dengan memahami bahwa ketiga hal tersebut adalah bagian dari kehidupan manusia pada umumnya. Pada konteks interaksi sosial, *self-compassion* dapat mempengaruhi suasana hati seseorang untuk berpikir lebih positif terhadap pengalaman buruk yang menyimpannya, sehingga pengalaman tersebut tidak memberikan dampak yang berkepanjangan yang kemudian berpengaruh langsung kepada perilakunya terhadap dunia sosial terutama cara ia membuat pertemanan dengan orang lain. Hal tersebut senada dengan yang disampaikan oleh Brown (Neff, 2003a) bahwa dengan cara memberikan rasa belas kasih pada diri sendiri, maka seseorang akan menyediakan suatu keamanan emosional yang nantinya dibutuhkan untuk melihat secara jelas mengenai peristiwa buruk yang terjadi tanpa mengikutsertakan penghukuman pada diri sendiri, dan mengurangi terjadinya proses berpikir yang salah dikemudian hari.

Proses berpikir terhadap sesuatu hal yang salah seringkali menimbulkan sikap yang tidak sesuai dengan kondisi yang ada, hal ini dapat mengarah kepada penyesuaian diri yang kurang baik sehingga memicu kemungkinan ketidakharmonisan hubungan seseorang dengan orang lain. Penyesuaian diri adalah sebuah interaksi antara apa yang dimiliki seseorang dengan lingkungan dimana ia tinggal. Calhoun (Ahyani & Kumalasari, 2012) menyebutkan bahwa penyesuaian diri adalah

interaksi yang terjadi secara terus-menerus antara tubuh, perilaku, pemikiran, dan perasaan dengan orang lain serta dengan lingkungan. Perasaan dan pemikiran seseorang yang berada dalam kondisi baik akan memicu mengurangi proses berpikir yang salah sehingga perilaku yang ditampakkannya akan sesuai. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seseorang menurut Soeparwoto (Ahyani & Kumalasari, 2012), dibedakan dalam dua faktor yakni internal dan eksternal. Faktor internal meliputi, motif, konsep diri remaja, persepsi remaja, sikap remaja, intelegensi dan minat, serta kepribadian. Sementara faktor eksternal diantaranya keluarga terutama pola asuh orang tua, kondisi sekolah, kelompok sebaya, prasangka sosial, dan hukum serta norma sosial.

Remaja yang tidak mendapatkan rasa kasih sayang secara penuh dari orang tuanya ataupun orang tua asuh seperti pada remaja yang tinggal di panti asuhan, mereka memiliki dukungan dari orang lain yang cenderung rendah. Sementara itu, remaja merupakan masa dimana seorang manusia harus mencari identitasnya dengan mengembangkan diri melalui berbagai hal dimana interaksi sosial menjadi suatu alat dalam melancarkan pengembangan diri guna memperoleh identitasnya tersebut. Sebagai remaja yang tinggal di panti asuhan dengan berbagai kelebihan dan kekurangannya memerlukan proses penyesuaian diri dengan lingkungan sosial yang baik sehingga mereka mampu mengembangkan diri seperti remaja lainnya. Namun, seorang remaja yang seringkali belum matang dalam menghadapi kekurangannya, hal tersebut dapat membuat spekulasi yang tidak akurat terkait dunia sosialnya akibat adanya perasaan ataupun pola pikir yang salah baik

terhadap diri sendiri maupun orang lain. Di sini, remaja perlu untuk memberikan rasa belas kasih pada dirinya sendiri dengan meyakinkan bahwa dia berhak mendapatkan identitas yang jelas sehingga perilaku atau sikap yang buruk tidak terjadi.

Self-compassion akan membantu remaja untuk berdamai dengan dirinya sendiri terkait pengalaman pahit yang pernah dijalaninya sehingga pengalaman tersebut tidak menghalanginya dalam proses pengembangan diri dimana didalamnya terdapat tuntutan untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan secara baik. Dalam prakteknya, *Self-compassion* berbeda dengan *self-pity*. Goldstein dan Kornfield (Neff, 2003a) menyebutkan bahwa *self-compassion* berbeda dengan *self-pity*. Pada *self-pity*, seseorang yang merasa kasihan terhadap penderitaan dirinya, ia akan memisahkan pandangan bahwa masalah dirinya berbeda dengan masalah yang dialami orang lain, mengabaikan hubungan dengan orang lain, dan akan merasa bahwa dirinyalah satu-satunya yang sedang merasakan penderitaan. Sementara *self-compassion* adalah ketika seseorang merasa terhubung dengan orang lain dan menyadari bahwa penderitaan merupakan hal yang wajar dialami oleh semua manusia.

Self-compassion meliputi keseluruhan komponen diantaranya *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003a). *Self-kindness* adalah kebaikan dan pemahaman dari seorang individu pada dirinya dibanding melakukan sikap mengadili dirinya sendiri atau pemberian kritik terhadap diri. Adanya *Self-kindness* atau kebaikan pada diri sendiri, akan mempengaruhi proses berdamai dengan penolakan diri

terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan. Pada konteks panti asuhan misalnya adalah seseorang yang tidak mendapatkan kehadiran orang tua secara baik, jika ia memiliki *self-compassion* yang tinggi maka ia akan lebih memaklumi keadaan tersebut dengan berkata pada dirinya “Tidak apa-apa, di luar sana juga ada beberapa orang dengan nasib yang sama sepertiku atau bahkan lebih buruk”. Namun bila ia memiliki *self-compassion* yang rendah, ia akan mengkritisi dirinya sendiri daripada memberikan penerimaan terhadap hal tersebut. Hal ini merupakan salah satu bentuk dari adaptasinya pada suatu peristiwa yang tidak menyenangkan.

Common humanity adalah bagaimana seseorang memandang masalahnya, apakah hanya dia saja yang mengalami penderitaan tersebut atau peristiwa itu sangat wajar terjadi dan tentu orang lain di luar sana pernah mengalami kejadian yang tidak menyenangkan tersebut. *Common humanity* berkaitan dengan cara adaptasi dan konformitas seseorang. Ambil contoh pada remaja yang tinggal di panti asuhan, apabila ia memiliki *common humanity* yang tinggi ia akan membandingkan dirinya dengan orang lain yang mungkin bernasib sama atau bahkan lebih buruk darinya, hal ini memungkinkan dirinya untuk mengadopsi cara-cara orang lain dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya sebagai referensi bagi dirinya sendiri untuk melakukan cara yang sama. Sehingga apabila ia mendapat tawaran orang lain untuk saling mengenal ia memenuhi tawaran tersebut hanya karena dirinya berbeda dari orang lain.

Sementara *mindfulness* atau bagaimana seorang individu memandang peristiwa yang telah dialaminya dengan akurat, akan

mempengaruhi dirinya untuk membuat pemikiran yang salah terkait suatu keadaan ataupun tidak, dimana hal ini berakibat pada kemampuannya untuk merencanakan sikap apa yang akan ditunjukkan pada situasi tertentu (*mastery*). Misalnya pada seseorang yang tidak mendapatkan kehadiran orang tua dalam masa perkembangannya, bila ia memiliki *mindfulness* maka ia akan lebih tau bagaimana bereaksi terhadap hal-hal tertentu dalam porsi yang tepat dan tidak terjadi penilaian yang tidak pada tempatnya seperti contoh ketika mendapatkan tawaran untuk saling mengenal dengan orang lain ia akan lebih memandang hal tersebut sebagai hal yang wajar dan tidak berfikir bahwa orang lain itu akan menghinanya bila orang tersebut mengetahui ia tidak memiliki kehadiran orang tua dengan baik. Sehingga hal ini akan memberikan gambaran objektif pada dirinya untuk menerima tawaran pertemanan dengan orang lain.

Dengan paparan di atas, *self-compassion* secara tidak langsung akan mempengaruhi perilaku seseorang terhadap bagaimana ia berinteraksi dengan dunia sosialnya atau penyesuaian diri pada seseorang dengan melihat adanya suatu hubungan pada aspek-aspek variabel yang terkait yakni *self-compassion* dan penyesuaian diri.

D. Hipotesis

Peneliti mengajukan hipotesis bagi penelitiannya yakni terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Hal tersebut berarti bahwa jika *self-*

compassion tinggi maka penyesuaian diri juga meningkat, begitu pula sebaliknya, jika *self-compassion* rendah maka penyesuaia diri rendah.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Tergantung : Penyesuaian Diri
2. Variabel Bebas : *Self-compassion*

B. Definisi Operasional

1. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk menyesuaikan antara berbagai kehendak atau tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dari luar diri seseorang sehingga mampu memberikan respon yang tepat dan sesuai terhadap stimulus yang ada.

Alat ukur yang digunakan merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh Schneiders (Bashori & Handono, 2013) yakni *adaptation, conformity, mastery, dan individual variation*. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri yang dimiliki seseorang juga semakin tinggi. Sebaliknya, bila skor semakin rendah, maka hal ini menunjukkan bahwa seseorang memiliki penyesuaian diri yang rendah.

2. *Self-compassion*

Self-compassion adalah kemampuan seseorang untuk memberikan pemahaman bahwa segala kekurangan yang ada pada diri adalah wajar untuk dialami.

Self-compassion oleh Neff (2003a), disebutkan memiliki tiga aspek, aspek-aspek tersebut adalah *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Pengukuran *self-compassion* dilakukan memodifikasi alat ukur yang telah dikembangkan oleh Neff. Semakin tinggi skor yang diperoleh seseorang melalui skala tersebut, maka hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* yang dimiliki juga semakin tinggi. Sebaliknya, bila skor semakin rendah, maka *self-compassion* juga semakin rendah.

C. Responden Penelitian

Penelitian ini melibatkan remaja yang tinggal di panti asuhan di daerah X dengan rentang usia 12 sampai 20 tahun baik laki-laki ataupun perempuan.

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengumpulan data berupa kuesioner dalam bentuk skala psikologis. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Penyesuaian Diri dan *Self-compassion Scale (SCS)*.

1. Skala Penyesuaian Diri

Skala ini dikembangkan oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek yang telah disebutkan oleh Schneiders. Skala ini ditujukan untuk mengukur penyesuaian diri pada remaja. Aspek-aspek yang diukur pada skala ini adalah *adaptation*, *conformity*, *mastery*, dan *individual variation*. Aitem yang disusun dalam alat ukur

adalah sebanyak 28 aitem dengan total 12 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*. Responden diminta untuk memberikan respon pada tiap pernyataan yang ada dengan cara memilih satu respon yang tepat diantara respon-respon yang tersedia yakni sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), netral (N), setuju (S), dan sangat setuju (SS).

Pemberian skor pada masing-masing aitem bergerak dari angka 1 hingga 4. Aitem *favorable* memiliki skor 1 untuk respon sangat tidak setuju (STS), skor 2 untuk tidak setuju (TS), skor 3 untuk setuju (S), dan skor 4 untuk sangat setuju (SS). Sementara pada aitem yang bersifat *unfavorable* akan dikenai skor 4 untuk sangat tidak setuju (STS), skor 3 untuk tidak setuju (TS), skor 2 untuk setuju (S), dan skor 1 untuk sangat setuju (SS).

Semakin tinggi skor yang diperoleh seseorang melalui skala ini akan menunjukkan semakin tinggi penyesuaian diri yang dimiliki oleh seseorang tersebut. Sebaliknya, jika skor semakin rendah, berarti penyesuaian diri yang ada pada diri seseorang juga semakin rendah. Sebelum menyusun skala, penulis membuat *blue print* untuk skala Penyesuaian Diri. Berikut ini adalah *blue print* skala Penyesuaian Diri:

Tabel 1
Blueprint Skala Penyesuaian Diri

Aspek	Aitem		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Adaptation</i>	1, 13	2, 7, 18, 19	6
<i>Conformity</i>	3, 4, 9, 20	8, 14, 21, 26	8
<i>Mastery</i>	5, 10, 15, 23	6, 11, 16, 22, 27	9
<i>Individual Variation</i>	12, 24	17, 25, 28	5
Jumlah	12	16	28

2. Skala *Self-compassion Scale* (SCS)

Skala *self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari skala yang telah dikembangkan oleh Neff, dengan mengacu pada aspek-aspek yang telah dirumuskan olehnya yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Skala ini ditujukan untuk mengukur *self-compassion* pada diri seseorang. Jumlah aitem dalam alat ukur adalah sebanyak 10 aitem dengan total enam aitem *favorable* dan empat aitem *unfavorable*. Aitem *unfavorable* merupakan aspek-aspek yang berlawanan dengan aspek-aspek yang telah disebutkan oleh Neff. Neff (2003a) menyebutkan aspek-aspek yang berlawanan tersebut adalah *self-judgement* yang berlawanan dengan *self-kindness*, *isolations* yang berlawanan dengan *common humanity*, dan *over-identified* yang berlawanan dengan *mindfulness*.

Responden diminta untuk memberikan respon pada tiap pernyataan yang ada dengan cara melingkari angka yang menrefleksikan tingkat respon. Respon-respon yang tersedia pada alat ukur adalah berupa angka 1 sampai 4 dimana semakin mendekati ke arah satu berarti semakin tidak setuju (TS) dan semakin mendekati angka empat berarti semakin setuju (S).

Pemberian skor aitem bergerak dari angka 1 hingga 4. Aitem *favorable* memiliki skor 1 untuk respon 1, skor 2 untuk respon 2, skor 3 untuk respon 3, dan skor 4 untuk respon 4. Sementara pada aitem yang bersifat *unfavorable* akan dikenai skor 4 untuk respon 1, skor 3 untuk respon 2, skor 2 untuk respon 3, dan skor 1 untuk respon 4.

Semakin tinggi skor yang diperoleh seseorang melalui skala ini akan menunjukkan semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh seseorang tersebut, dan sebaliknya jika skor semakin rendah, hal itu menunjukkan bahwa *self-compassion* yang dimiliki oleh seseorang juga semakin rendah.

Blue print skala yang dibuat oleh Neff adalah sebagai berikut :

Tabel 2
Blueprint Skala Self-compassion

Aspek	Aitem		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self-Kindness</i>	6, 9, 10	1, 4	5
<i>Common Humanity</i>	3	8	2
<i>Mindfulness</i>	5, 7	2	3
Jumlah	6	4	10

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas dan reliabilitas dalam penelitian merupakan dua hal yang perlu diperhatikan. Menurut Azwar (Matondang, 2009) validitas merupakan sejauh mana alat ukur memiliki ketepatan dalam penelitian dengan konstruk yang akan diteliti. Dengan demikian, validitas mencakup proses dari awal penentuan konstruk yang ada.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan validitas konstruk, dan validitas butir. Matondang (2009) menyebutkan bahwa validitas konstruk adalah sejauh mana aitem-aitem tes dapat mengukur apa yang akan diukur oleh peneliti sesuai bahasan konstruk yang telah dibuat. Validitas konstruk dilakukan dengan cara melakukan

konsultasi pada *expert*, sementara validitas butir dilakukan dengan dengan melihat indeks daya beda tiap aitem.

2. Reliabilitas

Reliabilitas menurut Arifin (Matondang, 2009) merupakan sejauhmana alat tes memberikan hasil yang sama bila diujikan pada kelompok yang sama pada waktu yang berbeda.

Perhitungan reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan menggunakan program statistik yakni *SPSS 17.0 for windows*. Perhitungan tersebut akan diperoleh skor dari koefisien reliabilitas yang kemudian dapat diambil kesimpulan darinya. Azwar (2012) menyebutkan bahwa data yang reliabel adalah data yang memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,0 sampai dengan 1,0.

F. Metode Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode analisis data dengan *SPSS 17.0 for windows* dengan menggunakan statistik non-parametrik *Spearman's Rho*. Dalam melakukan uji hipotesis korelasi *Spearman's Rho*, data akan dianalisis terlebih dahulu pada uji asumsi yakni meliputi uji normalitas, dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data dapat dikatakan normal atau dapat digeneralisasi pada populasi yang ada. Data dianggap normal bila angka signifikansi menunjukkan angka lebih besar dari 0.05. Selanjutnya uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah sebaran data dari dua variabel membentuk garis linear atau tidak. Data dapat dikatakan linear bila ia memiliki angka signifikansi yang lebih besar dari 0.05.

Langkah terakhir adalah uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara kedua variable. Pada uji korelasi, data dianggap memiliki hubungan bila angka signifikansi menunjukkan angka yang lebih kecil dari 0,05. Kuat tidaknya hubungan dapat diketahui dari angka koefisien korelasi. Semakin ke arah angka 1 maka hubungan dikatakan semakin kuat, dan semakin ke arah angka 0 maka hubungan dikatakan semakin lemah. Selanjutnya tanda + atau – pada angka koefisien korelasi menunjukkan hubungan yang seperti apa yang dimiliki oleh kedua variabel tersebut yakni bila + maka mereka berhubungan secara positif dimana bila satu variabel semakin tinggi, maka begitu pula dengan variabel lainnya, dan bila satu variabel semakin rendah, maka begitu pula dengan variabel lainnya. Tanda – menunjukkan hubungan negatif yakni disaat satu variabel semakin tinggi maka variabel lain semakin rendah.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kacah Penelitian

Penelitian ini menggunakan responden sebanyak 88 orang sebagai sampel dari jumlah populasi yang ada dan diperoleh dari empat panti asuhan di kota X, Jawa Tengah yakni Panti Asuhan Darul Hadlonah, Panti Asuhan Muhammadiyah, Panti Asuhan Aisyiyah, dan Panti Asuhan Safinatun Najah. Keempat panti asuhan tersebut terletak di tengah kota X dan memiliki keadaan yang nyaman serta kebersihan yang terjaga sehingga membuat penghuni panti asuhan tersebut nyaman untuk tinggal didalamnya.

Panti Asuhan Darul Hadlonah dan Panti Asuhan Safinatun Najah memiliki penghuni laki-laki dan perempuan dengan masing-masing terdapat kurang lebih sebanyak 45 dan 40 penghuni panti asuhan. Sementara Panti Asuhan Aisyiyah hanya memiliki penghuni perempuan sebanyak 26 orang dan Panti Asuhan Muhammadiyah yang juga memiliki penghuni laki-laki saja berjumlah 25 orang. Keempat panti asuhan tersebut memiliki atmosfer budaya Islami yang diterapkan pada jadwal harian para penghuni panti asuhan. Pada Panti Asuhan Darul Hadlonah dan Safinatun Najah memiliki penghuni dengan variasi usia yakni dari usia anak-anak hingga dewasa sedangkan pada Panti Asuhan Muhammadiyah dan Aisyiyah memiliki penghuni mulai dari remaja hingga dewasa.

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebagian besar merupakan para remaja yang ditinggal oleh kedua orang tuanya untuk mencari nafkah di kota lain, sebagian ada yang ditinggal oleh kedua orang tuanya tanpa sebab, dan ada juga yang salah satu atau kedua orang tuanya sudah meninggal. Bagi remaja yang ditinggal oleh kedua orang tuanya baik adanya sebab ataupun tidak, dalam beberapa waktu tertentu orang tua mereka masih mengunjungi mereka di panti asuhan untuk memberikan dukungan berupa materi ataupun non materi. Terkait dengan pendidikan mereka lebih banyak melakukan pembelajaran pada Mts, MA, pondok pesantren dan SMK daripada SMA ataupun SMP. Hal tersebut dikarenakan jarak yang cukup dekat untuk ditempuh dan adanya aspek religi yang cukup ditekankan pada Mts, MA, dan pondok pesantren.

2. Persiapan Penelitian

Dalam melakukan penelitian, peneliti melakukan beberapa persiapan diantaranya persiapan administrasi, dan persiapan alat ukur. Adapun penjelasan terkait persiapan penelitian adalah sebagai berikut :

a. Persiapan Administrasi

Penelitian ini mengambil data pada empat panti asuhan yang berada di kota X. Oleh sebab itu, pengambilan data menggunakan empat lembar surat perizinan yang dikeluarkan oleh Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia. Surat izin dikeluarkan 17 Oktober 2017 dan 17 November 2017 dengan nomor surat 847 / Dek / 70 / Div.Um.RT /

X / 2017 serta 957 / Dek / 70 / Div.Um.RT / XI / 2017. Surat yang telah dikeluarkan kemudian ditandatangani oleh Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Bapak Dr.rer.nat. Arief Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog dan dosen pembimbing skripsi Ibu Ratna Syifa'a Rachmahana, S.Psi., M.Si., Psikolog.

Keempat surat izin tersebut ditujukan kepada empat panti asuhan yang dituju oleh peneliti yakni Panti Asuhan Darul Hadlonah, Panti Asuhan Muhammadiyah, Panti Asuhan Aisyiyah, dan Panti Asuhan Safinatun Najah untuk selanjutnya meminta izin melakukan penelitian dengan cara sebar angket.

b. Persiapan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa Skala Penyesuaian Diri dan Skala *Self-compassion*. Penelitian ini menggunakan sistem *tryout* terpakai sehingga data yang digunakan untuk uji coba alat ukur dan data untuk analisis terkait hipotesis penelitian memiliki jumlah responden yang sama. Sebelum dilakukan uji asumsi dan uji hipotesis, data diuji terlebih dahulu dengan uji reliabilitas untuk mengetahui layak tidaknya suatu alat ukur digunakan sebagai instrumen penelitian. Berikut penjelasan alat ukur yang digunakan oleh peneliti :

1) Skala Penyesuaian Diri

Skala ini dibuat secara langsung oleh peneliti dengan mengacu pada empat aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (Bashori & Handono, 2013) yakni *adaptation*,

conformity, mastery, dan individual variation. Skala berbentuk *likert* dengan empat respon berisi 40 aitem dengan jumlah 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*.

2) Skala *Self-compassion*

Pada skala *self-compassion*, peneliti menggunakan skala yang telah dirancang oleh tokoh pengemuka teori *self-compassion* yakni Kristin Neff (2003) dengan melakukan modifikasi bahasa aitem sehingga dapat dipahami oleh responden. Skala ini disusun berdasarkan tiga aspek yakni *self-kindness, common humanity, dan mindfulness* (Neff, 2003a). Skala berbentuk *likert* dengan empat respon yang terdiri dari 26 aitem dengan 13 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*.

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilakukan pada responden dengan kriteria remaja usia 12 sampai dengan 20 tahun dengan jumlah 88 partisipan. Uji coba dilakukan pada waktu yang berbeda pada masing-masing panti asuhan diantaranya pada tanggal 26 November 2017, 27 November 2017, 28 November 2017, dan 6 Desember 2017 pada waktu sore hari yakni ketika jadwal sekolah dan jadwal harian panti asuhan telah usai. Uji coba alat ukur ini merupakan *tryout* terpakai dimana data dari jumlah keseluruhan responden digunakan kembali sebagai data penelitian untuk kemudian dilakukan analisis.

d. Hasil Uji Coba Alat Ukur

Data yang telah diperoleh dari proses uji coba alat ukur kemudian dianalisis untuk mengetahui validitas dan koefisien reliabilitas untuk selanjutnya dilakukan seleksi pada tiap aitem. Analisis ini dilakukan dengan program statistik *SPSS 17.0 for windows*. Pada uji validitas butir, Kehoe menentukan batas indeks daya beda sebesar 0.15 (Azwar, 2010). Berdasarkan beberapa pertimbangan tertentu peneliti menggunakan batasan $r_{ix} > 0.10$ sebagai batasan dalam pengambilan keputusan pengguguran aitem agar diperoleh jumlah aitem yang ingin dicapai. Adapun penjelasan hasil analisis uji coba adalah sebagai berikut :

1) Skala Penyesuaian Diri

Skala ini terdiri dari 40 aitem. Setelah dilakukan analisis, terdapat 12 aitem yang gugur yakni aitem nomor 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 19, 22, 23, 27, dan 40. Oleh karenanya, jumlah aitem berubah menjadi 28 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.88. Angka koefisien tersebut termasuk dalam kategori reliabilitas sangat tinggi menurut Guilford (Basrindu, Mahyuddin, & Saptono, 2017). Aitem yang tersisa bergerak dari 0,28 sampai dengan 0,59. Berikut merupakan sebaran aitem variabel penyesuaian diri sebelum dan sesudah uji coba:

Tabel 3
Sebaran Aitem Penyesuaian Diri Sebelum Uji Coba :

Aspek-Aspek Penyesuaian Diri	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Adaptation</i>	1, 2, 9, 13, 14, 20, 21, 22, 29, 30	10
<i>Conformity</i>	3, 4, 10, 15, 16, 23, 24, 31, 32, 37	10
<i>Mastery</i>	5, 6, 11, 17, 18, 25, 26, 33, 34, 38	10
<i>Individual Variation</i>	7, 8, 12, 19, 20, 27, 28, 35, 36, 39	10
Total	40	40

Tabel 4
Sebaran Aitem Penyesuaian Diri Sesudah Uji Coba :

Aspek-Aspek Penyesuaian Diri	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Adaptation</i>	1, 2, 7, 13, 18, 19	6
<i>Conformity</i>	3, 4, 8, 9, 14, 20, 21, 26	8
<i>Mastery</i>	5, 6, 10, 11, 15, 16, 22, 23, 27	9
<i>Individual Variation</i>	12, 17, 24, 25, 28	5
Total	28	28

2) Skala *Self-compassion*

Pada skala *self-compassion* terdapat jumlah aitem sebanyak 26. Setelah dilakukan analisis seleksi aitem dan uji reliabilitas diketahui beberapa aitem dinyatakan gugur atau tidak reliabel. Aitem-aitem yang gugur tersebut adalah aitem nomor 2, 3, 4, 5, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 20, 21, 22, 24, 25, dan 26. Sisa aitem yang ada adalah sebanyak 10 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.60 yang menurut Guilford (Basrindu, Mahyuddin, & Saptono, 2017). Hal ini termasuk dalam kategori reliabilitas sedang. Aitem yang tersisa setelah digugurkan bergerak dari 0,13 hingga 0,39. Adapun sebaran aitem skala *Self-compassion* sebelum dan sesudah uji coba :

Tabel 5
Sebaran Aitem Self-compassion Sebelum Uji Coba :

Aspek-Aspek Self-Compassion	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Self-Kindness</i>	1, 5, 8, 11, 12, 16, 19, 21, 23, 26	10
<i>Common Humanity</i>	3, 4, 7, 10, 13, 15, 18, 25	8
<i>Mindfulness</i>	2, 6, 9, 14, 17, 20, 22, 24	8
Total	26	26

Tabel 6
Sebaran Aitem Self-compassion Sesudah Uji Coba :

Aspek-Aspek Self-Compassion	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Self-Kindness</i>	1, 4, 6, 9, 10	5
<i>Common Humanity</i>	3, 8	2
<i>Mindfulness</i>	2,5, 7	3
Total	10	10

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 26 November 2017, 27 November 2017, 28 November 2017, dan 6 Desember 2017 pada waktu sore hari di Panti Asuhan Aisyiyah, Panti Asuhan Safinatun Najah, Panti Asuhan Darul Hadlonah, dan Panti Asuhan Muhammadiyah. Penelitian dilakukan dengan mekanisme yakni perkenalan diri peneliti kepada responden dengan kriteria yang telah ditentukan, menjelaskan tujuan kedatangan peneliti, penyebaran angket, pemberian penjelasan terkait angket berikut cara mengisinya, pengumpulan angket pada peneliti dilanjut dengan pembagian *snack* oleh peneliti, dan pengucapan terima kasih dari peneliti kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah responden dengan usia 12 hingga 20 tahun yang tinggal di Panti Asuhan Darul Hadlonah, Panti Asuhan Muhammadiyah, Panti Asuhan Aisyiyah, dan Panti Asuhan Safinatun Najah yang terletak di kota X, Jawa Tengah. Jumlah keseluruhan responden yang ikut berpartisipasi adalah 88 orang. Berikut merupakan gambaran tentang responden penelitian :

Tabel 7
Deskripsi Responden Penelitian

Deskripsi	Keterangan	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	41	46.59%
	Perempuan	47	53.41%
Total			100%
Usia	12	5	5.68%
	13	11	12.05%
	14	19	21.59%
	15	9	10.23%
	16	23	26.14%
	17	16	18.18%
	18	4	4.54%
	19	0	0%
	20	1	1.14%
	Total		

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian dilakukan guna mengetahui gambaran secara umum mengenai data yang telah didapatkan dari proses pelaksanaan. Berikut ini merupakan keterangan statistik lebih lanjut terkait deskripsi data dalam perbandingan data empirik dan hipotetik :

Tabel 8
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Empirik				Mi n	Hipotetik		
	Min	Max	Mean	SD		Max	Mean	SD
Penyesuaian Diri	66	112	92.06	8.07	28	112	70	14
Self-compassion	23	39	31.04	3.07	10	40	25	5

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa *mean* data empirik lebih besar daripada *mean* data hipotetik. Hal ini berarti responden memiliki skor lebih tinggi daripada yang telah diperkirakan oleh alat ukur. Data empirik pada variabel penyesuaian diri menunjukkan *mean* sebesar 92.06 dengan Standar Deviasi (SD) sebesar 8.07. Sementara pada *Self-compassion*, *mean* yang diperoleh adalah sebesar 31.04 dengan Standar Deviasi (SD) sebesar 3.07. Hasil angka tersebut kemudian akan digunakan sebagai bahan perhitungan dalam menentukan kategori bagi tiap responden yang ada. Berikut adalah kategorisasi kedua variabel :

a. Variabel Penyesuaian Diri

Tabel 9
Kategorisasi Variabel Penyesuaian Diri

Kategori	Rumus	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	$X < \mu - 1,8 \sigma$	3	3.04%
Rendah	$\mu - 1,8 \sigma \leq X < \mu - 0,6 \sigma$	17	19.03%
Sedang	$\mu - 0,6 \sigma \leq X < \mu + 0,6 \sigma$	39	44.03%
Tinggi	$\mu + 0,6 \sigma \leq X \leq \mu + 1,8 \sigma$	26	29.06%
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,8 \sigma$	3	3.04%
Total		88	100%

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi di atas, responden yang memiliki penyesuaian diri sangat rendah adalah

sebanyak 3 orang (3.04%), rendah 17 orang (19.03%), sedang sejumlah 39 orang (44.03%), tinggi 26 orang (29.06%), dan sangat tinggi sebanyak 3 orang (3.04%). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang yakni sejumlah 39 orang (44.03%) dan responden paling sedikit berada pada kategori sangat rendah dan sangat tinggi dengan angka yang sama yakni 3 orang (3.04%).

b. Variabel *Self-compassion*

Tabel 10
Kategorisasi Variabel *Self-compassion*

Kategori	Rumus	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	$X < \mu - 1,8 \sigma$	2	2.03%
Rendah	$\mu - 1,8 \sigma \leq X < \mu - 0,6 \sigma$	18	20.05%
Sedang	$\mu - 0,6 \sigma \leq X < \mu + 0,6 \sigma$	40	45.06%
Tinggi	$\mu + 0,6 \sigma \leq X \leq \mu + 1,8 \sigma$	27	30.07%
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,8 \sigma$	1	1.02%
Total		88	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi yang telah dilakukan, responden yang memiliki *self-compassion* sangat rendah adalah sejumlah 2 orang (2.03%), rendah sebanyak 18 orang (20.05%), sedang 40 orang (45.06%), tinggi sebanyak 27 orang (30.07%), dan sangat tinggi 1 orang (1.02%). Hal tersebut berarti bahwa kategori yang memiliki jumlah responden paling banyak adalah kategori sedang dengan jumlah 40 orang (45.06%) dan paling sedikit adalah kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang (1.02%).

3. Hasil Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebelum data dianalisis lebih lanjut melalui uji hipotesis. Uji asumsi terdiri dari dua pengujian yakni uji normalitas

dan uji linearitas. Pengujian ini dibantu dengan program statistik *SPSS 17.0 for windows*. Berikut adalah penjelasan mengenai uji asumsi :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui bahwa data penelitian yang telah didapatkan dapat mewakili keadaan populasi. Data dikatakan normal bila memiliki nilai signifikansi di atas 0.05 ($p > 0.05$), sementara data yang berada dibawah nilai signifikansi 0.05 ($p < 0.05$) maka data tidak dapat menggambarkan keadaan populasi.

Hasil dari uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh angka signifikansi pada variabel Penyesuaian Diri sebesar 0.20 ($p > 0.05$) dan pada variabel *Self-compassion* sebesar 0.03 ($p < 0.05$). Hal ini berarti bahwa pada variabel Penyesuaian Diri data yang diperoleh merupakan data yang normal, sementara pada variabel *Self-compassion* data yang diperoleh merupakan data yang tidak normal. Berikut angka signifikansi kedua variabel :

Tabel 11
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi <i>Kolmogorov-Smirnov</i> (p)	Keterangan
Penyesuaian Diri	0.20	Data Normal
<i>Self-compassion</i>	0.03	Data Tidak Normal

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan guna mengetahui apakah garis regresi kedua variabel berbentuk linear atau tidak dengan kata lain

uji linearitas ini digunakan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak. Data dapat dikatakan linear bila angka signifikansi pada *deviation from linearity* berada di atas 0.05 ($p > 0.05$), sementara bila angka tersebut berada dibawah 0.05 maka data dinyatakan tidak linear ($p < 0.05$).

Hasil uji linearitas ini memperoleh angka signifikansi pada *deviation of linearity* sebesar 0.13 dengan F hitung sebesar 1.51. Hal tersebut berarti bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear atau berada pada garis lurus dikarenakan angka signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0.13 ($p > 0.05$). Berikut adalah nilai F hitung dan angka signifikansi *deviation from linearity* pada kedua variabel :

Tabel 12
Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table	F	P	Keterangan
<i>Deviation from linearity</i>	1.51	0.13	Data Linear

4. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji apakah hipotesis yang kita ajukan dapat diterima atau tidak. Pada pengujian hipotesis ini peneliti menggunakan statistik non-parametrik *Spearman's Rho* melalui *SPSS 17.0 for windows*. Uji *Spearman's Rho* dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan pada kedua variabel yang diteliti. Data dari kedua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan apabila memiliki signifikansi dibawah 0.05 ($p < 0.05$) dan sebaliknya. Uji *Spearman's*

Rho dilakukan ketika salah satu atau kedua variabel merupakan data yang tidak normal (Periantalo, 2016).

Pada penelitian ini diperoleh angka signifikansi sebesar 0.00 ($p < 0.05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0.49 ($r = 0.49$). Angka tersebut berarti bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yakni terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan penyesuaian diri **diterima**. Kemudian koefisien korelasi sebesar 0.49 ($r = 0.49$) yang selanjutnya mengungkap koefisien determinasi (r^2) dalam persentase sebesar 24.31% menunjukkan bahwa variabel *Self-compassion* memberikan sumbangan sebesar 24.31% kepada variabel Penyesuaian Diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Berikut adalah hasil analisis pada uji hipotesis kedua variabel :

Tabel 13
Hasil Uji Korelasi *Spearman's Rho*

Variabel	R	r^2	p	Keterangan
<i>Self-compassion</i> terhadap Penyesuaian Diri	0.49	0.24	0.00	Hipotesis Diterima

D. Pembahasan

Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan ini memperoleh hasil bahwa hipotesis penelitian **diterima**. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai korelasi (r) sebesar 0.49 pada signifikansi 0.00 ($p < 0.05$) yang termasuk dalam kategori korelasi sedang (Periantalo, 2016). Angka tersebut berarti bahwa adanya kemungkinan hubungan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri yang positif yakni

ketika *self-compassion* semakin tinggi maka penyesuaian diri pada seorang remaja juga akan semakin tinggi, namun sebaliknya bila *self-compassion* semakin rendah maka tingkat penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan juga akan ikut rendah. Selain itu, data yang diperoleh dari lapangan dan telah melalui proses analisis, menunjukkan bahwa *self-compassion* dan penyesuaian diri berada pada kategori yang sama yakni kategori sedang dengan persentase *self-compassion* 45.06% (40 orang) dan penyesuaian diri sebesar 44.03% (39 orang).

Self-compassion oleh Neff (2003b) merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam memahami diri sendiri tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan dengan cara memahami bahwa ketiga hal tersebut wajar terjadi dan adalah salah satu bagian dari kehidupan manusia.

Penelitian ini memiliki sumbangan efektif yang diberikan *self-compassion* terhadap penyesuaian diri adalah sebesar 24.31%. Hal tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Kirkpatrick, Neff dan Rude (2007) yang menunjukkan bahwa mereka yang memiliki *self-compassion* tinggi juga mengalami hubungan sosial yang signifikan.

Hubungan sosial yang signifikan tersebut dikarenakan seseorang dapat memposisikan dirinya pada tatanan sosial yang ada atau dengan kata lain seseorang tersebut dapat menyesuaikan antara keadaan dirinya dengan keadaan lingkungan sosialnya. Kedua aspek pada *self-compassion* yakni *mindfulness* dan *self-kindness* akan menyeimbangkan penilaian dari perbandingan diri terhadap orang lain dengan menurunkan

kritik negatif yang dapat menumbuhkan egosentrisme meliputi perasaan terisolasi dan terpisah dari lingkungan sosial sehingga seseorang justru akan menghasilkan perasaan keterkaitan secara internal dengan orang lain (Neff, 2003a). Senada dengan Gilbert, Gilbert (Kirkpatrick, Neff & Rude, 2007) menyebutkan bahwa *self-compassion* meningkatkan kesejahteraan pada diri seseorang dikarenakan hal ini menyebabkan seseorang merasa diperhatikan, terhubung dan memiliki ketenangan secara emosional terhadap dunia sosialnya. Perasaan keterkaitan sosial inilah yang selanjutnya dapat menumbuhkan simpati atau perasaan peduli terhadap lingkungan sosial sehingga tuntutan sosial yang ada juga akan ikut dipertimbangkan dalam proses pengambilan keputusan.

Sumbangan *self-compassion* sebesar 24.31% terhadap penyesuaian diri, menunjukkan bahwa 75.69% lainnya merupakan faktor lain yang dapat mempengaruhi seseorang dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri. Penyesuaian diri menurut Schneiders (Halimah, Faisaluddin & Kusdiyati, 2011) adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan, frustrasi, dan konflik untuk mencapai suatu keharmonisan antara tuntutan yang ada pada lingkungan dengan tuntutan dari dalam dirinya. Oleh karena penyesuaian diri melibatkan antara kebutuhan dalam diri dan kebutuhan dari luar diri seseorang maka tak heran bila penyesuaian diri dipengaruhi oleh banyak hal. Faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri telah disebutkan oleh Soeparwoto (Ahyani & Kumalasari, 2012) sebelumnya, yakni meliputi motif, konsep diri remaja, persepsi remaja, intelegensi dan minat, pola asuh, kondisi

sekolah, kelompok sebaya, pasangan sosial, serta hukum dan norma sosial yang berlaku.

Remaja yang memiliki penyesuaian diri pada kategori rendah ke sangat rendah adalah sebanyak 20 orang (22.07%), sementara 68 orang lainnya (77.03%) memiliki penyesuaian diri dari sedang ke sangat tinggi. Hal ini berarti bahwa beberapa orang remaja perlu untuk terus belajar mengamati norma yang berlaku di lingkungan sekitarnya agar apa yang dia inginkan dan apa yang diinginkan oleh lingkungan sosial dapat menemui suatu keseimbangan. Hasil tersebut senada dengan Hurlock (Ahyani & Kumalasari, 2012) yang menyebutkan bahwa tugas perkembangan yang paling sulit dihadapi oleh remaja adalah penyesuaian diri terhadap lingkungan sosialnya.

Proses pelaksanaan penelitian ini terdapat beberapa kelemahan yang tidak dapat dikendalikan oleh peneliti. Kelemahan tersebut berasal dari faktor internal dan faktor eksternal peneliti. Faktor internal meliputi kelemahan peneliti dalam mengidentifikasi faktor-faktor pengganggu yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian, tidak melakukan proses *preliminary* kedua alat ukur, dan lemahnya alat ukur skala *self-compassion* yang merupakan hasil modifikasi untuk diterapkan pada sasaran responden penelitian sehingga data *self-compassion* yang didapatkan tidak dapat digeneralisasikan pada populasi. Sementara faktor eksternal terkait kelemahan penelitian berasal dari diri responden meliputi keadaan fisik dan keadaan mental pada saat melakukan pengisian angket, konformitas respon, dan kesungguhan dalam memberikan respon.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan X. Hal tersebut berarti bahwa ketika *self-compassion* semakin meningkat maka penyesuaian diri seorang remaja juga akan semakin meningkat, dan sebaliknya bila *self-compassion* menurun maka penyesuaian diri juga akan ikut turun.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti memiliki beberapa saran bagi beberapa pihak diantaranya :

1. Bagi responden penelitian

Penelitian ini menjadi suatu masukan bagi para remaja yang tinggal di panti asuhan bahwa dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pada lingkungan sosial dapat dilakukan melalui salah satu alternatif yakni dengan meningkatkan *self-compassion* yang juga merupakan suatu alternatif *coping* terhadap stres negatif atau untuk mencapai kesejahteraan mental yang baik.

Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara mengajak diri sendiri untuk mulai memahami keadaan yang dialami oleh orang lain, kemudian mengatakan pada diri sendiri bahwa situasi yang tidak menyenangkan dalam hidup hanyalah batu loncatan untuk ke tahap

selanjutnya, dan mengembangkan hubungan interpersonal yang lebih baik. Misalnya, mulai mendengarkan apa yang orang lain ceritakan tentang hal buruk pada dirinya baik itu hal yang juga kita alami ataupun tidak, kemudian mencari apa hikmah dibalik hal tersebut, dan lakukan perenungan terhadap masalah yang dialami oleh diri sendiri atau membiasakan berperilaku yang lebih baik lagi pada orang lain karena kita tidak tahu masalah apa yang sedang dialaminya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti diharapkan mampu melakukan penelitian dengan metode lain, pada responden dengan kriteria yang lebih bervariasi, mengidentifikasi faktor-faktor pengganggu lainnya sehingga kesalahan dapat diminimalisir, dan mengembangkan alat ukur lebih lanjut terkait *self-compassion* dengan melakukan *preliminary* terlebih dahulu baik melalui modifikasi alat ukur yang telah ada, ataupun membuat alat ukur secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, C.E., dkk. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Ahyani, L. N., & Kumalasari, F. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 21-31.
- Anissa, N., & Handayani, A. (2012). Hubungan antara konsep diri dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri istri yang tinggal bersama keluarga suami. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 57-67.
- Azwar, S. (2010). Efek seleksi aitem berdasar daya diskriminasi terhadap reliabilitas skor tes. Tersedia di: http://azwar.staff.ugm.ac.id/files/2010/04/EFEK-SELEKSI-AITEM-BERDASAR-DAYA-DISKRIMINASI.pdf&ved=2ahUKEwi_7Kq99o7YAhVGqI8KHQYeAkoQFJA AegQICRAB&usg=AOvVaw13TsHVXnCbeZwYFLI2vfRx
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bashori, K., & Handono, O. T. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stress lingkungan pada santri baru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79-89.
- Basrindu, G., Mahyuddin, I., & Saptono. (2017). Pengaruh lingkungan kerja dan motivasi kerja terhadap pegawai pada dinas tenaga kerja kabupaten kapuas. *Administraus-Jurnal Ilmu Administrasi dan Manajemen*, 1(1), 15-25.
- Demaray, M. K., Davidson, L. M., Hodgson, K. K., Malecki, C. K., & Rebus, P. J. (2005). The relationship between social support and students adjustment: a longitudinal analysis. *Psychology in The Schools*, 42(7), 691-706.
- Halimah, L., Faisaluddin, & Kusdiyati, S. (2011). Penyesuaian diri di lingkungan sekolah pada siswa kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung. *Humanitas*, 8(2), 172-194.
- Handayani, M., & Hasan, S. (2014). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri siswa tunarungu di sekolah inklusi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(2), 128-135.
- Hidayati, D.S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.

- Kirkpatrick, K. L., Neff, K. D., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research In Personality*, 41, 139-154.
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian. *Jurnal Tabularasa PPS Unimed*, 6(1), 87-97.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Tersedia di: self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Sctheoryarticle.pdf
- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. Self-compassion scales for researchers. Tersedia di: self-compassion.org/self-compassion-scales-for-researchers/
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Permensos No. 30/HUK/2011. Tersedia di: <http://www.bphn.go.id/data/documents/11pmsos030.pdf&ved=2ahUKEwii vY3C-ZfZAhUL3o8KHbsIDB8QFjAAegQIDhAB&usg=AQvVaw1UK>
- Prabadewi, K.D.L., & Widiasavitri, P.N. (2014). Hubungan konsep diri akademik dengan motivasi berprestasi pada remaja awal yang tinggal di panti asuhan di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 261-270.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development*. Edisi ke 13. Diterjemahkan oleh: Benecditine Wisdyasinta, Jakarta: Erlangga
- Schneiders, A. (1955). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1
Skala Uji Coba

Skala Uji Coba



FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL
BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
Jl. Kaliurang KM. 14,5, Umbulmartani,
Ngemplak, Sleman
Telp. (0274) 898444 Yogyakarta

I. IDENTITAS DIRI

Nama (boleh inisial) :

Jenis Kelamin :

Usia :

Saya mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, sedang mengadakan suatu penelitian untuk memenuhi salah satu prasyarat dalam mencapai gelar S1 Psikologi. Di tengah kesibukan saudara, saya memohon sedikit bantuan saudara untuk bersedia meluangkan waktu dalam mengisi pernyataan skala yang ada di bawah ini.

Saudara diminta untuk menjawab sesuai keadaan yang ada pada diri saudara meliputi perasaan, dan pikiran saudara. Kerja sama saudara sangat saya butuhkan. **Penelitian ini sangat mengharapkan kejujuran dan kesungguhan dalam memberikan jawaban.** Jawaban saudara sama sekali tidak akan mempengaruhi hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas saudara.

Peneliti menjamin kerahasiaan saudara.

II. PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Tulislah identitas Anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Skala ini berbentuk dua skala yang mengandung pernyataan-pernyataan dengan berikut respon yang dapat Anda pilih. Bacalah dengan hati-hati tiap pernyataan yang ada.

SKALA A

Berilah tanda (**x**) atau (**v**) pada kolom yang telah tersedia untuk memilih jawaban tersebut. Jawaban-jawaban yang telah disediakan pada skala adalah sebagai berikut :

STS = bila saudara **Sangat Tidak Setuju** terhadap pernyataan

TS = bila saudara **Tidak Setuju** terhadap pernyataan

S = bila saudara **Setuju** terhadap pernyataan

SS = bila saudara **Sangat Setuju** terhadap pernyataan

Cara menjawab pernyataan pada skala :

Berilah tanda X atau V jika anda memilih setuju dengan pernyataan yang ada, misalnya sebagai berikut,

No	Pernyataan	Respon			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya suka olahraga			X	

Atau

No	Pernyataan	Respon			
		STS	TS	S	SS

1.	Saya suka olahraga		V		
----	--------------------	--	---	--	--

SKALA B

Bacalah dengan hati-hati tiap pernyataan yang ada. Pilihlah dan tuliskan angka 1 sampai 4 pada garis di sisi kiri pernyataan yang telah tersedia untuk memilih jawaban tersebut. Jawaban-jawaban yang telah disediakan pada skala adalah sebagai berikut :

Tidak 1 2 3 4 Setuju
Setuju

Semakin bergerak ke arah kiri maka anda semakin tidak setuju terhadap pernyataan yang ada. Sebaliknya, bila angka semakin ke arah kanan berarti anda semakin setuju terhadap pernyataan yang ada..

Cara menjawab pernyataan pada skala :

Pilihlah dan tuliskan angka 1 sampai 5 anda memilih setuju dengan pernyataan yang ada, misalnya sebagai berikut,

Tidak 1 2 3 4 Setuju
Setuju

3 1. Saya selalu menolong orang yang meminta bantuan pada saya

Jika anda memilih agak setuju maka tuliskan angka 3 disebelah soal

3. Pastikan tiap pernyataan terjawab dengan baik.
4. Pada skala ini bukanlah merupakan suatu tes, sehingga jawaban yang diberikan tidak akan dinilai benar atau salah.
5. Kejujuran dan jawaban yang menggambarkan keadaan sebenarnya akan mempengaruhi kualitas dari penelitian ini.

Atas kesediaannya saya mengucapkan terima kasih,

6. Pastikan tiap pernyataan terjawab dengan baik.
7. Pada skala ini bukanlah merupakan suatu tes, sehingga jawaban yang diberikan tidak akan dinilai benar atau salah.
8. Kejujuran dan jawaban yang menggambarkan keadaan sebenarnya akan mempengaruhi kualitas dari penelitian ini.
Atas kesediaannya saya mengucapkan terima kasih,

Peneliti.

(Devi Novitasari)

SKALA A

Berilah tanda (x) atau (v) pada kolom yang telah tersedia untuk memilih jawaban.

No.	Pernyataan	Respon			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya suka bercanda tawa dengan teman-teman.				
2.	Saya melampiaskan kemarahan pada orang lain				
3.	Saya senang memberikan bantuan kepada orang lain.				
4.	Saya berusaha menolong orang lain semaksimal mungkin.				
5.	Menurut saya, belajar sungguh-sungguh itu penting				
6.	Saya sulit memaafkan orang lain.				
7.	Saya mudah menyampaikan perasaan saya kepada orang lain..				
8.	Saya cenderung menyimpan masalah sendiri.				
9.	Saya merasa tidak nyambung saat berbicara dengan orang lain.				
10.	Saya memikirkan akibat dari keputusan yang saya ambil				
11.	Saya cenderung mengerjakan sesuatu dengan maksimal.				
12.	Saya jarang meminta bantuan dari orang lain				
13.	Saya mudah berbincang dengan orang yang baru saya kenal.				
14.	Saya tidak lari dari masalah yang saya hadapi.				

15.	Saya merasa orang yang meminta bantuan sangat mengganggu.					32.	Saya pura-pura tidak mendengar ketika orang lain meminta bantuan.				
16.	Saya ingin menjadi seseorang yang bermanfaat bagi orang lain.					33.	Saya merasa sulit dalam menjalankan tugas				
17.	Hidup perlu memiliki tujuan.					34.	Saya tahu bahwa masalah hanya dapat diselesaikan dengan kesabaran.				
18.	Saya menjalani kehidupan tanpa tujuan tertentu.					35.	Saya mencoba tetap tenang ketika saya marah.				
19.	Saya menerima bantuan orang lain.					36.	Saya tidak peduli dengan masalah orang lain.				
20.	Saya tidak merasa kesepian saat bersama teman.					37.	Bagi saya, tugas bukanlah suatu amanah.				
21.	Saya meminta maaf ketika saya membuat kesalahan.					38.	Saya tidak tahu bagaimana cara menyelesaikan masalah.				
22.	Bercanda tawa dengan orang lain hanya buang-buang waktu.					39.	Saya kesulitan dalam menjalani hal baru.				
23.	Saya melakukan segala cara agar keinginan saya terpenuhi					40.	Saya memulai percakapan terlebih dahulu pada orang yang baru saya kenal				
24.	Saya merasa malas untuk melakukan suatu kegiatan.										
25.	Saya selalu menyiapkan diri sebelum mengikuti suatu kegiatan..										
26.	Saya sering terlambat dalam mengikuti jadwal rutin.										
27.	Saya dapat membeikan nasehat kepada orang lain dengan baik.										
28.	Saya sering merasa sendirian.										
29.	Saya cenderung diam saat bertemu dengan orang baru.										
30.	Saya menyalahkan orang lain atas kesalahan yang saya perbuat.saya perbuat.										
31.	Saya memilih yang terbaik untuk keinginan saya dan keinginan orang lain.										

SKALA B

Pilihlah dan Tulislah salah satu angka dari 1 sampai 4 yang mewakili keadaan anda.

Tidak Setuju 1 2 3 4 Setuju

_____ 1. Saya sulit menerima kekurangan saya.

_____ 2. Ketika saya sedih, saya cenderung memikirkan sesuatu yang negatif.

_____3. Saya rasa penderitaan adalah bagian dari cerita hidup.

_____4. Ketidakmampuan saya menghalangi diri saya untuk berkembang.

_____5. Saya mencoba menyayangi diri sendiri ketika saya bersedih.

_____6. Kegagalan membuat saya merasa tidak mampu.

_____7. Semua orang merasakan kegagalan.

_____8. Saya sulit menerima kegagalan.

_____9. Saya mencoba mengendalikan emosi saat marah

_____10. Menurut saya, semua orang memiliki ketidakmampuan.

_____11. Saya tidak menyukai kebiasaan buruk saya.

_____12. Saya mencoba memahami situasi berat yang saya alami

_____13. Saya merasa saya lebih menderita daripada orang lain.

_____14. Peristiwa yang menyakitkan itu wajar untuk dialami.

_____15. Semua orang mengalami kesulitan.

_____16. Saya merasa sedih terhadap hal-hal yang tidak saya sukai dalam diri saya.

_____17. Saya tetap bersemangat setelah mengalami kegagalan.

_____18. Saya merasa usaha saya lebih berat daripada orang lain.

_____19. Saya melalui penderitaan dengan kesabaran.

_____20. Saya mudah marah saat merasa kesal.

_____21. Saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan saat saya bersedih.

_____22. Saya mencoba memahami perasaan sedih saya.

_____23. Saya mentoleransi kekurangan dan ketidakmampuan diri sendiri.

_____24. Ketika peristiwa yang menyakitkan terjadi, saya cenderung melupakannya.

_____25. Tidak ada orang lain yang mengalami penderitaan seperti saya

_____26. Saya mencoba memahami hal-hal yang tidak saya sukai dalam diri saya.

LAMPIRAN 2
Tabulasi Data Uji Coba

TABULASI DATA UJI COBA SKALA PENYESUAIAN DIRI

Subjek	Aitem																								
	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	A 17	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25
S1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4
S2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	1	3	3
S3	1	3	3	4	1	2	2	2	3	3	4	2	2	4	3	1	1	3	3	1	3	2	2	3	3
S4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3
S5	4	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3
S6	3	3	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	1	4	3
S7	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4
S8	4	3	4	4	4	4	1	1	4	1	1	1	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4
S9	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4
S10	4	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3
S11	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	1	2	3
S12	4	4	3	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	3
S13	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2
S14	3	2	4	4	4	4	1	3	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3
S15	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3
S16	3	3	4	4	3	2	2	1	3	3	4	1	3	3	3	4	3	3	4	3	2	1	2	3	4
S17	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
S18	3	4	4	4	4	4	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3
S19	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4
S20	4	3	4	3	3	3	1	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3
S21	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4
S22	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
S23	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	1	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3

S24	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3
S25	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	
S26	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	
S27	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	
S28	4	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4
S29	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3
S30	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3
S31	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	1
S32	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
S33	4	3	1	1	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	1	3	4	3	3
S34	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3
S35	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3
S36	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3
S37	3	3	3	3	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3
S38	3	3	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	3	3	1	1	3	4
S39	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4
S40	4	4	4	4	4	3	2	1	3	4	2	1	4	4	4	4	4	1	4	4	3	1	1	4	4
S41	3	3	4	4	4	3	3	3	4	1	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	3	3
S42	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	2	2	1	4	4	3	4	4	4	3	1	3	4
S43	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3
S44	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S45	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	1	4	4
S46	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3
S47	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3
S48	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	1	3	4
S49	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
S50	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4
S51	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
S52	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
S53	4	4	3	3	4	3	3	1	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	1	4

S54	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	
S55	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	
S56	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	3	3	
S57	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	1	4	4	
S58	4	3	4	4	4	3	2	3	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	
S59	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	
S60	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	
S61	3	3	3	4	4	2	3	1	3	3	3	4	1	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	2	2	
S62	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	
S63	4	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	3	4	4	1	1	4	4	
S64	3	1	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	2	4	3	
S65	4	2	3	4	4	3	3	1	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	
S66	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	1	2	3	
S67	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	1	4	3	4	4	4	4	3	4	4	1	1	4	4	
S68	3	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	1	2	
S69	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	2	2	4	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	
S70	3	4	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	
S71	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	
S72	3	2	3	4	4	4	2	2	4	1	4	3	3	4	2	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	
S73	4	3	4	4	4	2	3	4	1	4	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	3	
S74	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	3	3	
S75	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3
S76	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	3	
S77	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	3	2	3	1	3	4	4	4	3	2	3	2	1	4	4	
S78	3	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	
S79	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	
S80	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	
S81	4	3	4	4	4	3	3	4	1	4	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	3	
S82	3	2	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	1	2	3	2	
S83	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	2	2	3	

S84	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	1	2	4	4
S85	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4
S86	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3
S87	3	4	4	4	4	1	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	4	4
S88	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4

Subjek	Aitem															Total
	A 26	A 27	A 28	A 29	A 30	A 31	A 32	A 33	A 34	A 35	A 36	A 37	A 38	A 39	A 40	
S1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	145
S2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	126
S3	2	4	1	1	3	3	3	2	4	1	3	3	3	2	2	98
S4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	128
S5	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	118
S6	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	140
S7	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	2	3	133
S8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	128
S9	2	2	4	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	126
S10	2	3	3	3	3	1	3	2	4	3	3	3	2	2	3	110
S11	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	135
S12	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	130
S13	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	114
S14	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	138
S15	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	5	5	5	5	133
S16	3	3	2	1	3	4	3	2	3	2	1	2	3	2	2	107
S17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	124
S18	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	129
S19	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	145
S20	2	3	2	3	4	2	4	2	4	3	2	3	2	2	4	123
S21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	145
S22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	114
S23	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	1	1	4	4	4	130
S24	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	131
S25	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	121
S26	3	4	4	4	4	3	1	4	3	4	4	4	3	3	4	139
S27	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	4	2	3	4	138

S28	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	126
S29	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	121
S30	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	128
S31	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	134
S32	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	116
S33	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	120
S34	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	112
S35	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	134
S36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	127
S37	3	3	2	2	4	4	3	4	1	3	3	4	3	3	3	125
S38	3	4	1	4	3	3	3	4	4	4	1	4	4	3	4	128
S39	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	124
S40	4	1	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	128
S41	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	137
S42	3	4	3	1	1	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	127
S43	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	125
S44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	119
S45	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	136
S46	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	122
S47	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	122
S48	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	115
S49	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	124
S50	2	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	130
S51	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	126
S52	3	2	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	125
S53	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	133
S54	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	145
S55	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	127
S56	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	121
S57	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	136

S58	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	144
S59	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	114
S60	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	129
S61	2	4	3	1	4	4	4	2	2	3	4	3	3	2	3	118
S62	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	124
S63	4	4	4	1	1	4	1	4	4	4	1	4	2	3	4	129
S64	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	101
S65	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	116
S66	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	119
S67	4	3	1	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	134
S68	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	129
S69	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	121
S70	3	3	2	2	4	3	4	2	4	3	3	3	3	2	2	118
S71	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	1	139
S72	4	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	133
S73	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	124
S74	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	130
S75	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	128
S76	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	141
S77	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	134
S78	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	136
S79	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	125
S80	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	140
S81	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	125
S82	3	3	1	1	2	3	3	3	3	4	3	3	4	2	4	114
S83	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	113
S84	4	4	1	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	2	135
S85	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	139
S86	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	129
S87	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	136

S88	3	2	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	2	136
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----

TABULASI DATA UJI COBA SKALA SELF-COMPASSION

Subjek	Aitem																								
	B 1	B 2	B 3	B 4	B 5	B 6	B 7	B 8	B 9	B 10	B 11	B 12	B 13	B 14	B 15	B 16	B 17	B 18	B 19	B 20	B 21	B 22	B 23	B 24	B 25
S1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	1	4	1	4	4	1	4	4	4	1
S2	4	1	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	2	4
S3	2	2	3	2	4	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	2	4	2	1	1	2	3	3	3	3
S4	2	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4
S5	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3
S6	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	1	3	4	4	4	1	3	2	4	1	1	3	3	4	3
S7	3	4	1	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3
S8	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	1	1	4	4	1	4	1	4	1	4
S9	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	2	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
S10	3	3	3	3	3	4	4	3	3	1	3	4	2	1	3	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3
S11	4	4	4	2	4	2	4	3	4	4	1	4	3	4	4	1	4	3	4	1	4	4	4	1	3
S12	4	4	3	4	1	4	1	2	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	1	1	2	3
S13	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	1	4	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3
S14	4	4	4	4	4	4	1	1	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	1	3	3	2	1
S15	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3
S16	3	4	4	4	2	2	2	4	2	4	1	2	1	4	4	1	2	2	4	1	4	2	3	1	4
S17	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	1	3	4	4	2	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4
S18	4	1	4	4	1	2	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	2	4
S19	4	3	4	4	3	4	3	2	4	1	1	4	3	4	4	2	4	3	4	4	3	3	4	1	3
S20	3	3	3	3	3	4	1	3	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	4	4	1	1
S21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	1	4	1	4	4	1	4	4	4	1
S22	3	1	4	4	4	3	2	2	4	4	1	4	1	4	3	4	4	3	4	2	1	4	4	4	3
S23	2	2	4	4	4	4	1	1	3	3	1	4	2	3	4	1	4	2	4	2	2	3	3	1	1

S24	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	
S25	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	
S26	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	
S27	3	1	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	2	1	4	3	3	4	
S28	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	2	1	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	
S29	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
S30	2	2	4	1	4	3	4	2	4	4	1	4	3	4	4	2	4	2	4	2	3	4	2	2	4	
S31	4	1	4	4	3	2	3	3	4	3	2	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	2	4	
S32	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	
S33	3	3	2	2	3	3	3	1	1	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	2	
S34	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	4	2	3	2	4	1	4	3	2	2	3	2	4	
S35	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	4	
S36	4	1	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	4	3	4	1	4	3	2	4	
S37	4	4	3	1	4	3	4	2	3	4	2	3	4	4	4	2	3	2	3	1	4	3	2	3	4	
S38	2	3	1	3	4	1	4	2	3	3	1	4	4	1	2	1	3	4	3	1	1	4	2	2	4	
S39	2	3	2	3	4	2	1	2	4	2	1	4	2	3	2	1	3	3	4	3	2	4	4	2	3	
S40	2	2	4	1	4	3	4	2	4	4	1	4	2	4	4	1	4	1	3	2	1	4	3	2	4	
S41	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	1	4	4	4	4	2	2	4	4	2	1	3	3	2	4	
S42	3	1	2	3	4	3	2	2	4	4	1	2	2	2	2	3	1	3	4	3	3	4	4	1	3	
S43	2	2	4	1	4	3	4	2	4	4	1	4	3	4	4	2	4	2	4	2	3	4	2	2	3	
S44	2	4	4	4	4	4	4	2	4	1	1	4	3	4	4	2	4	3	4	2	1	4	4	3	4	
S45	4	4	4	2	4	2	4	3	4	4	1	4	3	4	4	1	4	3	4	1	4	4	4	1	3	
S46	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	
S47	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
S48	2	4	3	3	3	2	3	2	4	3	2	4	3	3	3	1	4	2	4	3	2	4	1	2	3	
S49	3	3	2	3	3	3	4	3	4	1	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	1	3	
S50	3	3	3	3	4	4	1	2	4	2	4	4	2	3	3	2	4	2	4	2	1	4	3	1	1	
S51	3	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	
S52	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
S53	1	2	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4

S54	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	2	4
S55	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
S56	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	3	4	4	2	4	3	4	2	1	4	4	3	4
S57	4	4	4	2	4	2	4	3	4	4	1	4	3	4	4	1	4	3	4	1	4	4	4	1	3
S58	4	4	1	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	
S59	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3
S60	1	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	1	4	3	3	2	2	3	3	2	4
S61	4	2	3	4	4	4	4	2	2	1	1	4	4	3	4	1	4	2	3	1	2	3	3	3	4
S62	3	3	1	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	1	4	1	2	3	3	3	1	4	3
S63	1	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	1	4	4	3	1	4	4	4	4	1	4	1	1	1
S64	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	4	2	4	1	3	1	2	2	3	3	2
S65	2	4	2	1	4	1	2	2	4	3	3	4	2	4	4	2	3	2	1	1	1	4	3	3	2
S66	2	3	3	3	3	3	1	4	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3
S67	3	1	2	4	4	4	4	2	3	1	2	4	1	4	4	1	4	4	3	1	1	3	4	4	4
S68	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	2	3	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	3	2	3
S69	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	4
S70	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	2	3	2	4	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	1
S71	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2
S72	3	3	3	4	4	4	1	4	4	1	1	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	4
S73	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2
S74	4	3	3	1	1	4	3	1	2	1	4	2	4	3	3	1	1	1	3	3	4	3	4	4	3
S75	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3
S76	4	4	2	4	3	4	2	4	4	1	1	4	4	2	2	3	4	4	1	4	4	3	4	3	4
S77	3	2	2	4	3	4	4	2	4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	1	4	3	2	3	4
S78	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	3	2	3
S79	2	4	3	4	3	2	3	4	3	4	2	3	4	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	4
S80	3	2	3	3	3	4	1	4	4	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	2	4
S81	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2
S82	2	4	4	1	3	4	3	3	3	1	1	3	3	3	4	2	3	1	3	2	1	3	3	1	2
S83	2	2	2	3	3	3	3	1	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	4

S84	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	2	3
S85	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	1	4	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	1	3
S86	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	2	3
S87	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	1	3	4	2	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3
S88	2	3	3	2	3	1	4	2	4	4	2	3	4	2	4	2	3	4	3	3	2	2	3	1	4

Subjek	Aitem	Total
	B 26	
S1	3	82
S2	3	85
S3	3	66
S4	3	75
S5	3	72
S6	3	81
S7	4	91
S8	4	82
S9	4	72
S10	3	76
S11	3	83
S12	3	74
S13	2	85
S14	3	77
S15	2	71
S16	3	70
S17	3	88
S18	3	80
S19	3	82
S20	3	73
S21	3	82
S22	4	81
S23	3	68
S24	3	78
S25	3	72
S26	3	91
S27	3	80

S28	3	76
S29	3	72
S30	4	79
S31	3	86
S32	3	75
S33	1	62
S34	3	76
S35	3	80
S36	3	82
S37	4	80
S38	3	66
S39	4	70
S40	3	73
S41	3	81
S42	2	68
S43	4	78
S44	4	84
S45	3	83
S46	3	76
S47	3	73
S48	4	74
S49	2	74
S50	4	73
S51	3	78
S52	2	72
S53	4	82
S54	3	82
S55	3	73
S56	4	85
S57	3	83

S58	4	93
S59	3	75
S60	4	78
S61	4	76
S62	3	69
S63	4	73
S64	3	66
S65	3	67
S66	3	72
S67	4	76
S68	4	83
S69	3	82
S70	3	75
S71	2	71
S72	3	81
S73	2	71
S74	3	69
S75	3	70
S76	2	81
S77	3	82
S78	4	86
S79	3	81
S80	3	73
S81	2	74
S82	3	66
S83	1	62
S84	1	82
S85	4	87
S86	1	82
S87	4	80

S88	3	73
-----	---	----

LAMPIRAN 3

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Penyesuaian Diri

1. Tahap Pertama

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	88	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	88	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.827	40

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.3523	.54751	88
VAR00002	3.2386	.62504	88
VAR00003	3.3636	.57098	88
VAR00004	3.4545	.62347	88
VAR00005	3.6250	.61237	88
VAR00006	3.1932	.65842	88
VAR00007	2.6477	.74340	88
VAR00008	2.6932	.77842	88
VAR00009	3.2045	.64610	88
VAR00010	2.9318	.75499	88
VAR00011	3.0568	.77842	88
VAR00012	2.6591	.77142	88
VAR00013	3.0682	.63960	88
VAR00014	3.2159	.66866	88
VAR00015	3.3523	.60723	88
VAR00016	3.7159	.58622	88
VAR00017	3.7500	.50855	88
VAR00018	3.4205	.58175	88
VAR00019	3.1932	.45126	88
VAR00020	3.4773	.64286	88
VAR00021	3.3750	.63086	88
VAR00022	2.6364	.88645	88
VAR00023	2.2386	.87091	88
VAR00024	3.2500	.68229	88
VAR00025	3.2500	.61120	88
VAR00026	3.1591	.62305	88
VAR00027	3.1591	.58499	88
VAR00028	2.9773	.85739	88

VAR00029	2.9773	.78751	88
VAR00030	3.3636	.71409	88
VAR00031	3.2841	.64235	88
VAR00032	3.4432	.60378	88
VAR00033	3.0795	.62920	88
VAR00034	3.5341	.62420	88
VAR00035	3.2955	.60949	88
VAR00036	3.1250	.78510	88
VAR00037	3.3523	.67874	88
VAR00038	3.1477	.68715	88
VAR00039	2.8750	.72417	88
VAR00040	3.0682	.77006	88

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	123.8523	91.277	.287	.824
VAR00002	123.9659	89.551	.392	.821
VAR00003	123.8409	90.158	.378	.821
VAR00004	123.7500	90.626	.300	.823
VAR00005	123.5795	89.396	.415	.820
VAR00006	124.0114	90.540	.288	.824
VAR00007	124.5568	90.939	.218	.826
VAR00008	124.5114	92.873	.073	.831
VAR00009	124.0000	88.460	.469	.819
VAR00010	124.2727	95.672	-.113	.836
VAR00011	124.1477	94.955	-.065	.835
VAR00012	124.5455	93.860	.008	.832
VAR00013	124.1364	91.475	.220	.825
VAR00014	123.9886	92.494	.127	.828
VAR00015	123.8523	88.771	.475	.819
VAR00016	123.4886	89.793	.400	.821
VAR00017	123.4545	90.159	.431	.821
VAR00018	123.7841	88.953	.482	.819
VAR00019	124.0114	92.678	.195	.826
VAR00020	123.7273	88.683	.453	.819
VAR00021	123.8295	89.292	.410	.820
VAR00022	124.5682	92.409	.081	.832
VAR00023	124.9659	94.700	-.052	.836
VAR00024	123.9545	89.078	.391	.821
VAR00025	123.9545	90.366	.330	.822
VAR00026	124.0455	87.952	.534	.817
VAR00027	124.0455	91.768	.220	.825

VAR00028	124.2273	88.867	.308	.823
VAR00029	124.2273	87.488	.439	.819
VAR00030	123.8409	87.951	.457	.818
VAR00031	123.9205	89.821	.357	.822
VAR00032	123.7614	89.149	.444	.820
VAR00033	124.1250	87.927	.530	.817
VAR00034	123.6705	90.844	.281	.824
VAR00035	123.9091	88.727	.477	.819
VAR00036	124.0795	88.419	.375	.821
VAR00037	123.8523	88.564	.435	.819
VAR00038	124.0568	88.606	.425	.820
VAR00039	124.3295	87.465	.486	.817
VAR00040	124.1364	91.590	.162	.828

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
127.2045	94.578	9.72514	40

2. Tahap Kedua

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	88	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	88	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.874	28

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.3523	.54751	88
VAR00002	3.2386	.62504	88
VAR00003	3.3636	.57098	88
VAR00004	3.4545	.62347	88
VAR00005	3.6250	.61237	88
VAR00006	3.1932	.65842	88
VAR00009	3.2045	.64610	88
VAR00015	3.3523	.60723	88
VAR00016	3.7159	.58622	88
VAR00017	3.7500	.50855	88
VAR00018	3.4205	.58175	88

VAR00020	3.4773	.64286	88
VAR00021	3.3750	.63086	88
VAR00024	3.2500	.68229	88
VAR00025	3.2500	.61120	88
VAR00026	3.1591	.62305	88
VAR00028	2.9773	.85739	88
VAR00029	2.9773	.78751	88
VAR00030	3.3636	.71409	88
VAR00031	3.2841	.64235	88
VAR00032	3.4432	.60378	88
VAR00033	3.0795	.62920	88
VAR00034	3.5341	.62420	88
VAR00035	3.2955	.60949	88
VAR00036	3.1250	.78510	88
VAR00037	3.3523	.67874	88
VAR00038	3.1477	.68715	88
VAR00039	2.8750	.72417	88

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	89.2841	72.643	.281	.873
VAR00002	89.3977	71.254	.372	.871
VAR00003	89.2727	71.350	.403	.871
VAR00004	89.1818	71.599	.339	.872
VAR00005	89.0114	70.793	.427	.870
VAR00006	89.4432	71.882	.291	.873
VAR00009	89.4318	69.559	.519	.868
VAR00015	89.2841	70.045	.507	.868
VAR00016	88.9205	71.821	.342	.872
VAR00017	88.8864	71.527	.440	.870
VAR00018	89.2159	70.769	.456	.870
VAR00020	89.1591	70.135	.466	.869
VAR00021	89.2614	70.632	.428	.870
VAR00024	89.3864	70.493	.402	.871
VAR00025	89.3864	71.251	.382	.871
VAR00026	89.4773	69.126	.584	.866
VAR00028	89.6591	70.618	.292	.875
VAR00029	89.6591	69.124	.445	.870
VAR00030	89.2727	69.534	.464	.869
VAR00031	89.3523	70.668	.415	.870
VAR00032	89.1932	70.502	.464	.869
VAR00033	89.5568	69.146	.576	.866
VAR00034	89.1023	72.047	.295	.873
VAR00035	89.3409	69.813	.528	.868
VAR00036	89.5114	69.931	.382	.872

VAR00037	89.2841	70.551	.400	.871
VAR00038	89.4886	69.885	.454	.869
VAR00039	89.7614	69.908	.424	.870

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
92.6364	75.567	8.69295	28

Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel *Self-Compassion*

1. Tahap Pertama

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	88	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	88	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.592	26

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.9773	.81618	88
VAR00002	3.0341	.95230	88
VAR00003	3.0114	.82343	88
VAR00004	3.0341	.90273	88
VAR00005	3.2955	.74524	88
VAR00006	3.2841	.84349	88
VAR00007	3.0341	.96429	88
VAR00008	2.7841	.82279	88
VAR00009	3.3636	.69781	88
VAR00010	2.8068	.99259	88
VAR00011	2.0227	.95865	88
VAR00012	3.2273	.69028	88
VAR00013	3.0682	.89437	88
VAR00014	3.0455	.82920	88
VAR00015	3.1818	.71992	88
VAR00016	2.1364	.84665	88
VAR00017	3.4886	.71107	88
VAR00018	2.8977	.89750	88
VAR00019	3.3182	.68725	88
VAR00020	2.5795	1.03637	88
VAR00021	2.6364	1.03036	88
VAR00022	3.2273	.69028	88
VAR00023	3.0455	.75672	88
VAR00024	2.2614	.86429	88
VAR00025	3.1023	.89750	88
VAR00026	3.0568	.73278	88

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	73.9432	38.675	.376	.559
VAR00002	73.8864	42.125	.010	.604
VAR00003	73.9091	40.796	.160	.584
VAR00004	73.8864	39.987	.206	.579
VAR00005	73.6250	41.432	.122	.588
VAR00006	73.6364	39.475	.280	.570
VAR00007	73.8864	38.700	.294	.566
VAR00008	74.1364	39.292	.309	.567
VAR00009	73.5568	39.744	.332	.567
VAR00010	74.1136	41.803	.029	.603
VAR00011	74.8977	43.196	-.076	.616
VAR00012	73.6932	40.169	.287	.572
VAR00013	73.8523	40.035	.205	.579
VAR00014	73.8750	40.961	.142	.586
VAR00015	73.7386	42.678	-.004	.601
VAR00016	74.7841	40.838	.148	.586
VAR00017	73.4318	40.156	.277	.573
VAR00018	74.0227	38.666	.330	.563
VAR00019	73.6023	39.530	.365	.564
VAR00020	74.3409	39.974	.161	.585
VAR00021	74.2841	40.597	.114	.592
VAR00022	73.6932	40.560	.241	.577
VAR00023	73.8750	40.019	.268	.573
VAR00024	74.6591	43.951	-.135	.619
VAR00025	73.8182	40.357	.175	.583
VAR00026	73.8636	40.579	.218	.578

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
76.9205	43.155	6.56921	26

2. Tahap Kedua

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	88	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	88	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.597	10

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.9773	.81618	88
VAR00006	3.2841	.84349	88
VAR00007	3.0341	.96429	88
VAR00008	2.7841	.82279	88
VAR00009	3.3636	.69781	88
VAR00012	3.2273	.69028	88
VAR00017	3.4886	.71107	88
VAR00018	2.8977	.89750	88
VAR00019	3.3182	.68725	88
VAR00023	3.0455	.75672	88

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	28.4432	10.916	.379	.544
VAR00006	28.1364	11.338	.278	.570
VAR00007	28.3864	11.343	.208	.592
VAR00008	28.6364	11.590	.242	.579
VAR00009	28.0568	11.732	.294	.567
VAR00012	28.1932	11.491	.354	.554
VAR00017	27.9318	12.455	.133	.601
VAR00018	28.5227	11.816	.163	.601
VAR00019	28.1023	11.541	.345	.557
VAR00023	28.3750	11.088	.390	.543

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
31.4205	13.626	3.69131	10

Catatan :

Angka yang tercetak besar dan tebal berarti bahwa angka tersebut gugur atau tidak memenuhi syarat yang telah ditetapkan, dalam kasus ini syarat adalah $r_{ix} > 0,25$ sehingga setiap angka yang berada dibawah 0,25 dinyatakan gugur.

LAMPIRAN 4
Skala Penelitian

Skala Penelitian



FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL
BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
Jl. Kaliurang KM. 14,5, Umbulmartani,
Ngemplak, Sleman
Telp. (0274) 898444 Yogyakarta

III. IDENTITAS DIRI

Nama (boleh inisial) :

Jenis Kelamin :

Usia :

Saya mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, sedang mengadakan suatu penelitian untuk memenuhi salah satu prasyarat dalam mencapai gelar S1 Psikologi. Di tengah kesibukan saudara, saya memohon sedikit bantuan saudara untuk bersedia meluangkan waktu dalam mengisi pernyataan skala yang ada di bawah ini.

Saudara diminta untuk menjawab sesuai keadaan yang ada pada diri saudara meliputi perasaan, dan pikiran saudara. Kerja sama saudara sangat saya butuhkan. **Penelitian ini sangat mengharapkan kejujuran dan kesungguhan dalam memberikan jawaban.** Jawaban saudara sama sekali tidak akan mempengaruhi hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas saudara.

Peneliti menjamin kerahasiaan saudara.

II. PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Tulislah identitas Anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Skala ini berbentuk dua skala yang mengandung pernyataan-pernyataan dengan berikut respon yang dapat Anda pilih. Bacalah dengan hati-hati tiap pernyataan yang ada.

SKALA A

Berilah tanda (**x**) atau (**v**) pada kolom yang telah tersedia untuk memilih jawaban tersebut. Jawaban-jawaban yang telah disediakan pada skala adalah sebagai berikut :

STS = bila saudara **Sangat Tidak Setuju** terhadap pernyataan

TS = bila saudara **Tidak Setuju** terhadap pernyataan

S = bila saudara **Setuju** terhadap pernyataan

SS = bila saudara **Sangat Setuju** terhadap pernyataan

Cara menjawab pernyataan pada skala :

Berilah tanda X atau V jika anda memilih setuju dengan pernyataan yang ada, misalnya sebagai berikut,

No	Pernyataan	Respon			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya suka olahraga			X	

Atau

No	Pernyataan	Respon			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya suka olahraga		V		

SKALA B

Bacalah dengan hati-hati tiap pernyataan yang ada. Pilihlah dan tulislah angka 1 sampai 4 pada garis di sisi kiri pernyataan yang telah tersedia untuk memilih jawaban tersebut. Jawaban-jawaban yang telah disediakan pada skala adalah sebagai berikut :
 Tidak 1 2 3 4 Setuju
 Setuju

Semakin bergerak ke arah kiri maka anda semakin tidak setuju terhadap pernyataan yang ada. Sebaliknya, bila angka semakin ke arah kanan berarti anda semakin setuju terhadap pernyataan yang ada..

Cara menjawab pernyataan pada skala :

Pilihlah dan tulislah angka 1 sampai 5 anda memilih setuju dengan pernyataan yang ada, misalnya sebagai berikut,

Tidak 1 2 3 4 Setuju
 Setuju

3 1. Saya selalu menolong orang yang meminta bantuan pada saya

Jika anda memilih agak setuju maka tulislah angka 3 disebelah soal

3. Pastikan tiap pernyataan terjawab dengan baik.
4. Pada skala ini bukanlah merupakan suatu tes, sehingga jawaban yang diberikan tidak akan dinilai benar atau salah.

5. Kejujuran dan jawaban yang menggambarkan keadaan sebenarnya akan mempengaruhi kualitas dari penelitian ini.
Atas kesediaannya saya mengucapkan terima kasih,
6. Pastikan tiap pernyataan terjawab dengan baik.
7. Pada skala ini bukanlah merupakan suatu tes, sehingga jawaban yang diberikan tidak akan dinilai benar atau salah.
8. Kejujuran dan jawaban yang menggambarkan keadaan sebenarnya akan mempengaruhi kualitas dari penelitian ini.
Atas kesediaannya saya mengucapkan terima kasih,

Peneliti.

(Devi Novitasari)

SKALA A

Berilah tanda (x) atau (v) pada kolom yang telah tersedia untuk memilih jawaban.

No.	Pernyataan	Respon			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya suka bercanda tawa dengan teman-teman.				
2.	Saya melampiaskan kemarahan pada orang lain				
3.	Saya senang memberikan bantuan kepada orang lain.				
4.	Saya berusaha menolong orang lain semaksimal mungkin.				
5.	Menurut saya, belajar sungguh-sungguh itu penting				
6.	Saya sulit memaafkan orang lain.				
7.	Saya merasa tidak nyambung saat berbicara dengan orang lain.				
8.	Saya merasa orang yang meminta bantuan sangat mengganggu.				
9.	Saya ingin menjadi seseorang yang bermanfaat bagi orang lain.				
10.	Hidup perlu memiliki tujuan.				
11.	Saya menjalani kehidupan tanpa tujuan tertentu.				
12.	Saya tidak merasa kesepian saat bersama teman.				
13.	Saya meminta maaf ketika saya membuat kesalahan.				
14.	Saya merasa malas untuk melakukan suatu kegiatan.				
15.	Saya selalu menyiapkan diri sebelum				

	mengikuti suatu kegiatan..				
16.	Saya sering terlambat dalam mengikuti jadwal rutin.				
17.	Saya sering merasa sendirian.				
18.	Saya cenderung diam saat bertemu dengan orang baru.				
19.	Saya menyalahkan orang lain atas kesalahan yang saya perbuat.saya perbuat.				
20.	Saya memilih yang terbaik untuk keinginan saya dan keinginan orang lain.				
21.	Saya pura-pura tidak mendengar ketika orang lain meminta bantuan.				
22.	Saya merasa sulit dalam menjalankan tugas				
23.	Saya tahu bahwa masalah hanya dapat diselesaikan dengan kesabaran.				
24.	Saya mencoba tetap tenang ketika saya marah.				
25.	Saya tidak peduli dengan masalah orang lain.				
26.	Bagi saya, tugas bukanlah suatu amanah.				
27.	Saya tidak tahu bagaimana cara menyelesaikan masalah.				
28.	Saya kesulitan dalam menjalani hal baru.				

SKALA B

Pilihlah dan Tulislah salah satu angka dari 1 sampai 4 yang mewakili keadaan anda.

Tidak Setuju 1 2 3 4 Setuju

- _____ 1. Saya sulit menerima kekurangan saya.
- _____ 2. Kegagalan membuat saya merasa tidak mampu.
- _____ 3. Semua orang merasakan kegagalan.
- _____ 4. Saya sulit menerima kegagalan.
- _____ 5. Saya mencoba mengendalikan emosi saat marah
- _____ 6. Saya mencoba memahami situasi berat yang saya alami
- _____ 7. Saya tetap bersemangat setelah mengalami kegagalan.
- _____ 8. Saya merasa usaha saya lebih berat daripada orang lain.
- _____ 9. Saya melalui penderitaan dengan kesabaran.
- _____ 10. Saya mentoleransi kekurangan dan ketidakmampuan diri sendiri.

LAMPIRAN 5
Tabulasi Data Penelitian

TABULASI DATA PENELITIAN SKALA PENYESUAIAN DIRI

Subjek	Aitem																									
	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	A 17	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	
S1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
S2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S3	1	3	3	4	1	2	3	3	1	1	3	1	3	3	3	2	1	1	3	3	3	2	4	1	3	3
S4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4
S5	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2
S6	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
S7	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4
S8	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S9	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	2	4	3	4	2	3	3	3	3
S10	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	2	3	3	3	1	3	2	4	3	3	3
S11	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3
S12	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4
S13	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
S14	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2
S15	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4
S16	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	1	3	4	3	2	3	2	1	1
S17	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S18	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3
S19	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4
S20	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	2	3	4	2	4	2	4	3	2	2
S21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S23	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1

S24	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3
S25	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4
S26	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	1	4	3	4	4	4
S27	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4
S28	4	3	3	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3
S29	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3
S30	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3
S31	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	1	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3
S32	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
S33	4	3	1	1	4	3	3	3	3	4	4	4	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3
S34	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2
S35	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3
S36	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S37	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	4	4	3	4	1	3	3
S38	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	4	4	1
S39	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3
S40	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	1	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4
S41	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3
S42	4	4	4	4	4	3	3	1	4	4	3	4	4	3	4	3	3	1	1	4	3	3	4	4	3
S43	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3
S44	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S45	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	3
S46	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
S47	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
S48	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3
S49	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3
S50	4	4	4	4	2	3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3
S51	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S52	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3
S53	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3

S84	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	3	4	4	3	4	3	4
S85	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4
S86	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4
S87	3	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3
S88	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4

Subjek	Aitem			Total
	A 26	A 27	A 28	
S1	4	4	4	112
S2	3	3	3	92
S3	3	3	2	66
S4	3	3	2	92
S5	3	3	2	86
S6	4	4	3	105
S7	4	2	2	96
S8	4	1	1	102
S9	3	3	3	91
S10	3	2	2	74
S11	4	4	4	100
S12	4	3	3	97
S13	3	3	3	82
S14	2	4	4	103
S15	5	5	5	96
S16	2	3	2	78
S17	3	3	3	88
S18	3	3	3	92
S19	4	4	4	106
S20	3	2	2	87
S21	4	4	4	112
S22	3	2	2	82
S23	1	4	4	98
S24	3	3	3	94
S25	3	3	3	88
S26	4	3	3	99
S27	4	2	3	98

S28	3	2	2	91
S29	3	3	2	88
S30	2	3	3	92
S31	3	3	3	94
S32	4	3	3	84
S33	3	3	3	82
S34	3	3	3	82
S35	4	3	3	98
S36	3	3	3	92
S37	4	3	3	88
S38	4	4	3	93
S39	3	3	2	89
S40	2	4	2	99
S41	4	3	3	100
S42	3	3	3	91
S43	3	3	3	90
S44	3	3	2	84
S45	4	4	4	103
S46	4	3	3	89
S47	4	3	3	89
S48	2	2	2	83
S49	3	3	3	88
S50	3	3	3	94
S51	3	3	4	88
S52	3	3	3	92
S53	3	4	3	98
S54	4	3	3	106
S55	3	3	3	93
S56	3	3	2	88
S57	4	4	4	103

S58	4	4	4	110
S59	4	3	3	82
S60	3	4	3	95
S61	3	3	2	85
S62	3	3	3	90
S63	4	2	3	95
S64	3	2	2	70
S65	2	2	2	81
S66	3	3	2	89
S67	4	4	3	101
S68	4	4	2	95
S69	3	3	3	88
S70	3	3	2	85
S71	4	3	4	99
S72	4	4	4	98
S73	3	3	3	87
S74	4	4	4	94
S75	4	3	2	93
S76	4	4	4	103
S77	3	4	3	103
S78	4	4	2	102
S79	3	3	3	89
S80	4	4	3	102
S81	3	3	3	88
S82	3	4	2	84
S83	3	2	3	81
S84	4	3	3	99
S85	4	4	3	103
S86	4	3	3	94
S87	4	3	2	100

S88	4	3	3	100
-----	---	---	---	-----

TABULASI DATA PENELITIAN SKALA SELF-COMPASSION

Subjek	Aitem										Total
	B 1	B 2	B 3	B 4	B 5	B 6	B 7	B 8	B 9	B 10	
S1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	37
S2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	34
S3	2	3	3	2	3	3	4	2	1	3	26
S4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	31
S5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
S6	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	33
S7	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	38
S8	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	37
S9	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	30
S10	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	33
S11	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	36
S12	4	4	1	2	3	3	3	4	3	1	28
S13	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	38
S14	4	4	1	1	3	3	4	3	4	3	30
S15	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	29
S16	3	2	2	4	2	2	2	2	4	3	26
S17	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	36
S18	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	32
S19	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	36
S20	3	4	1	3	3	3	4	3	3	4	31
S21	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	37
S22	3	3	2	2	4	4	4	3	4	4	33
S23	2	4	1	1	3	4	4	2	4	3	28

S24	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	31
S25	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	30
S26	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	37
S27	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	31
S28	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	31
S29	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	29
S30	2	3	4	2	4	4	4	2	4	2	31
S31	4	2	3	3	4	4	4	4	3	3	34
S32	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	29
S33	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2	25
S34	3	4	3	3	4	3	4	1	4	3	32
S35	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	32
S36	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	34
S37	4	3	4	2	3	3	3	2	3	2	29
S38	2	1	4	2	3	4	3	4	3	2	28
S39	2	2	1	2	4	4	3	3	4	4	29
S40	2	3	4	2	4	4	4	1	3	3	30
S41	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	34
S42	3	3	2	2	4	2	1	3	4	4	28
S43	2	3	4	2	4	4	4	2	4	2	31
S44	2	4	4	2	4	4	4	3	4	4	35
S45	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	36
S46	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	30
S47	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
S48	2	2	3	2	4	4	4	2	4	1	28
S49	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	31
S50	3	4	1	2	4	4	4	2	4	3	31
S51	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	34
S52	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	29
S53	1	4	4	3	4	3	4	3	3	3	32

S54	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	34
S55	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
S56	2	4	4	2	4	4	4	3	4	4	35
S57	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	36
S58	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	39
S59	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	29
S60	1	4	4	3	3	3	4	3	3	3	31
S61	4	4	4	2	2	4	4	2	3	3	32
S62	3	3	2	2	4	3	4	1	2	1	25
S63	1	1	4	4	1	1	4	4	4	1	25
S64	3	2	3	3	3	3	4	1	3	3	28
S65	2	1	2	2	4	4	3	2	1	3	24
S66	2	3	1	4	3	3	3	3	3	2	27
S67	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	35
S68	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	35
S69	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	33
S70	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	30
S71	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	27
S72	3	4	1	4	4	3	4	3	3	3	32
S73	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	27
S74	4	4	3	1	2	2	1	1	3	4	25
S75	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	28
S76	4	4	2	4	4	4	4	4	1	4	35
S77	3	4	4	2	4	4	4	3	4	2	34
S78	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	36
S79	2	2	3	4	3	3	4	4	3	3	31
S80	3	4	1	4	4	3	3	3	3	3	31
S81	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	28
S82	2	4	3	3	3	3	3	1	3	3	28
S83	2	3	3	1	3	1	3	2	2	3	23

S84	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	36
S85	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	38
S86	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	36
S87	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	33
S88	2	1	4	2	4	3	3	4	3	3	29

LAMPIRAN 6

Perhitungan Kategorisasi

Perhitungan Kategorisasi dan Data Hipotetik Variabel Penyesuaian Diri

$$\begin{aligned}\text{Skor Minimal} &= \sum \text{aitem} \times \text{skor terendah} \\ &= 28 \times 1 \\ &= 28\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Skor Maksimal} &= \sum \text{aitem} \times \text{skor tertinggi} \\ &= 28 \times 4 \\ &= 112\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Mean } (\mu) &= \frac{(\text{Skor Maksimal} + \text{Skor Minimal})}{2} \\ &= \frac{(112 + 28)}{2} \\ &= 70\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{SD } (\sigma) &= \frac{(\text{Skor Maksimal} - \text{Skor Minimal})}{6} \\ &= \frac{(112 - 28)}{6} \\ &= 14\end{aligned}$$

Kategorisasi :

1. Sangat Rendah

$$= X < \mu - 1,8 \sigma$$

$$= X < 70 - 1,8 (14)$$

$$= X < 70 - 25,5$$

$$= X < 44,5$$

2. Rendah

$$= \mu - 1,8 \sigma \leq X < \mu - 0,6 \sigma$$

$$= 44,5 \leq X < 70 - 0,6 (14)$$

$$= 44,5 \leq X < 70 - 8,4$$

$$= 44,5 \leq X < 61,6$$

3. Sedang

$$= \mu - 0,6 \sigma \leq X < \mu + 0,6 \sigma$$

$$= 61,6 \leq X < 70 + 0,6 (14)$$

$$= 61,6 \leq X < 70 + 8,4$$

$$= 61,6 \leq X < 78,4$$

4. Tinggi

$$= \mu + 0,6 \sigma \leq X \leq \mu + 1,8 \sigma$$

$$= 78,4 \leq X \leq 70 + 1,8 (14)$$

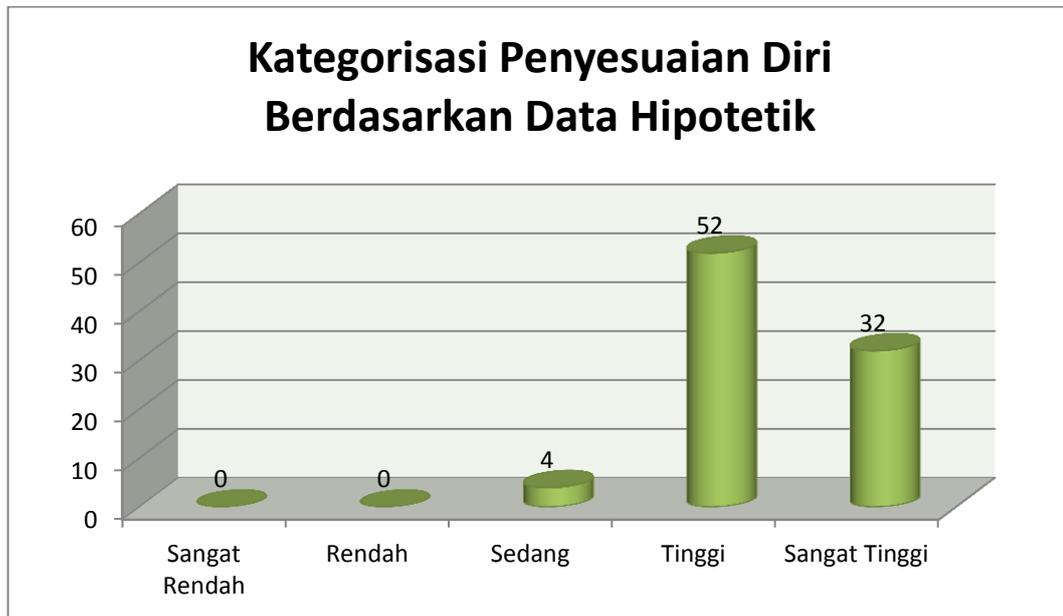
$$= 78,4 \leq X \leq 70 + 25,2$$

$$= 78,4 \leq X \leq 95,2$$

5. Sangat Tinggi

$$= X > \mu + 1,8 \sigma$$

$$= X > 95,2$$



Perhitungan Kategorisasi Data Hipotetik Variabel *Self-Compassion*

$$\begin{aligned} \text{Skor Minimal} &= \sum \text{aitem} \times \text{skor terendah} \\ &= 10 \times 1 \\ &= 10 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Skor Maksimal} &= \sum \text{aitem} \times \text{skor tertinggi} \\ &= 10 \times 4 \\ &= 40 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Mean } (\mu) &= \frac{(\text{Skor Maksimal} + \text{Skor Minimal})}{2} \\ &= \frac{(40+10)}{2} \\ &= 25 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{SD } (\sigma) &= \frac{(\text{Skor Maksimal} - \text{Skor Minimal})}{6} \\ &= \frac{(40-10)}{6} \\ &= 5 \end{aligned}$$

Kategorisasi :

1. Sangat Rendah

$$= X < \mu - 1,8 \sigma$$

$$= X < 25 - 1,8 (5)$$

$$= X < 25 - 9$$

$$= X < 16$$

2. Rendah

$$= \mu - 1,8 \sigma \leq X < \mu - 0,6 \sigma$$

$$= 16 \leq X < 25 - 0,6 (5)$$

$$= 16 \leq X < 25 - 3$$

$$= 16 \leq X < 22$$

3. Sedang

$$= \mu - 0,6 \sigma \leq X < \mu + 0,6 \sigma$$

$$= 22 \leq X < 25 + 0,6 (5)$$

$$= 22 \leq X < 25 + 3$$

$$= 22 \leq X < 28$$

4. Tinggi

$$= \mu + 0,6 \sigma \leq X \leq \mu + 1,8 \sigma$$

$$= 28 \leq X \leq 25 + 1,8 (5)$$

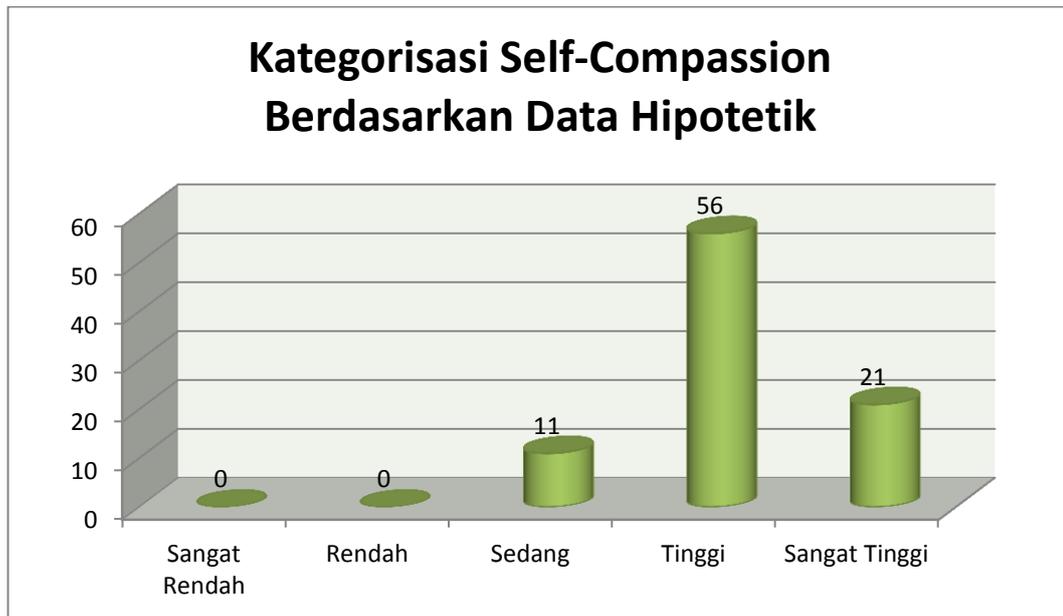
$$= 28 \leq X \leq 25 + 9$$

$$= 28 \leq X \leq 34$$

5. Sangat Tinggi

$$= X > \mu + 1,8 \sigma$$

$$= X > 34$$



Perhitungan Kategorisasi dan Data Empirik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
PenyesuaianDiri	88	66.00	112.00	92.6364	8.69295
SelfCompassion	88	23.00	39.00	31.4205	3.69131
Valid N (listwise)	88				

A. Variabel Penyesuaian Diri

Kategorisasi :

1. Sangat Rendah

$$= X < \mu - 1,8 \sigma$$

$$= X < 92,6 - 1,8 (8,7)$$

$$= X < 92,6 - 15,7$$

$$= X < 76,9$$

2. Rendah

$$= \mu - 1,8 \sigma \leq X < \mu - 0,6 \sigma$$

$$= 76,9 \leq X < 92,6 - 0,6 (8,7)$$

$$= 76,9 \leq X < 92,6 - 5,2$$

$$= 76,9 \leq X < 87,4$$

3. Sedang

$$= \mu - 0,6 \sigma \leq X < \mu + 0,6 \sigma$$

$$= 87,4 \leq X < 92,6 + 0,6 (8,7)$$

$$= 87,4 \leq X < 92,6 + 5,2$$

$$= 87,4 \leq X < 97,8$$

4. Tinggi

$$= \mu + 0,6 \sigma \leq X \leq \mu + 1,8 \sigma$$

$$= 97,8 \leq X \leq 92,6 + 1,8 (8,7)$$

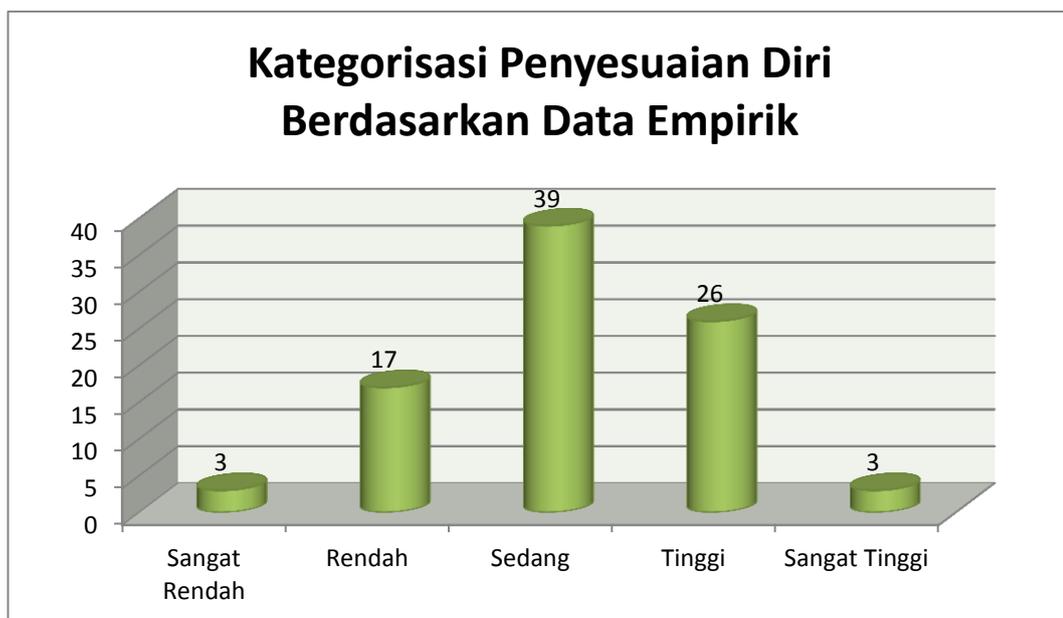
$$= 97,8 \leq X \leq 92,6 + 15,7$$

$$= 97,8 \leq X \leq 108,3$$

5. Sangat Tinggi

$$= X > \mu + 1,8 \sigma$$

$$= X > 108,3$$

B. Variabel *Self-Compassion*

Kategorisasi :

1. Sangat Rendah

$$= X < \mu - 1,8 \sigma$$

$$= X < 31,4 - 1,8 (3,7)$$

$$= X < 31,4 - 6,7$$

$$= X < 24,7$$

2. Rendah

$$= \mu - 1,8 \sigma \leq X < \mu - 0,6 \sigma$$

$$= 24,7 \leq X < 31,4 - 0,6 (3,7)$$

$$= 24,7 \leq X < 31,4 - 2,2$$

$$= 24,7 \leq X < 29,2$$

3. Sedang

$$= \mu - 0,6 \sigma \leq X < \mu + 0,6 \sigma$$

$$= 29,2 \leq X < 31,4 + 0,6 (3,7)$$

$$= 29,2 \leq X < 31,4 + 2,2$$

$$= 29,2 \leq X < 33,6$$

4. Tinggi

$$= \mu + 0,6 \sigma \leq X \leq \mu + 1,8 \sigma$$

$$= 33,6 \leq X \leq 31,4 + 1,8 (3,7)$$

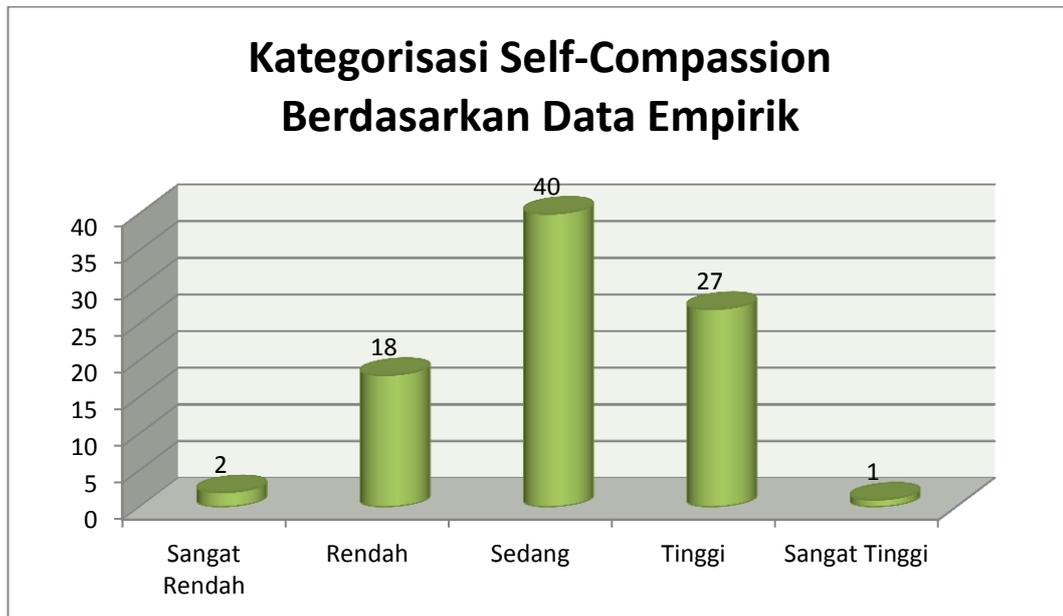
$$= 33,6 \leq X \leq 31,4 + 6,7$$

$$= 33,6 \leq X \leq 38,1$$

5. Sangat Tinggi

$$= X > \mu + 1,8 \sigma$$

$$= X > 38,1$$



LAMPIRAN 7
Uji Asumsi dan Uji Hipotesis

Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

a. Variabel Penyesuaian Diri

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Penyesuaiandiri	88	100.0%	0	.0%	88	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Penyesuaian diri		Mean	92.6364	.92667
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	90.7945	
		Upper Bound	94.4782	
		5% Trimmed Mean	92.7929	
		Median	92.0000	
		Variance	75.567	
		Std. Deviation	8.69295	
		Minimum	66.00	
		Maximum	112.00	
		Range	46.00	
		Interquartile Range	11.00	
		Skewness	-.270	.257
		Kurtosis	.461	.508

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Penyesuaian diri	.070	88	.200 *	.984	88	.374

a. Lilliefors Significance Correction

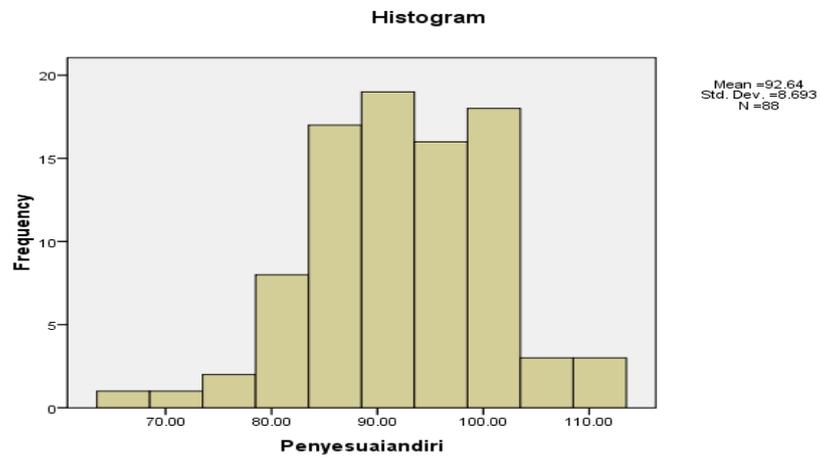
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Penyesuaian diri	.070	88	.200	.984	88	.374

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Penyesuaiandiri



Penyesuaiandiri Stem-and-Leaf Plot

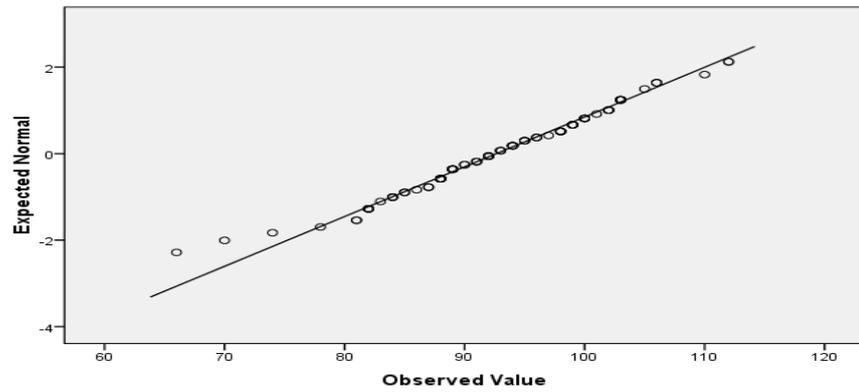
```

Frequency  Stem & Leaf
  2.00 Extremes  (= <70)
  1.00   7 . 4
  1.00   7 . 8
 11.00   8 . 11222223444
 19.00   8 . 5567788888888899999
 19.00   9 . 0011122222233344444
 15.00   9 . 555667888889999
 14.00  10 . 00001222333333
  3.00  10 . 566
  3.00  11 . 022
  
```

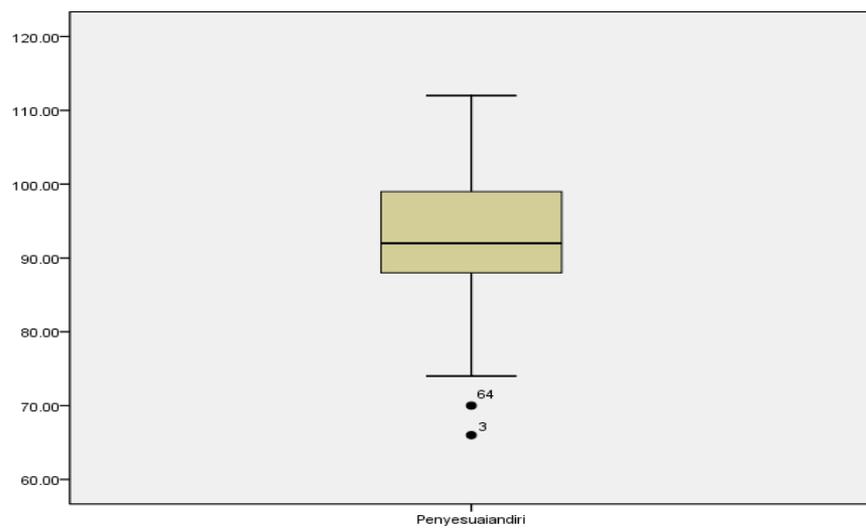
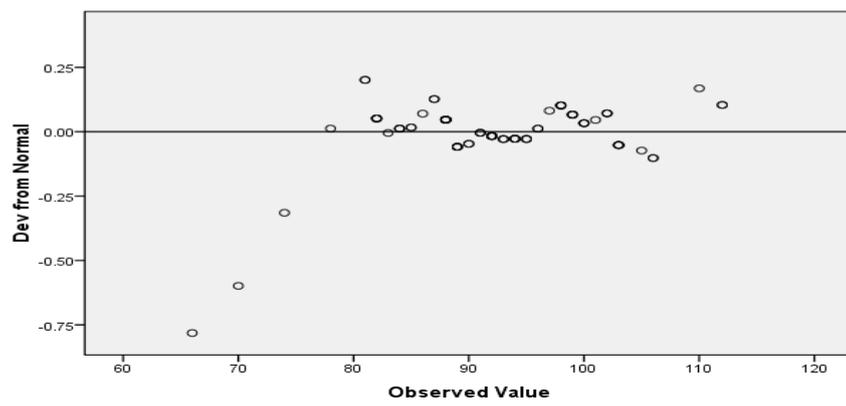
Stem width: 10.00

Each leaf: 1 case(s)

Normal Q-Q Plot of Penyesuaiandiri



Detrended Normal Q-Q Plot of Penyesuaiandiri



b. Variabel *Self-Compassion*

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Selfcompassion	88	100.0%	0	.0%	88	100.0%

Descriptives

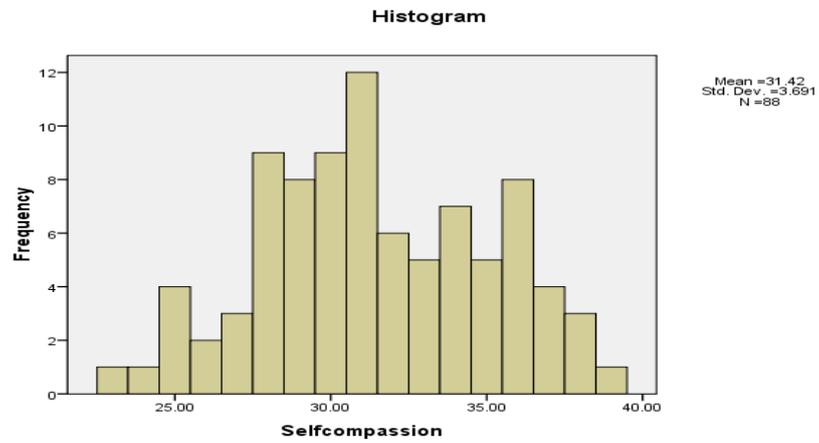
		Statistic	Std. Error
Selfcompassion	Mean	31.4205	.39350
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	30.6383	
	Upper Bound	32.2026	
	5% Trimmed Mean	31.4419	
	Median	31.0000	
	Variance	13.626	
	Std. Deviation	3.69131	
	Minimum	23.00	
	Maximum	39.00	
	Range	16.00	
	Interquartile Range	5.00	
	Skewness	-.004	.257
	Kurtosis	-.668	.508

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Selfcompassion	.102	88	.024	.978	88	.148

a. Lilliefors Significance Correction

Selfcompassion

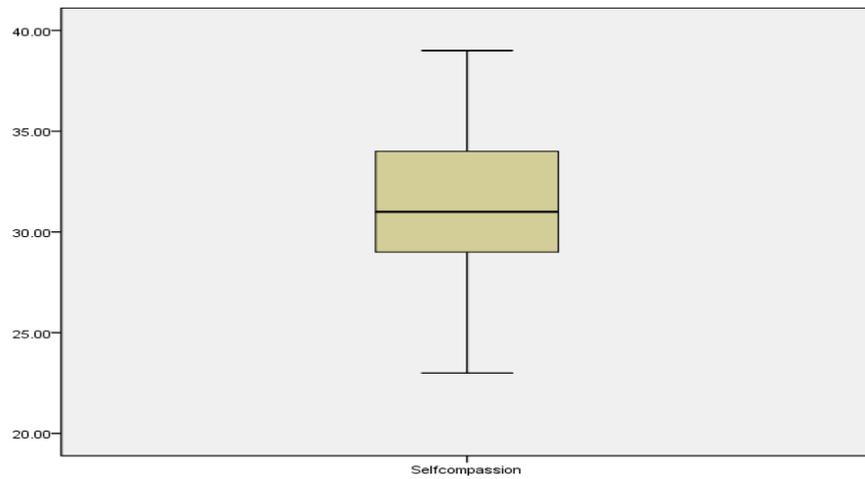
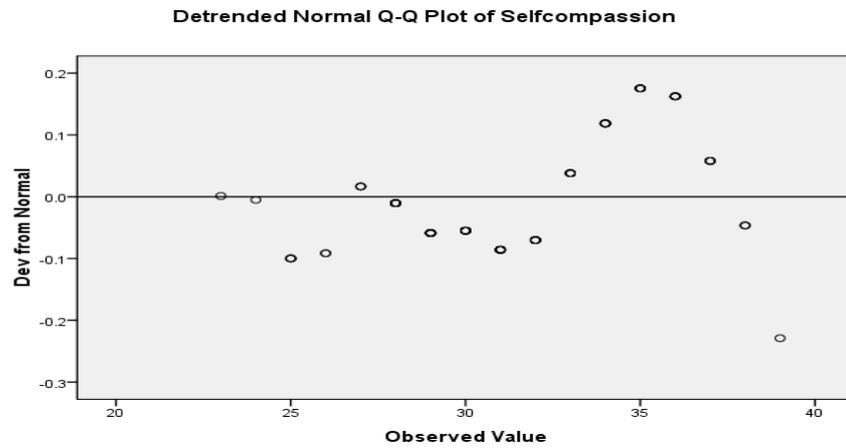


Selfcompassion Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem & Leaf
1.00	2 . 3
5.00	2 . 45555
5.00	2 . 66777
17.00	2 . 88888888899999999
21.00	3 . 00000000011111111111
11.00	3 . 22222233333
12.00	3 . 444444455555
12.00	3 . 66666667777
4.00	3 . 8889

Stem width: 10.00
Each leaf: 1 case(s)





2. Uji Linearitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PD * SC	88	100.0%	0	.0%	88	100.0%

Report

PD

SC	Mean	N	Std. Deviation
23.00	81.0000	1	.
24.00	81.0000	1	.
25.00	90.2500	4	5.90903

26.00	72.0000	2	8.48528
27.00	91.6667	3	6.42910
28.00	88.5556	9	8.67628
29.00	89.8750	8	5.96268
30.00	91.4444	9	6.00231
31.00	92.6667	12	4.29235
32.00	92.1667	6	7.16705
33.00	89.8000	5	12.73578
34.00	96.4286	7	6.62966
35.00	94.2000	5	8.16701
36.00	99.3750	8	5.80486
37.00	106.2500	4	6.75154
38.00	93.6667	3	10.69268
39.00	110.0000	1	.
Total	92.6364	88	8.69295

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square
PD * SC	Between Groups	(Combined)	2935.522	16	183.470
		Linearity	1777.158	1	1777.158
		Deviation from Linearity	1158.363	15	77.224
	Within Groups		3638.842	71	51.251
	Total		6574.364	87	

ANOVA Table

			F	Sig.
PD * SC	Between Groups	(Combined)	3.580	.000
		Linearity	34.675	.000
		Deviation from Linearity	1.507	.126

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
PD * SC	.520	.270	.668	.447

Uji Hipotesis

Correlations

			PenyesuaianDiri	Selfcompassion
Spearman's rho	PenyesuaianDiri	Correlation Coefficient	1.000	.493**
		Sig. (1-tailed)	.	.000
		N	88	88
	Selfcompassion	Correlation Coefficient	.493**	1.000
		Sig. (1-tailed)	.000	.
		N	88	88

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Catatan :

Angka yang tercetak besar dan tebal merupakan angka yang digunakan peneliti sebagai bahan pertimbangan terhadap syarat yang telah ditetapkan, persyaratan tersebut diantaranya :

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Data dikatakan normal apabila nilai signifikansi (p) berada diatas 0,05 ($p > 0,05$). Ketika salah satu atau kedua variabel tidak merupakan data yang normal maka uji korelasi dilakukan dengan menggunakan *Spearman's Rho*.

b. Uji Linearitas

Data dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikansi dan nilai F pada baris *deviation from linearity* berada diatas 0,05 ($p > 0,05$)

2. Uji Hipotesis

Data dikatakan memiliki hubungan apabila nilai signifikansi berada dibawah 0,05 ($p < 0,05$). Untuk melihat kekuatan dan arah dari hubungan kedua variabel dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi (r).

LAMPIRAN 8
Surat Penelitian



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

Program Studi Psikologi (S1), Program Studi Ilmu Komunikasi (S1), Program Pendidikan Bahasa Inggris (S1),
Program Studi Hubungan Internasional (S1), Program Magister Profesi Psikologi (S2)

Tanggal : 17 Oktober 2017
Nomor : 847 / Dek / 70 / Div. Um. RT / X / 2017
Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Skripsi
Kepada Yth.
Pimpinan Panti Asuhan Aisyiyah Blora

Assalamualaikum Wr. Wb

Dalam rangka mempersiapkan mahasiswa untuk menempuh ujian, bagi setiap mahasiswa diwajibkan membuat skripsi/tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas diperlukan data, baik dari Instansi Pemerintah, Badan Usaha Milik Negara, Perusahaan Swasta dan Lembaga maupun individu. Selanjutnya kami mohon ijin penelitian/pengambilan data mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia tersebut dibawah ini :

Nama : **Devi Novitasari**
Nomor Mahasiswa : **14320308**
Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA YANG TINGGAL DI
PANTI ASUHAN BLORA**

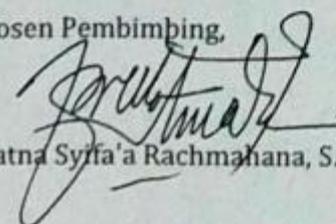
Demikian permohonan kami, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Dekan,


Dr. rer. nat. Arief Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog

Dosen Pembimbing,


Ratna Syifa'a Rachmahana, S.Psi., M.Si., Psikolog



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

Program Studi Psikologi (S1), Program Studi Ilmu Komunikasi (S1), Program Pendidikan Bahasa Inggris (S1),
Program Studi Hubungan Internasional (S1), Program Magister Profesi Psikologi (S2)

Tanggal : 17 Oktober 2017
Nomor : 847 / Dek / 70/Div.Um.RT / 2 / 2017
Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Skripsi
Kepada Yth,
Pimpinan Panti Asuhan Muhammadiyah Blora

Assalamualaikum Wr. Wb

Dalam rangka mempersiapkan mahasiswa untuk menempuh ujian, bagi setiap mahasiswa diwajibkan membuat skripsi/tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas diperlukan data, baik dari Instansi Pemerintah, Badan Usaha Milik Negara, Perusahaan Swasta dan Lembaga maupun individu. Selanjutnya kami mohon ijin penelitian/pengambilan data mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia tersebut dibawah ini :

Nama : **Devi Novitasari**
Nomor Mahasiswa : **14320308**
Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA YANG TINGGAL DI
PANTI ASUHAN BLORA**

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Dekan,

Dr. rer. nat. Arief Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog

Dosen Pembimbing,

Ratna Syifa Rachmahana, S.Psi., M.Si., Psikolog



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

Program Studi Psikologi (S1), Program Studi Ilmu Komunikasi (S1), Program Pendidikan Bahasa Inggris (S1),
Program Studi Hubungan Internasional (S1), Program Magister Profesi Psikologi (S2)

Tanggal : 17 November 2017
Nomer : 97 / Dek / 70/Div.Um.RT / 81 / 2017
Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Skripsi
Kepada Yth.
Panti Asuhan Safinatun Najah Blora

Assalamualaikum Wr. Wb

Dalam rangka mempersiapkan mahasiswa untuk menempuh ujian, bagi setiap mahasiswa diwajibkan membuat skripsi/tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas diperlukan data, baik dari Instansi Pemerintah, Badan Usaha Milik Negara, Perusahaan Swasta dan Lembaga maupun individu. Selanjutnya kami mohon ijin penelitian/pengambilan data mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia tersebut dibawah ini :

Nama : **Devi Novitasari**
Nomor Mahasiswa : **14320308**
Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA YANG TINGGAL DI
PANTI ASUHAN BLORA**

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i kami ucapkan
terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Dekan,

Dr. rer. nat. Arief Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog

Dosen Pembimbing,

Ratna Syifa Rachmanana, S.Psi., M.Si., Psikolog



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

Program Studi Psikologi (S1), Program Studi Ilmu Komunikasi (S1), Program Pendidikan Bahasa Inggris (S1),
Program Studi Hubungan Internasional (S1), Program Magister Profesi Psikologi (S2)

Tanggal : 17 Oktober 2017
Nomor : 847 / Dek / 70/Div.Um.RT / x / 2017
Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Skripsi
Kepada Yth.
Pimpinan Panti Asuhan Darul Hadlonah Blora

Assalamualaikum Wr. Wb

Dalam rangka mempersiapkan mahasiswa untuk menempuh ujian, bagi setiap mahasiswa diwajibkan membuat skripsi/tugas akhir.

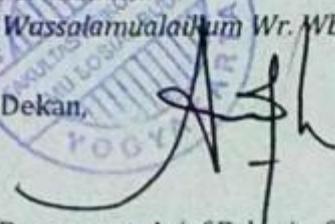
Sehubungan dengan hal tersebut di atas diperlukan data, baik dari Instansi Pemerintah, Badan Usaha Milik Negara, Perusahaan Swasta dan Lembaga maupun individu. Selanjutnya kami mohon ijin penelitian/pengambilan data mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia tersebut dibawah ini :

Nama : **Devi Novitasari**
Nomor Mahasiswa : **14320308**
Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA YANG TINGGAL DI
PANTI ASUHAN BLORA**

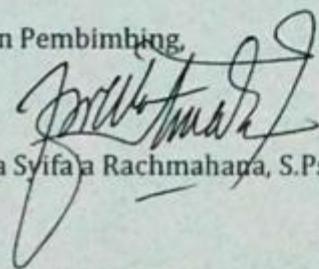
Demikian permohonan kami, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Dekan,


Dr. rer. nat. Arief Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog

Dosen Pembimbing,


Ratna Syifa Rachmahana, S.Psi., M.Si., Psikolog

LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL ANAK

PANTI ASUHAN DARUL HADLONAH BLORA

Jl. Gatot Subroto KM. 3, Sukorame RT. 03 / RW. 02, Tutup, Tunjungan, Blora. Telp. (0296)532839

SURAT KETERANGAN

No. 159 / KMHU / 1 / 2018

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Ketua Panti Asuhan Darul Hadlonah Blora menyatakan :

Nama : Devi Novitasari

NIM : 14320308

Jurusan : Psikologi

Institusi : Universitas Islam Indonesia

Keterangan : Telah melaksanakan penelitian di Panti Asuhan Darul Hadlonah Blora pada tanggal 28 November 2017 dalam rangka pembuatan skripsi sebagai syarat menempuh tingkat Strata 1 (S1) dengan judul **"Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Penyesuaian Diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Blora"**.

Demikian surat ini kami buat dalam keadaan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan seperlunya.

Blora, 7 Januari 2018

Ketua Panti Asuhan





**LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL ANAK (LKSA)
PUTRA MUHAMMADIYAH
CABANG BLORA**

Jl. Reksodiputro No. 17 Blora Telp. (0296) 532106

Email : pantiputramuh_bloraj@yahoo.com

**SURAT KETERANGAN
No. 01/LKSA.MUH.BLORA/II/2018**

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : H. Sajad
Alamat : Dk. Glagaha Desa Jepangrejo Kab. Blora
Jabatan : Kepala LKSA Putra Muhammadiyah Cabang Blora

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Devi Novitasari
NIM : 14320308
Jurusan : Psikologi
Institusi : Universitas Islam Indonesia

Telah melakukan penelitian dan dilakukan di Panti Asuhan Muhammadiyah Blora pada tanggal 6 Desember 2017 dalam rangka pemenuhan tugas akhir sebagai syarat menempuh tingkat pendidikan Strata 1 (S1) dengan judul "**Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Penyesuaian Diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Blora**".

Demikian surat ini kami buat dalam keadaan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Blora, 4 Januari 2018

**Kepala LKSA
Putra Muhammadiyah Cab. Blora**

