



**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *SUBJECTIVE*
WELL-BEING PADA MAHASISWA ASAL LUAR JAWA
TAHUN PERTAMA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

Andinia Rizky Halim

1511411089

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2015

PENGESAHAN

Skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang” telah di pertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 9 September 2015.

Panitia :



Dr. Sudiyono, M.S
NIP. 196312091987031002

Sekretaris

Rahmawati Prihastuty, S.Psi, M.Si
NIP. 197905022008012018

Penguji I

Liffiah, S.Psi., M.Si
NIP. 196904151997032002

Penguji II

Andromeda, S.Psi., M.Psi
NIP. 198205312009122001

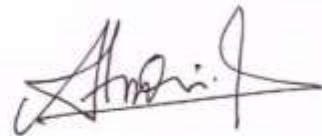
Penguji III/Pembimbing

Moh. Iqbal Mabruki, S.Psi., M.Si
NIP.197503092008011008

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul “Pengaruh *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang” benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 9 September 2015



Andinia Rizky Halim
1511411089

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Sebelum menolong orang lain, saya harus dapat menolong diri sendiri. Sebelum menguatkan orang lain, saya harus bisa menguatkan diri sendiri dahulu (Petrus Claver)

Rasa kepuasan membuat orang miskin adalah seorang yang kaya, sementara rasa ketidakpuasan membuat orang-orang kaya menjadi seorang yang miskin
(Benjamin Franklin)

Dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah, niscaya kamu tak dapat menentukan jumlahnya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (QS. An-Nahl/16: 18)

Persembahan :

Saya persembahkan skripsi ini untuk keluarga besar Bapak Nur Halim, Ibu Sofuroh, dan Dinda dan semua orang yang selalu menyemangati dan mendukung sampai akhir.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbilalamin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan laporan penelitian ini. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan laporan penelitian ini, tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Faturrohman, M.Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas dan kesempatan mengikuti program S1.
2. Bapak Prof. Fakhruddin, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kemudahan administrasi dan perizinan penelitian.
3. Bapak Drs. Edy Purwanto, M. Si, Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan sarana pembelajaran, memberikan kemudahan administrasi dan perizinan penelitian.
4. Bapak Dr. Sri Maryati Deliana M.Si., dosen wali atas motivasi dan dorongan dalam menyusun skripsi.
5. Bapak Moh. Iqbal Mabruri S.Psi., M.Si., dosen pembimbing atas arahan, saran, dan koreksi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Liftiah, S.Psi, M.Si selaku dosen penguji satu yang telah memberikan masukan dan penilaian terhadap skripsi ini.
7. Andromeda, S.Psi, M.Si selaku dosen penguji dua yang telah memberikan masukan dan penilaian terhadap skripsi ini.

8. Untuk Mama, Abah, Dinda, yang selalu mendukung dari awal hingga akhir
9. Seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini.
10. Sahabat – sahabat ku tersayang, Astri, Dati, Dwi semoga cepat menyusul menyelesaikan skripsi. Dwi Anna Khoirunnisya teman seperjuangan, teman bimbingan dan teman selama proses skripsi.
11. Ariyaturrohman, sebagai teman, sahabat, dan patner yang selalu mendukung segalanya.
12. Untuk teman-teman Psikologi angkatan 2011.
13. Serta seluruh pihak terkait yang turut andil dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semarang, 9 September 2015

Penulis

ABSTRAK

Halim, Andinia Rizky. 2015. *Pengaruh Self-Compassion Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Asal Luar Jawa Tahun Pertama Universitas Negeri Semarang*, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Moh. Iqbal Mabruri, S.Psi. M.Si.

Kata Kunci : *Self-compassion, Subjective well-being, Mahasiswa*

Mahasiswa berada pada kelompok usia remaja akhir dan dewasa awal. Suatu fase yang dianggap penuh berbagai masalah dan tekanan. Kegagalan mahasiswa untuk mengatasi permasalahan dan melakukan penyesuaian terhadap kejadian yang menekan tersebut akan memicu timbulnya depresi dan berbagai emosi negatif lainnya. Keadaan ini dapat menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak puas dan tidak bahagia di dalam kehidupannya sehingga berpengaruh dengan *subjective well-being* mahasiswa. Memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri bisa menjadi awal dalam mengatasi segala emosi negatif yang dirasakan. Sikap belas kasih ini sering disebut *self-compassion*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa S1 Universitas Negeri Semarang angkatan 2014 yang berasal dari luar Jawa yang berjumlah 151 mahasiswa. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 110 mahasiswa yang diambil secara *simple random sampling*. Data penelitian diambil dengan dua skala psikologi yaitu skala *subjective well-being* yang terdiri dari 36 item dan skala *self-compassion* yang terdiri dari 22 item. Skala *subjective well-being* memiliki koefisien validitas antara 0,313 sampai dengan 0,743 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,908. Skala *self-compassion* memiliki koefisien validitas antara 0,332 sampai dengan 0,741 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,896.

Metode analisis data menggunakan analisis regresi sederhana yang dikerjakan menggunakan *software SPSS*. Penelitian ini menghasilkan R sebesar 0,568 dengan signifikansi atau $p = 0,000$, sehingga hipotesis yang menyatakan ada pengaruh antara *self-compassion* terhadap *subjective well-being* diterima. Dengan koefisien determinasinya (R Square) sebesar 0,323 yang berarti 32,3% variabel *subjective well-being* dipengaruhi oleh variabel *self-compassion*. Sisanya 67,7% di pengaruhi variabel lain. Hasil analisis data menunjukkan bahwa responden penelitian sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu 69,09% pada variabel *subjective well-being* dan 87,27% pada variabel *self-compassion*. Sedangkan tidak ada responden yang memiliki *subjective well-being* dan *self-compassion* yang rendah.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Pernyataan Keaslian	iii
Motto dan Persembahan	iv
Kata Pengantar	v
Abstrak.....	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan	10
1.4 Manfaat	10
BAB 2 LANDASAN TEORI	12
2.1 <i>Subjective well – being</i>	12
2.1.1 Definisi <i>subjective well – being</i>	12
2.1.2 Komponen <i>subjective well – being</i>	14
2.1.3 Faktor – faktor yang mempengaruhi.....	16
2.2 <i>Self – compassion</i>	18

2.2.1	Definisi <i>self-compassion</i>	18
2.2.2	Komponen <i>Self – Compassion</i>	20
2.2.3	Korelasi Antar Komponen	23
2.2.4	Faktor Yang Mempengaruhi	24
2.3	Mahasiswa Asal Luar Jawa.....	27
2.4	Pengaruh <i>Self-compassion</i> Terhadap <i>Subjective well-being</i> Pada Mahasiswa Luar Jawa Tahun Pertama.....	30
2.5	Hipotesis Penelitian.....	34
BAB 3 METODE PENELITIAN.....		35
3.1	Jenis Penelitian dan Desain Penelitian.....	35
3.1.1	Jenis Penelitian.....	35
3.1.2	Desain Penelitian.....	35
3.2	Variabel Penelitian	36
3.3	Definisi Operasional Variabel.....	36
3.4	Populasi dan Sampel	37
3.4.1	Populasi.....	37
3.4.2	Sampel.....	38
3.5	Metode dan Alat Pengumpulan Data	38
3.5.1	Skala <i>Subjective well-being</i>	40
3.5.2	Skala <i>Self-compassion</i>	40
3.6	Validitas dan Reliabilitas	41
3.6.1	Validitas	41

3.6.2	Reliabilitas	44
3.7	Teknik Analisis Data.....	46
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		47
4.1	Persiapan Penelitian	47
4.1.1	Orientasi Kancuh Penelitian	47
4.1.2	Penentuan Sampel	48
4.2	Penyusunan Instrumen	48
4.3	Uji coba Instrumen (<i>Try-Out</i>)	49
4.4	Pelaksanaan Penelitian.....	50
4.4.1	Pengumpulan Data	50
4.4.2	Pelaksanaan Skoring	50
4.5	Gambaran Subjek Penelitian.....	51
4.5.1	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	51
4.5.2	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Fakultas.....	51
4.5.3	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Daerah Asal	52
4.6	Hasil Penelitian	53
4.6.1	Hasil Analisis Deskriptif	53
4.6.1.1	Gambaran <i>Subjective Well-being</i> Pada Mahasiswa Luar Jawa.....	54
4.6.1.2	Gambaran <i>Self-compassion</i> Pada Mahasiswa Luar Jawa.....	60
4.6.2	Hasil Uji Asumsi	75
4.6.3	Hasil Uji Hipotesis	77
4.7	Pembahasan.....	80

4.7.1 Pembahasan Hasil Analisis Inferensial Hubungan <i>Self-compassion</i> dengan <i>Subjective Well-being</i> pada Mahasiswa Luar Jawa tahun Pertama	80
4.7.2 Pembahasan Hasil Analisis Deskriptif <i>Self-compassion</i> dengan <i>Subjective well-being</i> pada Mahasiswa Luar Jawa tahun Pertama.....	86
4.7.2.1 <i>Subjective Well-being</i>	86
4.7.2.2 <i>Self-compassion</i>	89
4.8 Keterbatasan Penelitian.....	91
BAB 5 PENUTUP	93
5.1 Simpulan	93
5.2 Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	96

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Skoring Skala Subjective <i>Well-being</i> dan skala <i>Self-compassion</i>	39
3.2 <i>Blue print</i> skala <i>Subjective Well-being</i>	40
3.3 <i>Blue print</i> skala <i>Self-Compassion</i>	41
3.4. Sebaran Aitem tidak Valid Skala Subjective <i>Well-being</i>	42
3.5 Sebaran Baru Aitem Skala Subjective <i>Well-being</i>	43
3.6 Sebaran Aitem tidak Valid Skala <i>Self-compassion</i>	43
3.7 Sebaran Baru Aitem Skala <i>Self-compassion</i>	44
3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Subjective <i>Well-being</i>	45
3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self-Compassion</i>	45
3.10 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan Mean Hipotetik.....	46
4.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	51
4.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Fakultas	51
4.3 Gambaran Subjek Berdasarkan Daerah Asal	52
4.4 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan Mean Hipotetik.....	53
4.5 Gambaran Umum Subjective <i>Well-being</i>	55
4.6 Gambaran Umum <i>Subjective Well-being</i> ditinjau dari komponen Kepuasan Hidup	56
4.7 Gambaran Umum <i>Subjective Well-being</i> ditinjau dari komponen Afeksi.....	58
4.8 Ringkasan <i>Subjective Well-being</i> Tiap komponen.....	59
4.9 Gambaran Umum <i>Self-compassion</i>	60

4.10	Gambaran Umum <i>Self-compassion</i> ditinjau dari aspek <i>Self Kindness</i>	62
4.11	Gambaran Umum <i>Self-compassion</i> ditinjau dari aspek <i>Self-judgement</i>	63
4.12	Gambaran Umum <i>Self-compassion</i> ditinjau dari aspek <i>Common Humanity</i>	65
4.13	Gambaran Umum <i>Self-compassion</i> ditinjau dari aspek <i>Isolation Items</i>	66
4.14	Gambaran Umum <i>Self-compassion</i> ditinjau dari aspek <i>Mindfulness</i>	68
4.15	Gambaran Umum <i>Self-compassion</i> ditinjau dari aspek <i>Over-Identified</i>	69
4.16	Ringkasan <i>Self-compassion</i> ditinjau dari ketegori komponen positif	71
4.17	Ringkasan rata-rata nilai <i>self-compassion</i> ditinjau dari komponen positif	72
4.18	Ringkasan <i>Self-compassion</i> ditinjau dari ketegori komponen negatif	73
4.19	Ringkasan rata-rata nilai <i>self-compassion</i> ditinjau dari komponen positif	73
4.20	Tabel Uji Normalitas.....	76
4.21	Hasil Uji Linieritas <i>Subjective Well-being</i> dengan <i>Self-compassion</i>	77
4.22	Analisis Korelasi <i>Self-compassion</i> dan <i>Subjective Well-being</i>	78
4.23	Interpretasi Nilai R.....	78
4.24	Pengaruh <i>Self-compassion</i> terhadap <i>Subjective Well-being</i>	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Kerangka berpikir penelitian.....	33
3.1. Hubungan antar Variabel	36
4.1. Diagram Gambaran Umum <i>Subjective Well-being</i>	55
4.2. Diagram <i>Subjective Well-being</i> Ditinjau dari komponen Kepuasan Hidup.....	57
4.3. Diagram <i>Subjective Well-being</i> ditinjau dari komponen Afeksi.....	58
4.4. Diagram Analisis <i>Subjective Well-being</i> Tiap komponen	59
4.5. Diagram Gambaran Umum <i>Self-compassion</i>	61
4.6. Diagram Persentase <i>Self-compassion</i> Ditinjau dari komponen <i>Self-Kindness</i>	62
4.7. Diagram Persentase <i>Self-compassion</i> Ditinjau dari komponen <i>Self-judgement</i>	64
4.8. Diagram Persentase Gambaran <i>Self-compassion</i> Ditinjau dari komponen <i>Common Humanity</i>	65
4.9. Diagram Persentase Gambaran <i>Self-compassion</i> Ditinjau dari komponen <i>Isolation Items</i>	67
4.10. Diagram Persentase Gambaran <i>Self-compassion</i> Ditinjau dari komponen <i>mindfulness</i>	68
4.11. Diagram Persentase Gambaran <i>Self-compassion</i> Ditinjau dari komponen <i>Over-Identified</i>	70
4.12. Diagram ringkasan gambaran <i>self-compassion</i> ditinjau dari komponen positif	72
4.13. Diagram ringkasan gambaran <i>self-compassion</i> ditinjau dari komponen positif	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Uji Coba.....	104
2. Tabulasi Data Skor Uji Coba.....	112
3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	116
4. Skala Penelitian.....	122
5. Tabulasi Data Skor Penelitian.....	130
6. Hasil Uji Analisis dan Hipotesis.....	139
7. Gambar Hasil Uji Normalitas dan Linieritas	142

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan dewasa ini menuntut setiap negara berpacu dalam berbagai kemajuan dari semua bidang kehidupan. Perkembangan daerah di Indonesia yang tidak merata akan menghambat kemajuan bangsa Indonesia dalam persaingan global. Sebagian wilayah Indonesia masih menjadi wilayah tertinggal dalam berbagai segi perkembangan. Banyak faktor yang menghambat pemerataan perkembangan terutama di daerah – daerah perbatasan. Hal ini tentu saja berdampak pada perkembangan Pendidikan. Kemajuan suatu bangsa tidak lepas dari kemajuan pendidikan. Banyak sekolah – sekolah yang memiliki sedikit sarana untuk belajar, hal ini turut andil dalam membuat tingkat pendidikan di Indonesia juga tidak merata. Tidak terkecuali pada jenjang Perguruan Tinggi.

Perwujudan pendidikan yang lebih baik diinginkan oleh setiap individu yang baru menyelesaikan pendidikan di bangku SMA. Keinginan untuk mendapatkan pendidikan di Universitas terbaik biasanya tidak didapatkan di daerah asal atau kota sendiri. Banyak provinsi di Indonesia termasuk luar Pulau Jawa yang belum memiliki cukup perguruan tinggi, baik dari kualitas maupun kuantitas. Dalam sebuah situs online (News.liputan6.com) disebutkan bahwa ada 10 besar PTN yang diminati, diantaranya adalah Universitas Padjajaran (Unpad), Universitas Gadjah Mada (UGM), Universitas Sumatera Utara (USU), Universitas Diponegoro (Undip),

Universitas Brawijaya (UB), Universitas Negeri Semarang (Unnes), Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), Universitas Sriwidjaja (Unsri), dan Universitas Hasanuddin (Unhas). Khusus untuk luar Jawa, hanya ada dua PTN yang berakreditasi A, yakni Unand dan Unhas. Hal itu menunjukkan bahwa perkembangan pendidikan terutama jenjang perguruan tinggi lebih merata di wilayah pulau Jawa.

Melihat fenomena diatas, banyak remaja yang memutuskan merantau keluar daerah untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi di pulau jawa. Seiring dengan kemajuan jaman dan kesadaran akan pentingnya pendidikan bagi anak – anak, maka orang tua memperbolehkan anaknya merantau untuk mendapatkan pendidikan yang lebih tinggi dan berkualitas (Irene & Hadi 2013:1). Universitas Negeri Semarang sebagai salah perguruan tinggi yang cukup diminati menerima banyak mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah termasuk luar Jawa . Chandra 2010 (dalam Widya dkk 2012:60), alasan utama orang merantau adalah untuk meraih kesuksesan, yang membutuhkan keberanian agar lebih percaya diri dan mandiri. Mahasiswa perantau adalah individu yang tinggal di daerah lain untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian jenjang perguruan tinggi diploma, sarjana, magister atau spesialis (Widya dkk 2012:60).

Keberanian merantau perlu dimiliki setiap individu untuk dapat membentuk pribadi yang mandiri, siap menghadapi lingkungan baru, dengan banyak tantangan yang harus dihadapi. Pada proses dalam mencapai kesuksesan, mahasiswa perantau dihadapkan pada perubahan – perubahan diberbagai aspek kehidupan yang akan membutuhkan kepercayaan diri, mandiri serta banyak penyesuaian.

Hasil wawancara yang dilakukan pada 30 mahasiswa yang merantau menunjukkan beberapa alasan mahasiswa merantau adalah untuk mencari pendidikan yang lebih baik, bebas kendali dari orang tua, ingin merasakan sesuatu yang baru di daerah yang baru, mengetahui dan mengenal adat dan budaya daerah lain, ingin menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru serta ingin melatih diri agar lebih mandiri.

Mahasiswa tahun pertama umumnya berusia antara 17 sampai 20 tahun. Rentang usia tersebut menurut Sarwono (2001:14) masih termasuk kategori remaja. Remaja digambarkan oleh Hurlock (1997:215) sebagai masa yang penuh masalah dan membutuhkan banyak penyesuaian diri yang disebabkan karena terjadinya perubahan harapan sosial, peran, dan perilaku. Pennebaker dkk (dalam Theresia & Nida 2011:92) menyebutkan bahwa kejadian – kejadian menekan yang dialami mahasiswa adalah perpisahan dengan orang tua, perpisahan dengan sahabat, perpindahan tempat tinggal, perubahan sistem pendidikan, dan pertentangan sistem nilai. Beberapa hal tersebut berkaitan dengan banyaknya perubahan yang di alami baik dari segi perubahan lingkungan, sosial dan akademik. Berbagai perubahan yang mereka alami kemudian diikuti dengan banyaknya tuntutan yang mereka dapatkan sehingga menyebabkan munculnya beragam masalah.

Ketika mahasiswa perantauan mengalami kegagalan dalam beradaptasi, maka hal ini selanjutnya akan menghambat interaksi yang akan dibangun ditempat mereka merantau. Selain itu, lingkungan yang jauh dari keluarga menuntut agar mereka menjadi lebih mandiri. Kondisi yang menuntut kemandirian dan kemampuan

beradaptasi akan menjadi stressor bagi mahasiswa tahun pertama terutama yang berasal dari luar Jawa. Selain tuntutan akademik, mahasiswa yang berasal dari luar Jawa menghadapi kondisi sosial yang mungkin sangat berbeda dengan daerah asalnya. Hal ini akan menyebabkan tuntutan peran baru dalam berinteraksi di lingkungan.

Mahasiswa tahun pertama yang tidak berhasil beradaptasi dengan lingkungan baru tersebut dapat mengalami berbagai masalah, termasuk masalah dalam membina hubungan dengan orang lain. Berdasarkan penelitian Voitekane (2001, dalam www.ispaweb.org) terhadap 607 mahasiswa tahun pertama Universitas Latvia didapat hasil bahwa 52,6 persen mahasiswa mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan baru. Fisher dkk (dalam Theresia & Nida 2011:93) kegagalan mahasiswa untuk mengatasi permasalahan dan melakukan penyesuaian terhadap kejadian – kejadian yang menekan tersebut akan memicu timbulnya depresi dan berbagai emosi negatif lainnya. Diantaranya akan muncul perasaan sedih, marah atau pesimis. Ditambah dengan tuntutan akademik yang lebih tinggi dibandingkan saat SMA, tentu akan memerlukan banyak tenaga dan energi.

Martin dan Dahlen 2005 (dalam Theresia & Nida 2011:93) dalam penelitiannya menemukan bahwa pemikiran-pemikiran negatif dapat memunculkan reaksi emosi yang negatif pada diri seseorang. Pemikiran-pemikiran tersebut adalah menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain dan lingkungan, ruminasi, dan katastrofi. Keempat pemikiran negatif tersebut menurunkan penilaian positif dan penerimaan

akan situasi yang dihadapi. Keadaan ini dapat menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak puas dan tidak bahagia di dalam kehidupannya.

Kebahagiaan atau *subjective well-being* didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang hidupnya yang meliputi penilaian emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup. Coon dan Mitter 2006 (dalam Murti 2013:12) Mengatakan bahwa *subjective well-being* adalah kepuasan kehidupan secara umum yang dikombinasikan dengan banyaknya emosi positif yang dialami dan emosi negatif relatif sedikit dialami.

Mahasiswa dikatakan memiliki *subjective well-being* yang baik apabila dalam kehidupannya lebih banyak emosi positif yang dirasakan seperti antusias dengan kehidupan akademiknya dikampus, optimis dalam menjalani hidupnya, aktif melakukan banyak hal yang diminati baik di dalam kampus atau di luar kampus, memiliki relasi sosial yang baik dengan teman atau lingkungan sekitar serta adanya kepuasan yang dirasakan berkaitan dengan hidupnya saat ini. Diener & Lucas (2000:55) mengatakan dimensi afektif merupakan hal sentral untuk *subjective well-being* karena memberi kontribusi perasaan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Keseimbangan afek merujuk pada banyaknya perasaan positif yang di tandai dengan adanya optimisme, kebahagiaan dan bertindak aktif dalam kehidupannya.

Wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 20 mahasiswa perantauan dari luar jawa yang berada pada tahun pertama didapatkan hasil bahwa

mereka merasa hidupnya berada pada masa yang sulit dan tidak seperti yang diharapkan. Hal ini dirasakan karena banyak hal – hal baru yang berada diluar kendali mereka yang menjadi penghambat dalam menjalani hidup sebagai mahasiswa perantauan. Hal ini seperti diungkapkan LR (18 tahun) yang merasakan hidupnya saat ini jauh dari yang dia harapkan.

“Ya gitu mba.. aku kira pindah kesini malah enak jauh dari orang tua, terus jadi mahasiswa kan keren kelihatannya, tapi malah bikin stress. Tugas terus setiap hari kalau di rumah biasanya diingetin ibu tapi sekarang kalau males yasudah nanti dikerjainnya. Di kos juga rasanya kaya orang asing makanannya juga rasanya kadang aneh mba, nggak cocok sama lidah. Kadang suka uring-uringan sendiri kalo lagi merasa bener-bener capek. Kalau giliran kangen rumah tapi nggak bisa pulang. Saat liburan harusnya seneng malah di kos sendirian, teman kos yang lain kan deket jadi bisa bolak – balik pulang kerumah. Kayaknya enakan masa SMA yah mbak? hehe ”.

(wawancara : 3 Januari 2015)

Penelitian tentang *subjective well-being* pada mahasiswa perantauan sebelumnya telah dilakukan oleh Meilita Jamilah tahun 2013 dengan judul “Pengaruh Tipe Kepribadian dan Dukungan Sosial Terhadap *subjective well-being* (SWB) Mahasiswa perantau UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa 49,6 % mahasiswa perantauan memiliki *subjective well-being* yang rendah dan terdapat pengaruh antara tipe kepribadian dan dukungan sosial terhadap *subjective well-being*. Penelitian tersebut menggambarkan masih banyak mahasiswa perantauan yang memiliki *subjective well-being* yang rendah.

Subjective well-being memiliki pengaruh yang positif terhadap *self-improvement* (pengembangan diri) dan *achievement goal orientation* yang merupakan

tujuan utama mahasiswa merantau dengan memilih perguruan tinggi yang berkualitas. Hal ini menunjukkan pentingnya mengembangkan *subjective well-being* pada mahasiswa.

Berkaitan dengan berbagai tekanan yang dialami mahasiswa, ada kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri ketika merasa apa yang dialami sekarang tidak sesuai dengan harapannya. Berbagai cara untuk melampiaskan emosi negatif yang dirasakan salah satunya dengan makan makanan yang tidak sehat dan akhirnya menimbulkan penyakit. Hudd dkk (dalam seswita, 2013:6) dalam penelitiannya menunjukkan dampak stres yang dialami oleh mahasiswa sering kali berupa tingkah laku yang negatif seperti merokok, meminum minuman keras, mengkonsumsi *junk food*, dan bunuh diri. Mahasiswa yang stres dan merasakan banyak emosi negatif akan berpengaruh buruk terhadap nilai akademik dan kesehatannya.

Seperti yang diungkapkan salah satu narasumber saat diwawancara. LR (18 tahun). LR mengungkapkan bahwa ketika pertama melihat nilai – nilai tugasnya rendah, LR lebih sibuk menyalahkan diri sendiri dari pada memperbaikinya dengan belajar. LR mengaku tipe orang yang mudah terhanyut ketika ada masalah. Hal ini sering dilampiaskan dengan makan makanan yang sangat pedas agar emosi negatif yang dirasakan bisa hilang. LR mengakui bahwa cara tersebut tidak efektif dan tidak sehat, namun hal ini tetap dilakukan.

“Kalo aku udah bener-bener jenuh sama kuliah, sama masalah yg aku alami, aku cuma pengen makan bakso yang pedes banget mba biar perasaanku plong. Rasane campur aduk banget mba, tapi mau gimana lagi..

sudah jauh dari orangtua harus bisa mengatasi masalah sendiri. Tiap ada kesulitan pasti ujung-ujungnya saya suka instropeksi diri tapi malah akhirnya jadi kritik diri sendiri mba. Semua ini ya gara – gara aku yang gak becus, males dan bla.bla..bla..”.

(wawancara : 3 Januari 2015)

Emosi – emosi negatif yang dirasakan terus – menerus tanpa adanya penyelesaian akan semakin menghambat seseorang untuk menjalani hidupnya dan mengembangkan dirinya. Dalam mengatasi emosi – emosi negatif, seseorang terlebih dahulu harus bisa menerima segala kenyataan dan masalah yang sedang terjadi. Memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri bisa menjadi awal dalam mengatasi segala emosi – emosi negatif yang dirasakan. Sikap belas kasih ini sering disebut *self-compassion*.

Neff (dalam Kharina & Juliana 2012:10) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Banyak penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang kuat terhadap *psychological well-being*, *happiness*, *optimism*, *personal initiative*, menurunkan kecemasan, depresi, *neurotic perfectionism* (Neff&McGehee, 2010:226). Penelitian sebelumnya oleh Deni dan Irawan (2012:1) tentang *Self-compassion* dan *life satisfaction* menunjukkan bahwa ada korelasi antara *self-compassion* dengan *life satisfaction*. Dengan memiliki *life satisfaction* yang tinggi maka akan terwujud kesejahteraan subjektive yang tinggi pada seseorang.

Melihat banyak penelitian yang menunjukkan adanya korelasi positif antara *self-compassion* dengan emosi – emosi positif yang menjadi indikator *subjective well-being*, maka dalam mencapai *subjective well-being* seseorang harus mulai mengembangkan *self-compassion* pada dirinya. Gagasan tentang *self-compassion* memberikan model pemikiran alternatif tentang bagaimana melihat diri sendiri agar meningkatkan resiliensi pada remaja. *Self-compassion* merupakan konsep baru yang berusaha menyikapi secara lebih sehat untuk menilai diri sendiri tanpa melibatkan evaluasi diri atau pun perbandingan sosial.

Berdasarkan uraian masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti ingin mengembangkan lebih jauh bagaimana konsep tentang *self-compassion* dan *subjective well-being*. Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *self-compassion* Terhadap *subjective well-being* Pada Mahasiswa Asal Luar Jawa Tahun Pertama Universitas Negeri Semarang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Bagaimana gambaran *self-compassion* pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang?
- b. Bagaimana gambaran *subjective well-being* pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang?

- c. Bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang?

1.3 Tujuan

Berdasarkan pada latar belakang dan perumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Untuk mengetahui bagaimana gambaran *self-compassion* pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang.
- b. Untuk mengetahui bagaimana gambaran *subjective well-being* pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang.
- c. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis maupun teoritis yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara umum hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan kepada ilmu psikologi terutama psikologi klinis dalam mengembangkan konsep tentang *self-compassion* dan pengaruhnya terhadap *subjective well-being*.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dibidang yang sama

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana *self-compassion* yang dimiliki pada mahasiswa khususnya mahasiswa luar jawa sehingga mereka dapat lebih bersikap baik kepada diri sendiri apabila menghadapi masalah agar tercapai *subjective well-being* yang tinggi.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka merupakan hal yang pokok sebagai dasar atau acuan dalam melaksanakan penelitian. Melalui tinjauan pustaka, diperoleh berbagai informasi tentang masalah yang akan diteliti sehingga akan terlihat bagaimana arah penelitian yang akan dilaksanakan.

Bab ini akan mengemukakan konsep teoritis yang mendasari persoalan yang akan diteliti, antara lain mengemukakan tentang pengertian *subjective well-being*, aspek-aspek *subjective well-being*, faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*, pengertian *self-compassion*, aspek-aspek *self-compassion*, korelasi antara komponen *self-compassion*, pengertian mahasiswa luar jawa, hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* dan hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini.

2.1 *Subjective well-being*

2.1.1 Definisi *Subjective well-being*

Menurut Diener (2009:12) definisi *subjective well-being* dapat dibuat menjadi tiga kategori. Pertama, *subjective well-being* bukanlah sebuah pernyataan subjektif tetapi merupakan beberapa keinginan berkualitas yang ingin dimiliki seseorang. Kedua, *subjective well-being* merupakan sebuah penilaian secara menyeluruh dari kehidupan seseorang yang menunjuk pada berbagai macam kriteria. Ketiga, *subjective well-being* jika digunakan dalam percakapan sehari – hari yaitu dimana

perasaan positif lebih besar dari pada perasaan negatif. Veenhoven (dalam Eid & Larsen, 2008:3) mengatakan bahwa Diener mendefinisikan *subjective well-being* sebagai penilaian secara positif dan baik terhadap kehidupan. Seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi apabila mengalami kepuasan hidup dan sering bersuka cita, serta jarang mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan dan kemarahan (Diener,2009:25)

Diener & Suh (dalam Rachel Dodge dkk 2012:223) mengatakan bahwa *subjective well-being* terdiri dari dua komponen yang saling berhubungan: Kepuasan hidup, dan perasaan menyenangkan. Perasaan menyenangkan ini menunjuk pada mood dan emosi, sedangkan kepuasan hidup menunjuk pada penilaian kognitif pada kepuasan dalam hidup. Veenhouven (Diener, 2009:29) menjelaskan bahwa *subjective well-being* merupakan tingkat di mana seseorang menilai kualitas kehidupannya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan emosi-emosi yang menyenangkan.

Berdasarkan dari definisi para ahli sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa *subjective well-being* merupakan evaluasi subyektif seseorang mengenai kehidupannya, yang mencakup kepuasan hidup dan perasaan yang positif terhadap hidup.

2.1.2 Komponen *Subjective well-being*

Menurut Diener (dalam Eid & Larsen, 2008:97) *subjective well-being* terbagi dalam dua komponen utama, yaitu :

a. Komponen Kognitif (Kepuasan Hidup)

Komponen kognitif adalah evaluasi terhadap kepuasan hidup. Kepuasan hidup adalah kondisi subyektif dari keadaan pribadi seseorang sehubungan rasa senang atau tidak senang sebagai akibat dari adanya dorongan atau kebutuhan yang ada dari dalam dirinya dan dihubungkan dengan kenyataan yang dirasakan (Caplin, 1999). Seorang individu yang dapat menerima diri dan lingkungan secara positif akan merasa puas dengan hidupnya (Hurlock, 2000). Komponen kognitif *subjective well-being* ini juga mencakup area kepuasan / *domain satisfaction* individu di berbagai bidang kehidupannya seperti bidang yang berkaitan dengan diri sendiri, keluarga, kelompok teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan, dan waktu luang. Dan hal ini sangat bergantung pada budaya dan bagaimana kehidupan seseorang itu terbentuk (Ulrich tt:3). Andrew dan Withey (dalam Ulrich tt:5) juga menyatakan bahwa domain yang paling dekat dan mendesak dalam kehidupan individu merupakan domain yang paling mempengaruhi *subjective well-being* individu tersebut.

b. Komponen Afektif

Komponen dasar dari *subjective well-being* adalah afek, di mana di dalamnya termasuk *mood* dan emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Orang bereaksi dengan emosi yang menyenangkan ketika mereka menganggap sesuatu yang baik terjadi pada diri mereka, dan bereaksi dengan emosi yang tidak menyenangkan

ketika menganggap sesuatu yang buruk terjadi pada mereka, karenanya *mood* dan emosi bukan hanya menyenangkan dan tidak menyenangkan tetapi juga mengindikasikan apakah kejadian itu diharapkan atau tidak (Diener, 2003:406). Afek negatif merepresentasikan *mood* dan emosi yang tidak menyenangkan, dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan, dan peristiwa yang mereka alami (Diener, 2005:69).

Diener & Lucas (2003:405) mengatakan dimensi afektif ini merupakan hal yang sentral untuk *subjective well-being*. Komponen afektif memiliki peranan dalam mengevaluasi *well-being* karena memberi kontribusi perasaan menyenangkan dan perasaan tidak menyenangkan. Kedua afek berkaitan dengan evaluasi seseorang karena emosi muncul dari evaluasi yang dibuat oleh orang tersebut. Afek positif meliputi simptom-simptom optimisme, kebahagiaan atau keceriaan dan aktif dalam segala bidang kehidupan. Sedangkan afek negatif merupakan kehadiran simptom yang menyatakan bahwa hidup tidak menyenangkan ditandai dengan emosi – emosi spesifik seperti sedih, susah, kecewa, gelisah dan khawatir. Komponen afektif ini menekankan pada pengalaman emosi menyenangkan baik yang pada saat ini sering dialami oleh seseorang ataupun hanya berdasarkan penilaiannya. Keseimbangan tingkat afek merujuk kepada banyaknya perasaan positif yang dialami dibandingkan dengan perasaan negatif.

Diener (2000:277) kepuasan hidup dan banyaknya afek positif dapat saling berkaitan, hal ini disebabkan oleh penilaian seseorang terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan, masalah, dan kejadian-kejadian dalam hidupnya. Sekalipun kedua

hal ini berkaitan, namun keduanya berbeda, kepuasan hidup merupakan penilaian mengenai hidup seseorang secara menyeluruh, sedangkan afek positif terdiri dari reaksi-reaksi berkelanjutan terhadap kejadian-kejadian yang dialami.

2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Subjective well – being*

Menurut Argyle, Myers, dan Diener (dalam Compton, 2000:48) terdapat enam variabel yang dihubungkan dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup, yaitu:

b. Harga diri positif

Harga diri yang tinggi akan menyebabkan seseorang memiliki kontrol yang baik terhadap rasa marah, mempunyai hubungan yang intim dan baik dengan orang lain, serta kapasitas produktif dalam pekerjaan. Hal ini akan menolong individu untuk mengembangkan kemampuan hubungan interpersonal yang baik dan menciptakan kepribadian yang sehat.

c. Kontrol diri

Kontrol diri diartikan sebagai keyakinan individu bahwa ia akan mampu berperilaku dalam cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa. Kontrol diri ini akan mengaktifkan proses emosi, motivasi, perilaku dan aktifitas fisik. Dengan kata lain, kontrol diri akan melibatkan proses pengambilan keputusan, mampu mengerti, memahami serta mengatasi konsekuensi dari keputusan yang telah diambil serta mencari pemaknaan atas peristiwa tersebut.

d. *Self-compassion*

Self-compassion diartikan sebagai sikap belas kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan. *Self-compassion* membuat seseorang lebih menyikapi segala

kesulitan dan perasaan-perasaan negatif yang dirasakan secara lebih baik tanpa melibatkan reaksi yang berlebihan. Neff (2010:5) menjelaskan bahwa tingginya *self-compassion* pada diri seseorang akan berkorelasi positif dengan kepuasan hidup, kecerdasan emosional, interaksi sosial yang baik, kebijaksanaan, inisiatif diri, keingintahuan, kebahagiaan (*well-being*), optimisme, dan perasaan positif. Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung mengalami lebih banyak kebahagiaan, optimisme, rasa ingin tahu, dan memberikan pengaruh positif daripada mereka yang tidak memiliki *self-compassion*. Dengan meredam emosi negatif seseorang dalam *self-compassion*, perasaan positif yang dihasilkan tersebut membantu menyeimbangkan perasaan yang negatif. Hal-hal tersebut menggambarkan bagaimana keadaan seharusnya yang bisa dicapai seseorang untuk mewujudkan *subjective well-being*.

e. Ekstraversi

Individu dengan kepribadian ekstravert akan tertarik pada hal-hal yang terjadi di luar dirinya, seperti lingkungan fisik dan sosialnya. Penelitian Diener dkk (1999) mendapatkan bahwa kepribadian ekstavert secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan individual. Orang-orang dengan kepribadian ekstravert biasanya memiliki teman dan relasi sosial yang lebih banyak, merekapun memiliki sensitivitas yang lebih besar mengenai penghargaan positif pada orang lain.

f. Optimis

Secara umum, orang yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dalam cara yang

positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Schneider (dalam Campton, 2000:50) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki oleh individu bersifat realistis.

g. Relasi sosial yang positif

Relasi sosial yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang didalamnya ada dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

h. Memiliki arti dan tujuan dalam hidup

Dalam beberapa kajian, arti dan tujuan hidup sering dikaitkan dengan konsep religiusitas. Penelitian melaporkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan religi yang besar, memiliki kesejahteraan psikologis yang besar.

2.2 *Self-compassion*

2.2.1 Definisi *Self-compassion*

Self-compassion berasal dari kata *compassion* yang diturunkan dari bahasa Latin *patiri* dan bahasa Yunani *patein* yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami (Farida 2013:48). *Self-compassion* merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri. Gilbert 2005 (dalam Farida 2013:48) mengungkapkan bahwa *compassion*

meliputi keinginan untuk membebaskan penderitaan, kesadaran terhadap penyebab dari penderitaan, dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang. Neff (dalam Kharina & Juliana 2012:10) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan setiap orang.

Neff (2003:225) mengemukakan tentang *self-compassion* sebagai alternatif konsep sebagai langkah untuk menuju individu yang sehat tanpa melibatkan evaluasi diri. Gagasan tentang *self-compassion* memberikan model pemikiran alternatif tentang bagaimana melihat diri sendiri agar meningkatkan resiliensi pada remaja. Menjadi *self-compassionate* bukan berarti seseorang harus menjadi *selfish* atau *self-centered*. *Self-compassion* berbeda dengan *self-pity*, ketika seseorang merasa *self-pity* ia akan merasa berada jauh dari orang lain dan lebih fokus melihat bahwa masalah yang dialami adalah yang paling berat dibandingkan orang lain (Neff 2003:224). *Self-compassion* adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan.

Neff (2003:85) membedakan *self-compassion* dengan *self esteem* (harga diri) yang membutuhkan rasa berada di atas orang lain sehingga kita akan memiliki kecenderungan untuk berkompetisi untuk bisa merasa “cukup baik”. William James mengungkapkan bahwa *self-esteem* adalah bagaimana seseorang menilai seberapa mampu dirinya dalam beberapa aspek kehidupan yang penting. Charles Horton

Cooley menjelaskan *self-esteem* tidak hanya berkaitan dengan evaluasi diri namun juga perbandingan dengan orang lain (*Journal of personality* 77:1,2009,). Hal ini menimbulkan dampak negatif yaitu munculnya narsisme, mengkritik diri, dan membandingkan diri dengan orang lain.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah sikap kasih sayang atau kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi masalah dalam hidup serta menghargai segala bentuk penderitaan, kegagalan dan kekurangan diri sebagai bagian dari hidup setiap manusia.

2.2.2 Komponen *Self-compassion*

Kristin Neff, Psikolog Universitas Texas di Austin mengembangkan *self-compassion scale* yang hampir selalu digunakan dalam penelitian tentang *self-compassion*. Neff 2003 (dalam Akin 2010:703) menjelaskan bahwa *self-compassion* terdiri dari enam komponen yaitu:

a. *Self-kindness*

Kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self-kindness* membuat individu menjadi hangat terhadap diri sendiri ketika menghadapi rasa sakit dan kekurangan pribadi, memahami diri sendiri dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika menghadapi masalah.

b. *Self-judgement*

Merupakan aspek kebalikan dari *self-kindness*, yaitu menghakimi dan mengkritik diri sendiri. Hidayati (2013:52) menjelaskan bahwa *self-judgement* adalah ketika individu menolak perasaan, pemikiran, dorongan, tindakan, dan nilai diri sehingga menyebabkan individu merespon secara berlebihan dengan apa yang terjadi. Individu sering kali tidak menyadari bahwa dirinya sedang melakukan *self-judgement*.

c. *Common humanity*

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Komponen mendasar kedua dari *self-compassion* adalah pengakuan terhadap pengalaman manusia bersama. *Common humanity* mengaitkan kelemahan yang individu miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kekurangan hanyalah miliki diri individu. Begitupula dengan masa-masa sulit, perjuangan, dan kegagalan dalam hidup berada dalam pengalaman manusia pada keseluruhan, sehingga menimbulkan kesadaran bahwa bukan hanya diri kita sendiri yang mengalami kesakitan dan kegagalan di dalam hidup. Penting dalam hal ini untuk memahami bahwa setiap manusia mengalami kesulitan dan masalah dalam hidupnya.

d. *Isolation*

Merupakan kebalikan dari aspek *common humanity*, dimana ketika individu dalam keadaan yang sulit cenderung merasa dirinya yang paling menderita di dunia.

Muncul perasaan bahwa individu mengalami segala bentuk kesulitan sendirian dan bertanggung jawab sendiri atas segala bentuk kesulitan yang dialami sehingga akan mengisolasi diri dari orang lain.

e. *Mindfulness*

Mindfulness adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. Hidayati (2013:31) menjelaskan bahwa konsep utama *mindfulness* adalah melihat sesuatu seperti apa adanya, tidak ditambah-tambahi maupun dikurangi, sehingga respon-respon yang dihasilkan dapat lebih efektif. Dengan *mindfulness* ini individu dapat sepenuhnya mengetahui dan mengerti apa yang sebenarnya dirasakan.

f. *Over identification*

Over identification adalah kebalikan dari *mindfulness* yakni reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika menghadapi suatu permasalahan. *Over identification* diartikan sebagai terlalu fokus pada keterbatasan diri sehingga pada akhirnya menimbulkan kecemasan dan depresi.

2.2.3 Korelasi Antar Komponen *Self-compassion*

Brown mengungkapkan *self-kindness* dapat meningkatkan komponen *common humanity* dan *mindfulness*. Jika individu memberikan perhatian, kelembutan, pemahaman, dan kesabaran terhadap kekurangan dirinya, individu tersebut tidak akan merasa malu karena kekurangannya dan tidak akan menarik diri dari orang lain (Neff 2003:87). *Self-kindness* juga dapat meningkatkan *mindfulness* pada individu. *Self-kindness* membuat individu memperhatikan kegagalannya saat ini dan untuk mengadopsi sudut pandang yang seimbang.

Saat individu mengkritik diri (*self-judgement*) secara berlebihan karena kegagalannya, maka individu tersebut akan terus mengingat kegagalannya itu sehingga sehingga akan fokus pada masa lalu atau ketakutan bahwa kegagalan itu akan terjadi di masa depan, dan individu tidak fokus pada kegagalan yang terjadi saat ini. Hal ini menunjukkan sikap melebih-lebihkan kegagalan (*over-identification*) atau *mindfulness* yang rendah. Terdapat hipotesis bahwa orang-orang yang bersikap baik kepada dirinya sendiri akan lebih mudah untuk bertahan dalam menghadapi kekurangannya dengan menyadari hal itu (Neff, 2003:88).

Common humanity juga dapat meningkatkan *mindfulness* karena dengan menyadari bahwa kegagalan adalah kejadian yang dialami oleh semua manusia, individu tidak akan menganggap kekurangan mereka sebagai ancaman sehingga mereka tidak akan menghindari atau melebih-lebihkan kegagalan yang mereka hadapi.

Mindfulness dapat meningkatkan *self-kindness* dan *common humanity* karena dengan melihat kegagalan secara objektif dapat membuat individu menghindari pemberian kritik yang berlebihan kepada diri sendiri dan membuat individu menyadari bahwa semua orang akan mengalami kegagalan. Jika individu melebih-lebihkan kegagalan yang dihadapi atau memiliki *mindfulness* yang rendah maka akan membuat individu memiliki perspektif yang sempit bahwa hanya dirinya yang mengalami kegagalan dan membuat dirinya menarik diri dari orang lain (*isolation*).

2.2.4 Faktor yang mempengaruhi *Self-Compassion*

Banyak hal yang dapat berpengaruh terhadap *self-compassion*. Menurut Massilliana (2014:15) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion* antara lain:

a. Jenis Kelamin

Neff 2011 (dalam Missilliana 2014:24) penelitian menunjukkan bahwa wanita jauh lebih penuh pemikiran dibandingkan laki-laki sehingga perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan pria. Meskipun beberapa perbedaan gender dipengaruhi oleh peran tempat asal dan budaya. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki *self-compassion* sedikit lebih rendah dari pada pria, terutama karena perempuan memikirkan mengenai kejadian negatif di masa lalu. Oleh karena itu, perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lebih sering daripada pria.

b. Budaya

Hasil penelitian pada negara Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa perbedaan latar budaya mengakibatkan adanya perbedaan derajat *self-compassion*. Markus dan Kitayama (dalam Missilliana 2014:25) orang-orang di Asia yang memiliki budaya *collectivistic* dikatakan memiliki *self-concept interdependent* yang menekankan pada hubungan dengan orang lain, peduli kepada orang lain, dan keselarasan dengan orang lain (*social conformity*) dalam bertingkah laku, sedangkan individu dengan budaya Barat yang *individualistic* memiliki *self-concept independent* yang menekankan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, dan keunikan individu dalam bertingkah laku.

Karena *self-compassion* menekankan pada kesadaran akan *common humanity* dan keterkaitan dengan orang lain, dapat diasumsikan bahwa *self-compassion* lebih sesuai pada budaya yang menekankan *interdependent* daripada *independent*. Meskipun terlihat negara Asia yang merupakan budaya *collectivist* dan bergantung dengan orang lain, namun masyarakat dengan budaya Asia lebih mengkritik diri sendiri dibandingkan masyarakat dengan budaya barat sehingga derajat *self-compassion* tidak lebih tinggi dari budaya barat (Kitayama&Markus, 2000; Kitayama, Markus, Matsumotoo, & Norasakkunkit, 1997).

c. Usia

Pengaruh faktor usia dikaitkan dengan teori tentang tahap perkembangan Erikson yang menjelaskan bahwa individu akan mencapai tingkat *self-compassion* yang tinggi apabila telah mencapai tahap *integrity* karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif.

d. Kepribadian

Kepribadian turut berpengaruh terhadap adanya *self-compassion* dalam diri seseorang seperti tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness* dan *conscientiousness*. *Extraversion* memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya. Pada kepribadian *extraversion* seseorang mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru sehingga akan terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa menerima diri sendiri. *Agreeableness* berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (dalam Missilliana 2014:18). *Conscientiousness* menggambarkan perbedaan keteraturan dan disiplin diri individu. *Conscientiousness* mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, sehingga seseorang dapat mengontrol diri dalam menyikapi masalah.

e. Peran Orang tua

Individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki ibu yang kritis, berasal dari keluarga disfungsional, dan menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi (Neff & McGeehee, 2010:228). Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orangtua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Model dari orangtua juga dapat memengaruhi *self-compassion* yang dimiliki individu. Perilaku orangtua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Orangtua yang mengkritik diri akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut saat mengalami kegagalan yang menunjukkan derajat *self-compassion* yang rendah.

2.3 Mahasiswa Asal Luar Jawa

Menurut Susantoro (dalam Ramadha, 1990:23) mahasiswa merupakan kalangan muda yang berumur antara 19 sampai 28 tahun yang memang dalam usia tersebut mengalami suatu peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi (Poerwadarminta, 2005: 375).

Mahasiswa adalah masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Masa dewasa awal ini dimulai dari usia 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun, dimana pada masa ini diharapkan dapat menyesuaikan diri dan dapat menghadapi tekanan dan tuntutan

yang ada dalam lingkungan kehidupan (Hurlock,1980). Rentang usia dari 18 sampai 25 tahun merupakan masa dewasa awal atau masa muda (Santrock, 2002). Dewasa awal merupakan transisi dari masa remaja, dimana seharusnya mereka sudah bisa mengatur waktu dengan baik, bersosialisasi, berkomitmen dalam suatu organisasi dan menjalin hubungan dengan lawan jenis.

Dari berbagai definisi di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi dengan rentang usia 18-25 tahun. Sedangkan mahasiswa asal luar jawa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi atau lembaga lain yang setingkat yang berasal dari luar pulau jawa (berasal dari pulau Sumatra, Sulawesi, Kalimantan, Papua dan pulau lain di luar pulau jawa) dengan rentang usia 18-25 tahun.

Jawa dan luar Jawa dikaitkan dengan konsep budaya yang khas yang dimiliki setiap daerah di Indonesia. Berbicara budaya adalah berbicara pada ranah sosial sekaligus ranah individual. Tri dan Salis (dalam Widyawati dkk, 2014:25) mengungkapkan bahwa dari kehidupan bersama selanjutnya diadakanlah aturan-aturan, nilai, nilai, kebiasaan-kebiasaan hingga kadang sampai pada kepercayaan-kepercayaan transedental yang kesemuanya berpengaruh sekaligus menjadi kerangka perilaku dari individu-individu yang masuk dalam kehidupan bersama. Septian & Edy (dalam Widyawati dkk, 2014:25) menjelaskan bahwa budaya yang didalamnya mengandung cara hidup yang meliputi cara berpikir, bertindak setiap individu dalam suatu komunitas tertentu sehingga membedakan komunitas satu dengan komunitas

yang lainnya. Hal tersebut menggambarkan budaya sebagai hal yang bersifat khas yang secara khusus berpengaruh terhadap perilaku individu dalam menjalani hidupnya.

Perpindahan individu dari daerah satu ke daerah lain tentu akan menemui beberapa perbedaan di antaranya perbedaan kondisi tempat tinggal, perubahan cita rasa makanan, perubahan bahasa dan perubahan dalam sistem sosial. Hal ini turut menjadi tantangan yang akan dihadapi mahasiswa asal luar Jawa yang memilih untuk menjalani studi di Jawa. Budaya Jawa sangat menjunjung tinggi nilai gotong royong, kebersamaan, tata krama dan norma sosial yang sangat kuat. Ketika mahasiswa asal luar Jawa dihadapkan dengan kondisi demikian, mereka dituntut untuk berusaha lebih keras dalam memahami kebudayaan tersebut agar bisa berperilaku sesuai norma yang berlaku di Jawa. Hal ini cukup sulit dilakukan mengingat latar belakang asal budaya mereka yang mungkin jauh berbeda dengan norma budaya di Jawa.

2.4 Pengaruh *Self-compassion* Terhadap *Subjective well-being* Pada Mahasiswa Asal Luar Jawa Tahun Pertama

Mahasiswa tahun pertama mengalami banyak tantangan. Tuntutan akademik yang lebih tinggi serta tuntutan untuk menjadi lebih mandiri akan menjadi stresor bagi mahasiswa. Bagi mahasiswa yang berasal dari luar Jawa yang sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi di Jawa terdapat stressor lain yang berasal dari lingkungannya. Adanya *culture shock* membuat mahasiswa yang berasal dari luar Jawa harus berusaha lebih keras dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru. Hal ini akan mempengaruhi interaksi sosial dan emosinya. Fisher dkk (dalam Theresia & Nida 2011:93) Kegagalan mahasiswa untuk mengatasi permasalahan dan melakukan penyesuaian terhadap kejadian – kejadian yang menekan tersebut akan memicu timbulnya depresi dan berbagai emosi negatif lainnya. Ketika berbagai stressor tersebut tidak bisa diatasi, akan muncul banyak emosi negatif yang dirasakan mahasiswa selama menempuh pendidikannya.

Berbagai cara dilakukan seseorang untuk mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakan. Namun cara-cara tersebut cenderung mengarah pada hal yang negatif atau tidak sehat. Tanpa sadar banyak yang akhirnya mengkritik diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri ketika tidak mampu lagi mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Hal ini justru akan memperburuk keadaan emosi yang akan dirasakan. Emosi negatif yang dirasakan terus menerus tanpa adanya penyelesaian yang baik akan menghambat seseorang untuk mengembangkan diri dan *subjective well-being* mahasiswa.

Penelitian tentang *subjective well-being* pada mahasiswa perantauan sebelumnya telah dilakukan oleh Meilita Jamilah tahun 2013 dengan judul “Pengaruh Tipe Kepribadian dan Dukungan Sosial Terhadap *subjective well-being* (SWB) Mahasiswa perantau UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa 49,6 % mahasiswa perantauan memiliki *subjective well-being* yang rendah dan terdapat pengaruh tipe kepribadian dan dukungan sosial terhadap *subjective well-being*. Penelitian tersebut menggambarkan masih banyak mahasiswa perantauan yang memiliki *subjective well-being* yang rendah.

Salah satu aspek penting dalam mengembangkan *subjective well-being* adalah adanya afeksi atau emosi positif yang tinggi serta rendahnya emosi negatif. Untuk menciptakan emosi positif yang tinggi, seseorang harus bisa mengatasi emosi – emosi negatif yang dirasakan. Dalam mengatasi emosi-emosi negatif, seseorang terlebih dahulu harus bisa menerima segala kenyataan dan masalah yang sedang terjadi. Memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri bisa menjadi awal dalam mengatasi segala emosi – emosi negatif yang dirasakan. Sikap belas kasih pada diri sendiri sering disebut *self-compassion*.

Self-compassion merupakan alternatif konsep dalam menyikapi diri secara lebih positif. Neff (2009:25) mengemukakan tentang *self –compassion* sebagai alternatif konsep sebagai langkah untuk menuju individu yang sehat tanpa melibatkan evaluasi diri. Gagasan tentang *self-compassion* memberikan model pemikiran alternatif tentang bagaimana melihat diri sendiri agar meningkatkan resiliensi pada remaja. Konsep tentang *self-compassion* mempunyai peran cukup

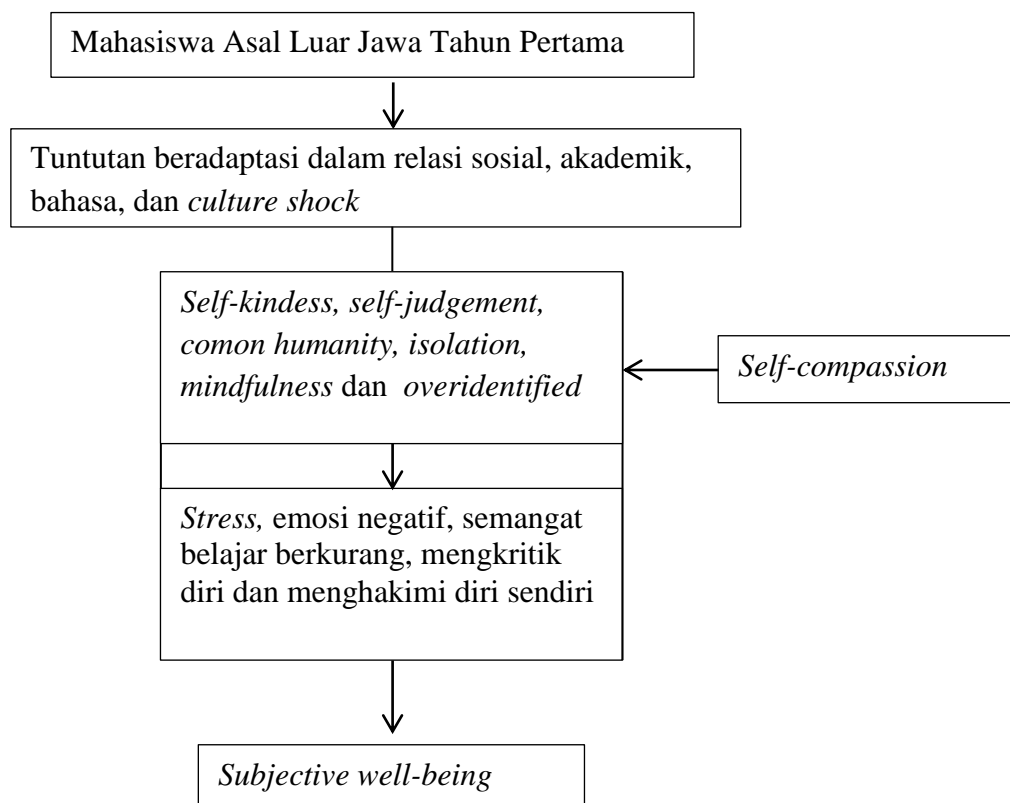
besar dalam pengembangan emosi, khususnya *coping* dan regulasi emosi (Neff 2003:91). Hal ini akan membantu dalam mengatasi emosi negatif yang dialami mahasiswa.

Beberapa penelitian tentang *self-compassion* menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* tinggi memiliki kepuasan hidup, kebahagiaan, ketahanan emosional serta nilai rendah untuk depresi dan kecemasan. Tingginya *self-compassion* pada diri seseorang akan berkorelasi positif dengan kepuasan hidup, kecerdasan emosional, interaksi sosial yang baik, kebijaksanaan, inisiatif diri, keinginan, kebahagiaan, optimisme, dan perasaan positif (Neff 2010:5). Kepuasan hidup dan perasaan positif merupakan salah satu komponen dalam *subjective well-being*. Penelitian Neely et al (2009); dan Barnard & Curry (2011) menunjukkan bahwa seseorang dengan *self-compassion* tinggi memiliki tingkat kepuasan hidup, hubungan sosial, kecerdasan emosional dan kebahagiaan yang tinggi dan memiliki skor rendah pada kecemasan, depresi, kebingungan, ketakutan atau kegagalan dan kemarahan. Gilbert and Irons (dalam Neff & Vonk 2009:25) menyatakan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan *well-being* karena membuat individu merasa lebih baik dalam hidupnya.

Mengembangkan *subjective well-being* akan membantu mahasiswa mengembangkan dirinya dan membantu menjalani kehidupan akademiknya. *Subjective well-being* memiliki pengaruh yang positif dengan *self-improvement* (pengembangan diri) dan *achievement goal orientation* dimana hal ini merupakan tujuan utama mahasiswa merantau untuk mengembangkan diri melalui pendidikan di

perguruan tinggi yang berkualitas. Dengan *subjective well-being* yang baik, seseorang akan merasa kehidupannya ideal dan dapat mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakan. Hal itu akan membuat seseorang sehat secara psikologis.

Berdasarkan uraian sebelumnya maka dapat digambarkan pengaruh kedua variabel sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

2.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori yang telah dipaparkan diatas, maka hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut: “ada pengaruh *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang”.

BAB 3

METODE PENELITIAN

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai metode penelitian yang akan dipakai dalam permasalahan yang akan diteliti. Metode penelitian ini merupakan usaha untuk menemukan, mengembangkan, dan menguji kebenaran suatu pengetahuan dengan cara-cara yang ilmiah.

Pada bab ini menjelaskan tentang metode yang dipakai dalam penelitian ini, meliputi: jenis dan desain penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, teknik pengambilan sampel, metode pengumpulan data, dan metode analisis data.

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

3.1.1 Jenis Penelitian

Penelitian yang akan dilaksanakan termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang akan diolah dengan metode statistika (Azwar, 2012:5).

3.1.2 Desain Penelitian

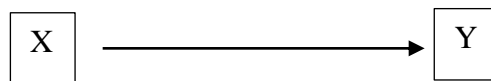
Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional dengan maksud untuk mencari pengaruh antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y) yang menggunakan rumus statistik (Arikunto, 1996: 5).

3.2 Variabel Penelitian

Variabel merupakan “konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subyek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif maupun kualitatif” (Azwar, 2005: 59).

Variabel bebas : *Self-compassion* (X).

Variabel terikat : *Subjective well-being* (Y).



Gambar 3.1 Hubungan antar Variabel

3.3 Definisi Operasional Variabel

a. *Subjective well-being*

Subjective well-being adalah evaluasi subyektif seseorang mengenai kehidupannya, yang mencakup kepuasan hidup dan emosi positif yang ditandai dengan adanya optimisme, keceriaan atau kebahagiaan, dan aktif.

b. *Self-compassion*

Self-compassion adalah sikap memiliki belas kasih dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya ditandai dengan adanya enam komponen (*self-kindness, self-judgement, common humanity, isolation, mindfulness* dan *over-*

identified). Skala yang digunakan merupakan modifikasi dari alat tes *Self-compassion Scale* dari Dr. Kristin Neff.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Sebelum melakukan penelitian, penulis harus menentukan terlebih dahulu populasi yang akan diteliti. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2006: 90). Populasi dalam penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Mahasiswa Aktif Strata 1 (S1) di Universitas Negeri Semarang
- b. Berada pada tahun pertama perkuliahan
- c. Berasal dari luar Jawa
- d. Tinggal di kos / asrama

Berdasarkan data statistik dari kemahasiswaan Universitas Negeri Semarang jumlah mahasiswa S1 angkatan 2014 yang berasal dari luar Jawa adalah 151 mahasiswa. Pemilihan sampel mahasiswa yang berada pada jenjang pendidikan strata satu adalah karena pada masa tersebut adalah masa transisi dari kehidupan SMA ke perguruan tinggi. Duffy (dalam Theresia & Nida, 2011:92) menyatakan bahwa tahun pertama mahasiswa berada di universitas adalah masa transisi yang merupakan periode yang menekan bagi mahasiswa.

Selain itu kriteria populasi untuk responden yang berada pada tahun pertama perkuliahan didasarkan pada penelitian Pennebaker (dalam Theresia & Nida, 2011:94) yang menunjukkan bahwa masa transisi yang dialami mahasiswa baru mengakibatkan mahasiswa mengalami *mood* negatif dan hambatan untuk melakukan penyesuaian psikologis sampai akhir tahun pertama. Hal ini menunjukkan berbagai emosi negatif yang akan mempengaruhi *subjective well-being* mahasiswa pada tahun pertama.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2010:118). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 110 mahasiswa. Terdiri dari 45 laki-laki dan 65 perempuan.

3.5 Metode dan Alat Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala psikologi sebagai instrument pengumpulan data. Menurut Azwar (2007: 3-4) skala merupakan alat ukur psikologi yang biasanya digunakan untuk mengukur aspek yang antara lain memiliki ciri stimulusnya ambigu serta tidak terdapat jawaban benar atau salah. Bentuk skala yang digunakan adalah skala langsung, dimana yang menjawab atau mengisi skala adalah subjek yang diteliti. Bentuk pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pernyataan dan jawabannya telah dibatasi atau ditentukan, sehingga responden tidak dapat

memberikan respon seluas-luasnya, disebut juga angket tertutup (Arikunto, 2002:129).

Skala yang diberikan pada penelitian ini adalah skala *subjective well-being* dan skala *self-compassion*. Skala ini memuat pernyataan yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*. *Favorable* adalah pernyataan yang mendukung, sedangkan *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak mendukung. Penyusunan pernyataan dalam skala kepribadian tangguh terdiri atas lima pilihan yang menunjukkan frekuensi kejadian, yaitu tidak pernah (TP), jarang (JR), kadang-kadang (KD), sering (SR), dan selalu (SL).

Tabel 3.1
Skoring skala *subjective well-being* dan skala *self-compassion*

No	Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	Tidak pernah	1	5
2.	Jarang	2	4
3.	Kadang-kadang	3	3
4.	Sering	4	2
5.	Selalu	5	1

Skala yang digunakan dalam penelitian ini berisi pernyataan dengan menggunakan skala likert. Berikut ini adalah *blue print* dari masing – masing skala:

3.5.1 Skala *Subjective well-being*

Skala *subjective well-being* yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan komponen konsep dari yang dikemukakan Diener (dalam Eid & Larsen, 2008:97).

Tabel 3.2
Blue print skala subjective well-being

No	Komponen	Indikator	Jumlah Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kepuasan Hidup	a. Memiliki perasaan puas dengan kehidupannya secara keseluruhan	1,3,5,7,9 dan 10	2,4,6,8,11 dan 12	12
		b. Terpenuhinya kebutuhan, keinginan dan harapan dalam hidupnya	13,15,17,19,21 dan 23	14,16,18,20 dan 22	11
2	Afeksi	a. Optimisme	24,26,28,30 dan 31	25,27 dan 29	8
		b. Kebahagiaan	32,34,36,38,40,41,42,43 dan 44	33,35,37 dan 39	13
		c. Aktif	45,47 dan 49	46,48 dan 50	6
Total					50

3.5.2 Skala *Self-compassion*

Skala *self-compassion* yang digunakan adalah modifikasi dari *self-compassion Scale* dari Dr. Kristin Neff. Alasan melakukan modifikasi dari skala Dr. Kristin Neff adalah agar kalimat dan kata-kata yang digunakan dapat lebih dimengerti oleh subjek. Aitem yang digunakan tetap berjumlah 26 butir dengan skoring yang sama dengan ketentuan dari Dr. Kristin Neff.

Tabel 3.3
Blue print skala self – compassion

No	Komponen	Nomor Aitem	Jumlah
1	<i>Self-kindness</i>	5,12,19,23,26	5
2	<i>Self-judgement</i>	1,8,11,16,21	5
3	<i>Common humanity</i>	3,7,10,15	4
4	<i>Isolation items</i>	4,13,18,25	4
5	<i>Mindfulness</i>	9,14,17,22	4
6	<i>Over-identified</i>	2,6,20,24	4
Total			26

3.6 Validitas dan Reliabilitas

3.6.1 Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrumen. Suatu instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang seharusnya diukur (Arikunto, 2002 : 144). Pengujian dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 20.0 *for window* yakni dengan menguji skor per aitem. Menurut Azwar (2011:158) koefisien validitas dianggap memuaskan apabila bernilai diatas 0,30.

Berikut ini adalah hasil uji validitas yang telah dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 20.0 *for window*.

a. Hasil uji validitas skala *subjective well-being*

Berdasarkan uji validitas, diperoleh hasil bahwa skala *subjective well-being* yang terdiri dari 50 aitem terdapat 36 aitem yang valid dan 14 aitem yang tidak valid.

Berikut tabel hasil uji validitas skala *subjective well-being*:

Tabel 3.4
Sebaran aitem tidak valid skala *subjective well-being*

No	komponen	Indikator	Jumlah Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kepuasan Hidup	a. Memiliki perasaan puas dengan kehidupannya secara keseluruhan	1,3,5,7,9 dan 10	2,4,6,8,11 dan 12	12
		b. Terpenuhinya kebutuhan, keinginan dan harapan dalam hidupnya	13,15,17,19*,21* dan 23	14*,16,18,20* dan 22	11
2	Afeksi	a. Optimisme	24*,26,28,30 dan 31*	25*,27 dan 29	8
		b. Kebahagiaan	32,34*,36*,38,40, 41,42,43 dan 44	33*,35,37 dan 39	13
		c. Aktif	45,47* dan 49*	46,48* dan 50*	6
Total					50

Keterangan: tanda (*) menunjukkan aitem gugur atau tidak valid

Setelah melakukan pengujian, didapatkan beberapa aitem yang gugur atau tidak valid sebanyak 14 aitem yaitu aitem nomor 19, 21, 14, 20, 24, 25, 33, 34, 36, 47, 48, 49 dan 50. Aitem yang tidak valid dibuang dan kemudian disusun sebaran baru aitem skala *subjective well-being* yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.5
Sebaran baru aitem skala *subjective well-being*

No	komponen	Indikator	Jumlah Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kepuasan Hidup	a. Memiliki perasaan puas dengan kehidupannya secara keseluruhan	1,3,7,11,6,8	2,5,10,12,35,36	12
		b. Terpenuhinya kebutuhan, keinginan dan harapan dalam hidupnya	14,18,21,22	4,9 dan 13	7
2	Afeksi	a. Optimisme	23,27,28	19 dan 26	5
		b. Kebahagiaan	15,16,17,31,32,33,34	24,25 dan 29,	10
		c. Aktif	30	20	2
Total					36

c. Hasil uji coba skala *self-compassion*

Berdasarkan uji validitas, diperoleh hasil bahwa skala *self-compassion* yang terdiri dari 26 aitem terdapat 22 aitem yang valid dan 4 aitem yang tidak valid.

Berikut tabel hasil uji validitas skala *self-compassion*:

Tabel 3.6
Sebaran aitem tidak valid skala *self-compassion*

No	Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
1	<i>Self-kindness</i>	5,12,19,23,26*	5
2	<i>Self-judgement</i>	1,8*,11,16,21	5
3	<i>Common humanity</i>	3*,7,10,15	4
4	<i>Isolation items</i>	4,13,18,25	4
5	<i>Mindfulness</i>	9*,14,17,22	4
6	<i>Over-identified</i>	2,6,20,24	4
Total			26

Keterangan: tanda (*) menunjukkan aitem gugur atau tidak valid

Setelah melakukan pengujian, didapatkan aitem yang gugur atau tidak valid sebanyak 4 aitem yaitu aitem nomor 3, 8, 9 dan 26. Aitem yang tidak valid dibuang dan kemudian disusun sebaran baru aitem skala *self-compassion* yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.7
Sebaran baru aitem skala *self-compassion*

No	Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
1	<i>Self-kindness</i>	4,9,16 dan 20	4
2	<i>Self-judgement</i>	1,8,13 dan 18	4
3	<i>Common humanity</i>	6,7 dan 12	3
4	<i>Isolation items</i>	3,10,15 dan 22	4
5	<i>Mindfulness</i>	11,14 dan 19	3
6	<i>Over-identified</i>	2,5,17 dan 21	4
Total			22

3.6.2 Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya, maksudnya apabila dalam beberapa pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok yang sama diperoleh hasil yang relatif sama (Syarifuddin Azwar, 2000:3). Reliabilitas dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan *SPSS* versi 20.0 *for window*. Kriteria suatu instrumen penelitian dikatakan reliabel menurut Cronbach. Berikut ini adalah hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan dengan menggunakan *SPSS* versi 20.0 *for window*.

a. Hasil uji reliabilitas skala *subjective well-being*

Hasil pengukuran reliabilitas skala *subjective well-being* diperoleh koefisien reliabilitas sebagai berikut:

Tabel 3.8
Hasil uji reliabilitas skala *subjective well-being*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,908	50

Berdasarkan tabel di atas, skala *subjective well-being* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,908. Hal ini menunjukkan bahwa skala *subjective well-being* memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

b. Hasil uji reliabilitas skala *self-compassion*

Hasil pengukuran reliabilitas skala *self-compassion* diperoleh koefisien reliabilitas sebagai berikut:

Tabel 3.9
Hasil uji reliabilitas skala *self-compassion*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,896	26

Berdasarkan tabel di atas, skala *self-compassion* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,896. Hal ini menunjukkan bahwa skala *self-compassion* memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisa *regresi* satu prediktor yang selanjutnya akan dihitung dengan bantuan aplikasi *SPSS* versi 20.0 *for window*. Hal ini dikarenakan hanya menggunakan satu variabel bebas dan satu variabel tergantung.

$$Y = aX + K$$

Keterangan :

Y = Kriteria

X = Prdiktor

a = Bilangan Koefisien

K = Bilangan Konstanta

Hasilnya akan dibandingkan dengan cara pemberian kriteria yang sesuai dalam Azwar (2010:109), sehingga diperoleh sebagai berikut:

Tabel 3.10
Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan Mean Hipotetik

Interval Skor	Kriteria
$(\mu+1\sigma)\leq X$	Tinggi
$(\mu-1\sigma)\leq X < (\mu+1\sigma)$	Sedang
$X < (\mu-1\sigma)$	Rendah

Keterangan :

μ : Mean Teoritis

σ : Mean Deviasi

X : Skor

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran umum *subjective well-being* pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang sebagian besar tergolong dalam kategori sedang yaitu 69,09% dan 30,91% lainnya tergolong dalam kategori tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori rendah.
2. Gambaran umum *self-compassion* pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang sebagian besar tergolong dalam kategori sedang yaitu 87,27%, dan 12,73% lainnya tergolong dalam kategori tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori rendah.
3. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang. *Self-compassion* yang dimiliki seseorang menjadi prediktor terhadap *subjective well-being*. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi akan membuat dirinya lebih memahami, menyadari dan menerima segala hal yang menimpanya termasuk kesulitan dalam hidupnya sehingga akan mampu mengolah segala sikap dan

perasaannya agar selalu positif serta merasakan kepuasan hidup yang baik yang akan membuat individu tersebut memiliki *subjective well-being* yang tinggi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa luar jawa yang berada pada tahun pertama

Bagi Mahasiswa luar jawa yang berada pada tahun pertama yang telah memiliki gambaran *self-compassion* dan *subjective well-being* yang tinggi diharapkan agar dapat terus mengembangkan perasaan positif dalam dirinya agar bisa menjalani studi dengan maksimal. Sedangkan bagi mahasiswa luar jawa yang berada pada tahun pertama yang telah memiliki gambaran *self-compassion* dan *subjective well-being* yang sedang (belum cukup baik) diharapkan agar terus berupaya mengembangkan *self-compassion* dalam dirinya agar bisa lebih menerima segala kenyataan hidupnya. Hal ini sangat penting dilakukan agar dalam menjalani studinya bisa lebih maksimal dan mampu bertahan ketika mengalami kesulitan hidup. Salah satu bentuk dalam upaya mengembangkan *self-compassion* dan *subjective well-being* pada mahasiswa luar jawa adalah dengan adanya komunitas-komunitas daerah yang bisa menjadi wadah bagi mahasiswa agar bisa saling berbagi cerita dan agar tidak merasa sendirian di perantauan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar lebih memperhatikan variabel-variabel lain ketika melakukan penelitian, mengingat kedua variabel dalam penelitian ini dipengaruhi banyak faktor yang tentunya akan mempengaruhi hasil penelitian.

Daftar Pustaka

- Akin, Ahmet. 2010. Self-compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (3), 702-718.
- Anggraeni, D.T & Kurniawan, I.N.2012. Self-compassion and Satisfaction with Life: A Preliminary Study on Indonesian College Students. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Indonesia* Vol 53.
- Atriana, P. (2007). Hubungan Antara Kemandirian Dengan Motivasi Bekerja Sebagai Pengajar Les Privat Pada Mahasiswa Di Semarang. *Skripsi*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Azwar, S. 2012a. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- , 2012b. *Validitas & Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. 2011. Self-compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*. Advance online publication. Doi: 10.1037/a0025754.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84, 822–848.
- Bushman, B. J.; Baumeister, R. F. (1998). "Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence?". *Journal of Personality and Social Psychology* 75 (1): 219–229.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ke Empat. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama
- Diener, E. 2009. *The Science of Well-Being The Collected Works of Ed Diener*. USA: Springer
- Diener, E. 2003. Personality, Culture, and Subjective well-being: Emotional and Cognitive Evaluation of Life. *Journal Of Pshychology* vol 54: 403-419
- Dodge, R. 2012. The Challenge of Defining Wellbeing. *Journal of Wellbeing* 2(3), 222-235.
- Eid, M & Larsen, R. J. (2008). Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being. *Guilford Publication*
- Fisher, S. (1988). Leaving Home: Homesickness And The Psychological Effects Of Change And Transition. Dalam S. Fisher & J. Reason (Ed.), *Handbook Of Life Stress, Cognition, And Health* (H.41-59). England: Wiley.
- Gatari, E. (2008). Hubungan antara perceived social support dengan subjective well-being pada ibu bekerja. *Skripsi*. Depok : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

- Hidayati, Farida. 2013. Self-compassion (Welas Asih); Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal Tentang Sehat Spiritual Menuju Diri yang Utuh. *Jurnal Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan*. Universitas Katolik Sugiyapranata Semarang.
- Hurlock, E.B. 1997. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Irene, L. S.S & Warsito Hadi WS (2013). Perbedaan Tingkat Kemandirian dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi*. Vol. 01 Universitas Negeri Surabaya.
- Meilita, Jamilah. 2013. Pengaruh Tipe Kepribadian & Dukungan Sosial Terhadap *subjective Well Being* (Swb) Mahasiswa Perantau. *Skripsi*. Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Missiliana, R. 2014. Self-compassion dan Compassion for Others pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha. *Laporan Penelitian*.
- Muba, W. 2009. Predictors of subjective wellbeing. *Journal of positive psychological Assessment*. Vol I, 2435
- Mujamiasih. Murti. 2013. Subjective well-being (SWB): Studi Indigenious Pada PNS dan Karyawan Swasta yang Bersuku Jawa Di Pulau Jawa. *Skripsi*. Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang
- Mulijati, Wheny.M. 2014. PTN Luar Jawa Harus Tingkatkan Kualitas. Sinar Harapan.co. <http://sinarharapan.co/news/read/140404060/PTN-Luar-Jawa-Harus-Tingkatkan-Kualitas-span-span> (Di akses 13/4/2014)
- Neff, K.D. 2003a. "The development and validation of a scale to measure self-compassion". *Self and Identity journal* 2 (3): 223–250
- 2003b. "Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself". *Self and Identity journal* 2: 85–101
- 2010. Self-compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass* 1-12
- Neff, K., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K.D & Lamb, L.M. 2009. Self-compassion. *The Encyclopedia of Positive Psychology*: 864-867
- Neff, K & McGehee, P. 2009. Self-Identity, 225-240. *Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adlts*. Psychological Press
- Neff, K.D. & Vonk, R. 2009. Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two

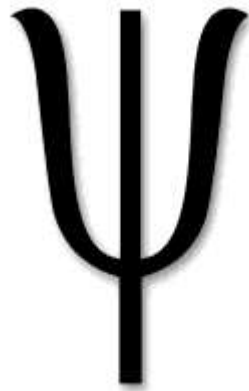
Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*. Vol. 77, No. 1: 23-50.

- Pavot & Diener, 2004. The Subjective Evaluation of Well-Being in Adulthood: Findings and Implication. *Ageing International, Spring 2004, Vol. 29, No. 2, pp. 113-135*
- Prasetyo, A & Andriani, I. 2011. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Subjective well-being Pada Mahasiswa Tingkat Pertama. *Proceeding PESAT*. Universitas Gunadarma Vol.4
- Ramadhani, F & Nurdibyanandaru, D. 2014. Pengaruh Self-compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* Vol. 03 No. 03, Desember 2014
- Rinasti, Fernika. 2009. Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan *Subjective well-being* (SWB) pada Remaja Awal. *Jurnal*. Universitas Gunadarma.
- Rosiana, Dewi. 2011. Penyesuaian Akademis Mahasiswa Tingkat Pertama. *Jurnal Sosial, Ekonomi, dan Humaniora*. Universitas Islam Bandung
- Saragih, Juliana.I.2012. Meditasi *Metta-Bhavana (Loving-Kindness Meditation)* Untuk Mengembangkan *Self-compassion*. *Jurnal*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara Volume 1 No 1.
- Sarwono, S. W. 1997. *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Schimmack, U. Tt. *The Structure of Subjective Wellbeing*. Univerisity of Toronto: Canada
- Seswita, Prima. 2013. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Dalam Menghadapi Stres Akademik Pada Mahasiswa UPI Perantau. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia
- Theresia,G.S dan Nida,U.H. 2011. Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal*. Psikologi Universitas Gadjah Mada. Vol 38,No1, 92-107
- Widuri, E.L. 2012. Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Humanitas* Universitas Ahmad Dahlan, Vol. IX No.2
- Widya. R. (2012). Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau. *Jurnal*. Medan: Universiatas Sumatera Utara.Chandra, P. E. (2004). *Trik Bisnis Menuju Sukses*. Yogyakarta: Grafika Indah.
- Widyawati, dkk. 2014. Pengaruh Kecerdasan Emosional, Perilaku Belajar dan Budaya terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi dengan Kepercayaan Diri sebagai Variabel Modeating (Studi Empiris pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Swasta Kota Madiun). *Jurnal Riset Manajemen dan Akuntansi*. Vol.02 No.1, 25-34
- Voitkane, S. 2001. *First Year Students' Social Adjustment to University*.

LAMPIRAN 1

SKALA UJI COBA

SKALA PSIKOLOGI



**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

Saya adalah mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang yang sedang melakukan penelitian. Data penelitian ini bersumber pada hasil dari skala yang Anda jawab.

Dalam penelitian ini terdapat dua macam skala dengan sejumlah pernyataan. Setiap jawaban **tidak bernilai salah**, melainkan bernilai benar jika jawaban tersebut sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya. Identitas Anda dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

Peneliti menghargai kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam menjawab pernyataan pada skala-skala ini sesuai dengan petunjuk yang diberikan. Atas partisipasinya, saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya,

Andinia Rizky Halim

Selamat Mengerjakan

Identitas Responden

Nama :

Daerah Asal :

Jurusan / Semester :

Petunjuk Pengisian Skala

Bacalah setiap pernyataan berikut ini dengan seksama. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan diri Anda, dengan cara memberi tanda *checklist* (\checkmark) pada salah satu pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

TP : Jika pernyataan tersebut **Tidak Pernah** anda alami/ rasakan

JR : Jika pernyataan tersebut **Jarang** anda alami/ rasakan

KD : Jika pernyataan tersebut **Kadang-kadang** anda alami/ rasakan

SR : Jika pernyataan tersebut **Sering** anda alami/ rasakan

SL : Jika pernyataan tersebut **Selalu** anda alami/ rasakan

Skala 1

No	Pernyataan	Jawaban				
		TP	JR	KD	SR	SL
1	Saya puas dengan diri saya					
2	Kehidupan saya biasa – biasa saja					
3	Saya mempunyai kualitas yang baik dalam beberapa hal					
4	Saya tidak lebih beruntung dari orang lain					
5	Saya memiliki banyak hal yang membanggakan dalam hidup saya					
6	Saya tidak puas dengan diri saya					
7	Saya lebih beruntung dari orang lain					
8	Tidak ada yang bisa saya banggakan dari kehidupan saya					
9	Saya bangga bisa belajar disini (di unnes)					
10	Kehidupan saya dipenuhi hal – hal yang menarik					

No	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
11	Kehidupan saya sekarang tidak lebih baik dari sebelumnya					
12	Kehidupan saya dipenuhi hal – hal yang membosankan					
13	Saya memiliki kehidupan yang layak					
14	Kehidupan saya jauh dari ideal					
15	Saya mendapatkan hal yang saya inginkan dalam hidup					
16	Saya memiliki hubungan yang buruk dengan lingkungan saya saat ini					
17	Saya memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan saya saat ini					
18	Kehidupan saya tidak tercukupi secara finansial					
19	Kehidupan saya tercukupi secara finansial					
20	Saya menjalani hidup tanpa ada tujuan					
21	Banyak hal yang saya ingin capai dalam kehidupan saya					
22	Semua yang ada di kehidupan saya tidak berarti bagi saya					
23	Saya mensyukuri semua yang ada di kehidupan saya					
24	Saya berusaha yang terbaik bagi kehidupan saya saat ini					
25	Saya menjalani studi tanpa ada target yang harus dicapai					
26	Saya mempunyai rencana masa depan dan target dalam hidup					
27	Saya khawatir dengan masa depan saya					
28	Saya yakin dengan masa depan saya					
29	Saya putus asa dengan kondisi saat ini					
30	Saya belajar dengan baik untuk mencapai target kuliah yang saya rencanakan					
31	Saya menantikan hari esok dengan penuh harapan					
32	Saya menikmati hari – hari saya disini					
33	Rutinitas saat ini membuat saya jenuh					
34	Saya berusaha membuat diri saya merasa senang					
35	Saya diliputi perasaan negatif					
36	Saya menjaga agar perasaan saya selalu positif					
37	Saya tidak menikmati hari - hari saya disini					
38	Saya bahagia dengan kondisi saat ini					

No	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
39	Saya sedih ketika memikirkan tentang kondisi saya saat ini					
40	Saya menjalani hari-hari dengan ceria					
41	Saya mendapatkan banyak pengalaman yang membuat saya bahagia					
42	Saya senang menjalani rutinitas saya saat ini					
43	Saya menikmati setiap kebersamaan bersama teman di sini					
44	Saya menyukai semua hal yang ada di sini					
45	Saya berusaha aktif dalam setiap perkuliahan					
46	Saya menjalani perkuliahan dengan biasa saja					
47	Saya mengikuti banyak kegiatan dikampus untuk mengaktualisasikan diri					
48	Saya mengikuti kegiatan kampus hanya untuk mengisi waktu luang					
49	Saya melakukan hal – hal baru setiap harinya					
50	Saya melakukan rutinitas yang sama setiap harinya					

Petunjuk Pengisian Skala

Bacalah setiap pernyataan berikut ini dengan seksama. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan diri Anda, dengan cara memberi tanda *checklist* (\checkmark) pada salah satu pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

(TP) : Jika pernyataan tersebut **Tidak Pernah** anda alami/ rasakan

(JR) : Jika pernyataan tersebut **Jarang** anda alami/ rasakan

(KD) : Jika pernyataan tersebut **Kadang-kadang** anda alami/ rasakan

(SR) : Jika pernyataan tersebut **Sering** anda alami/ rasakan

(SL) : Jika pernyataan tersebut **Selalu** anda alami/ rasakan

Skala 2

No	Pernyataan	Jawaban				
		TP	JR	KD	SR	SL
1	Saya menolak kekurangan serta kelemahan yang saya miliki					
2	Saya fokus pada hal-hal yang buruk ketika merasa terpuruk					
3	Ketika hal buruk menimpa saya, saya menganggap kesulitan tersebut sebagai bagian dari hidup yang dialami semua orang					
4	Ketika saya berpikir tentang kekurangan saya, hal itu membuat saya merasa terbuang dari orang lain					
5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya sendiri ketika tersakiti secara emosional					
6	Saya larut dalam perasaan tidak berdaya ketika gagal mencapai sesuatu yang penting					
7	Saya mengingatkan diri saya bahwa banyak orang di luar sana juga memiliki perasaan seperti saya ketika mengalami kegagalan					
8	Saya mengkritik diri sendiri ketika mengalami masa-masa sulit					
9	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya mencoba untuk membuat emosi saya tetap stabil					

No	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
10	Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba mengingatkan diri saya bahwa sebagian besar orang lain juga merasakan hal yang saya rasakan					
11	Saya tidak bisa menerima sifat-sifat saya yang tidak saya sukai					
12	Saya berusaha memberi perhatian pada diri sendiri ketika melalui masa-masa sulit					
13	Ketika saya merasa terpuruk, saya merasa orang lain lebih bahagia dari pada saya					
14	Saya mencoba untuk berpikir jernih ketika hal yang menyakitkan menimpa saya					
15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan sebagai hal yang manusiawi					
16	Saya putus asa dengan sifat-sifat saya yang tidak saya sukai					
17	Ketika saya gagal mencapai sesuatu yang penting bagi saya, saya berusaha untuk menerimanya dengan bijak					
18	Ketika saya merasa harus berjuang dalam hidup, saya merasa orang lain memiliki kehidupan yang lebih mudah					
19	Saya berbaik hati pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan					
20	Saya menjadi terbawa emosi ketika sesuatu membuat saya marah					
21	Saya menjadi tidak peduli dengan diri sendiri ketika mengalami penderitaan					
22	Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba mengatasi perasaan saya dengan berlapang dada					
23	Saya menerima kekurangan dan kelemahan yang saya miliki					
24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung merespon kejadian tersebut secara berlebihan					
25	Ketika gagal mencapai sesuatu yang penting untuk saya, saya merasa sendirian dalam kegagalan					
26	Saya mencoba memahami sifat atau kepribadian saya yang tidak saya sukai					

LAMPIRAN 2

TABULASI DATA SKOR

UJI COBA

Tabulasi Hasil Try Out Skala Subjective well-being

Subjek	No item																																																		Total				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50					
1	5	3	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	3	3	4	3	212		
2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	2	4	4	4	4	4	3	5	4	5	5	3	5	3	5	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	3	3	3	185			
3	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	3	3	5	3	3	5	5	3	3	1	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	3	3	3	3	5	3	5	5	1	5	5	3	208			
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	3	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	3	3	4	4	231				
5	5	2	4	4	4	5	3	5	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5	5	4	5	5	5	4	5	3	5	4	3	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	3	5	3	1	1	5	3	2	210					
6	5	2	3	3	3	4	3	4	5	4	5	4	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	5	4	5	5	3	5	3	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	2	4	5	3	2	210					
7	3	1	2	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	5	4	4	3	5	3	5	2	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	2	1	5	3	2	165				
8	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	5	3	3	4	3	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	2	4	4	3	4	3	3	4	4	5	3	3	3	3	3	4	3	5	3	5	3	5	3	4	186				
9	3	4	3	5	3	5	3	5	4	5	5	5	4	3	3	3	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	189				
10	5	4	3	4	3	4	4	5	5	4	3	5	5	3	3	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	3	3	5	5	4	5	3	4	3	3	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	3	2	2	3	206					
11	3	3	3	5	3	2	4	5	4	5	5	2	5	5	3	3	3	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	5	3	5	3	3	5	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	2	3	3	183				
12	2	2	3	5	2	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	5	5	1	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	4	4	4	3	5	3	3	4	4	4	193			
13	3	1	2	3	3	2	4	4	5	4	3	2	5	5	4	3	3	3	3	5	4	5	3	3	5	5	5	3	5	2	3	5	5	2	5	2	4	4	3	2	2	5	4	3	3	5	1	2	4	3	3	174			
14	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	170		
15	3	4	3	5	3	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	3	5	5	5	5	3	5	3	4	5	4	4	4	5	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5	215				
16	3	3	4	4	4	4	4	5	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	5	5	5	5	3	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	192		
17	3	3	4	2	3	3	4	5	5	4	3	4	4	4	4	5	3	3	3	5	5	5	4	5	5	5	1	3	5	4	5	2	3	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	5	3	5	5	5	1	2	4	187		
18	3	2	3	4	4	4	4	4	5	4	3	3	5	2	4	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	1	5	4	5	5	4	4	4	3	2	2	4	4	2	4	2	196		
19	3	3	2	4	2	5	3	4	4	5	3	4	2	4	3	5	3	4	3	5	4	5	5	4	5	5	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5	3	4	3	2	3	2	3	4	2	181			
20	1	4	1	3	1	2	3	2	4	4	3	4	3	2	2	4	2	4	4	2	5	5	5	5	3	3	2	2	2	3	4	4	3	5	2	5	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	4	159			
21	3	4	4	2	3	3	3	5	3	3	3	4	4	3	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	5	5	3	4	5	3	5	3	3	4	3	4	3	5	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	187		
22	2	2	2	3	3	2	4	3	5	4	5	4	5	2	3	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	3	5	4	3	5	5	4	5	3	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	3	2	3	3	4	199				
23	4	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	5	4	4	3	2	3	3	3	5	5	5	4	5	1	3	2	3	5	4	2	5	2	5	5	4	3	5	5	4	4	4	4	1	5	3	2	2	179				
24	3	1	3	2	3	3	4	3	3	4	5	4	5	2	4	4	4	2	3	4	5	3	4	5	5	5	4	4	3	3	5	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	3	3	3	2	2	2	4	3	2	171		
25	4	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	164				
26	2	3	4	4	4	3	4	5	3	5	5	4	4	5	3	5	5	3	3	5	4	5	5	4	3	4	3	5	5	3	2	4	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	2	3	3	2	2	4	4	189
27	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	5	5	2	4	228		
28	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	2	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	1	5	4	2	1	5	4	2	212	
29	1	4	2	3	1	2	3	2	4	3	3	4	3	2	2	4	2	4	3	2	5	4	4	5	3	3	2	2	2	3	4	4	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	156			
30	2	2	1	3	1	5	1	4	5	2	2	4	3	1	5	2	4	2	5	5	4	5	5	5	5	5	4	1	5	5	5	5	3	5	5	5	2	4	1	4	4	4	5	4	5	1	2	4	2	2	175				

Tabulasi Hasil *Try Out* Skala *Self-compassion*

Subjek	No Item																										Jumlah	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
1	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4	89	
2	3	3	4	3	4	4	5	3	5	4	3	4	4	5	4	2	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	95	
3	2	2	3	2	4	3	3	2	5	3	2	4	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	5	3	1	4	76	
4	4	5	5	4	5	4	5	2	4	5	3	5	4	5	4	4	4	1	5	3	4	5	5	4	2	4	105	
5	4	3	4	4	4	3	2	3	1	3	3	4	1	2	3	4	3	2	2	1	4	3	3	2	4	4	76	
6	3	4	3	4	3	4	2	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	88	
7	4	3	3	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	3	5	5	4	4	4	5	5	112	
8	3	2	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	2	2	4	76	
9	3	2	4	5	3	3	4	4	4	3	2	3	2	2	3	1	4	2	4	1	3	4	4	1	1	4	76	
10	4	3	4	4	3	2	4	2	3	4	4	3	2	5	4	4	3	2	4	2	4	3	5	2	4	5	89	
11	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	3	5	5	5	3	3	4	112
12	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	5	3	4	3	4	4	3	3	1	3	3	4	2	3	3	85	
13	3	3	3	4	4	2	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	1	81	
14	3	4	4	3	4	3	4	2	5	4	3	5	1	5	5	3	4	2	4	3	4	4	4	5	2	3	93	
15	4	4	4	4	2	2	4	2	3	4	2	2	2	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	81	
16	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	5	3	3	95	
17	5	4	5	3	5	4	5	3	4	3	5	5	4	5	5	4	5	3	4	4	4	5	5	5	3	4	111	
18	5	5	5	3	5	2	4	2	5	3	4	5	4	4	3	4	4	3	5	4	4	5	5	4	4	3	104	
19	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	3	5	3	5	5	5	5	4	5	1	5	5	5	4	5	5	114	
20	3	4	4	3	4	2	4	5	5	3	3	4	2	3	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	78	
21	3	4	3	4	4	4	3	3	5	3	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	107	
22	3	4	4	3	4	2	4	5	5	3	3	4	2	3	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	78	
23	2	1	5	1	5	1	5	1	5	3	2	5	1	5	4	3	4	1	4	1	2	4	4	1	1	5	76	
24	3	4	3	4	4	4	3	3	5	3	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	107	
25	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	3	2	5	3	3	4	2	4	3	1	1	2	3	1	2	5	69	

26	3	4	3	3	3	4	2	3	4	2	4	2	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	87
27	2	3	3	4	3	4	4	2	5	4	3	3	3	4	3	5	4	4	5	3	5	3	4	4	4	3	94
28	3	3	4	4	4	4	5	2	4	4	4	4	2	4	5	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	95
29	5	2	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	111
30	5	2	5	2	4	2	5	2	4	4	2	4	2	4	2	5	2	4	2	2	5	3	5	4	4	2	87

LAMPIRAN 3

HASIL UJI VALIDITAS

DAN RELIABILITAS

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Subjective well-being*

1. Hasil Uji Validitas

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	187,0667	356,754	,623		,903
VAR00002	187,5000	368,328	,381		,906
VAR00003	187,2333	362,944	,568		,904
VAR00004	186,7333	363,720	,563		,904
VAR00005	187,2667	360,961	,606		,903
VAR00006	186,8667	364,947	,486		,905
VAR00007	186,8000	371,338	,475		,905
VAR00008	186,3000	362,424	,597		,903
VAR00009	186,3000	371,872	,437		,905
VAR00010	186,4000	368,248	,537		,904
VAR00011	186,7000	369,734	,388		,906
VAR00012	186,6333	373,551	,354		,906
VAR00013	186,3333	369,264	,480		,905
VAR00014	186,9333	376,409	,183		,909
VAR00015	187,0000	372,138	,399		,906
VAR00016	186,4333	374,116	,323		,907
VAR00017	186,6000	359,145	,743		,902
VAR00018	186,6000	368,869	,423		,905
VAR00019	186,6000	378,179	,230		,907
VAR00020	186,2333	373,633	,259		,908
VAR00021	185,7000	380,976	,229		,907

VAR00022	185,6667	375,471	,453		,906
VAR00023	185,7667	378,047	,355		,906
VAR00024	185,6667	384,506	,076		,908
VAR00025	186,2000	373,752	,282		,907
VAR00026	185,7000	374,010	,507		,905
VAR00027	187,5333	368,671	,393		,906
VAR00028	186,3333	362,713	,492		,905
VAR00029	186,3333	355,609	,696		,902
VAR00030	186,7000	368,148	,536		,904
VAR00031	186,0667	382,892	,080		,909
VAR00032	186,3000	372,769	,385		,906
VAR00033	186,9667	377,826	,253		,907
VAR00034	185,9000	380,645	,227		,907
VAR00035	186,9333	374,340	,313		,907
VAR00036	186,1000	387,472	-,068		,910
VAR00037	186,5000	371,017	,328		,907
VAR00038	186,4667	364,809	,650		,903
VAR00039	186,7667	364,254	,567		,904
VAR00040	186,6333	373,551	,374		,906
VAR00041	186,2000	373,131	,449		,905
VAR00042	186,7000	368,493	,590		,904
VAR00043	186,2333	374,875	,367		,906
VAR00044	187,0333	361,895	,633		,903
VAR00045	186,4667	366,533	,459		,905
VAR00046	187,3333	363,609	,435		,905
VAR00047	187,4333	388,185	-,075		,913

VAR00048	186,8333	381,040	,088		,910
VAR00049	187,2667	376,685	,291		,907
VAR00050	187,3333	380,161	,143		,908

2. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,908	50

Hasil Uji Validitas Skala *Self-compassion*

1. Hasil Uji Validitas

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	88,1667	171,730	,494		,892
VAR00002	88,2333	173,564	,407		,894
VAR00003	87,8000	181,269	,149		,898
VAR00004	88,1000	172,714	,452		,893
VAR00005	87,7000	175,321	,452		,893
VAR00006	88,5000	171,845	,528		,891
VAR00007	87,6667	175,471	,332		,895
VAR00008	88,6333	178,447	,194		,899
VAR00009	87,5000	178,259	,219		,898
VAR00010	88,1000	174,576	,461		,893
VAR00011	88,1333	166,464	,659		,888
VAR00012	87,6667	173,816	,434		,893
VAR00013	88,5667	167,771	,513		,891
VAR00014	87,7333	170,409	,586		,890
VAR00015	87,8000	176,993	,370		,894
VAR00016	87,6667	170,161	,542		,891
VAR00017	87,9667	168,102	,704		,888
VAR00018	88,5000	172,397	,426		,893
VAR00019	88,0000	173,517	,485		,892
VAR00020	88,8000	167,476	,543		,891
VAR00021	87,7333	164,823	,713		,887

VAR00022	87,9333	167,375	,741		,887
VAR00023	87,6000	171,628	,501		,892
VAR00024	88,3667	160,516	,717		,886
VAR00025	88,4000	168,179	,498		,892
VAR00026	87,9000	178,093	,212		,898

2. Hasil Uji Reliabilitas

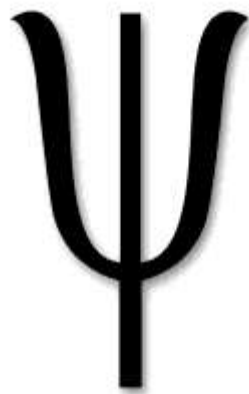
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,896	26

LAMPIRAN 4

SKALA PENELITIAN

SKALA PSIKOLOGI



JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015

Saya adalah mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang yang sedang melakukan penelitian. Data penelitian ini bersumber pada hasil dari skala yang Anda jawab.

Dalam penelitian ini terdapat dua macam skala dengan sejumlah pernyataan. Setiap jawaban **tidak bernilai salah**, melainkan bernilai benar jika jawaban tersebut sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya. Identitas Anda dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

Peneliti menghargai kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam menjawab pernyataan pada skala-skala ini sesuai dengan petunjuk yang diberikan. Atas partisipasinya, saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya,

Andinia Rizky Halim

Selamat Mengerjakan

Identitas Responden

Nama :

Daerah Asal :

Jurusan / Semester :

Petunjuk Pengisian Skala

Bacalah setiap pernyataan berikut ini dengan seksama. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan diri Anda, dengan cara memberi tanda *checklist* (\checkmark) pada salah satu pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

TP : Jika pernyataan tersebut **Tidak Pernah** anda alami/ rasakan

JR : Jika pernyataan tersebut **Jarang** anda alami/ rasakan

KD : Jika pernyataan tersebut **Kadang-kadang** anda alami/ rasakan

SR : Jika pernyataan tersebut **Sering** anda alami/ rasakan

SL : Jika pernyataan tersebut **Selalu** anda alami/ rasakan

Skala 1

No	Pernyataan	Jawaban				
		TP	JR	KD	SR	SL
1	Saya puas dengan diri saya					
2	Kehidupan saya biasa – biasa saja					
3	Saya mempunyai kualitas yang baik dalam beberapa hal					
4	Semua yang ada di kehidupan saya tidak berarti bagi saya					
5	Saya tidak lebih beruntung dari orang lain					
6	Saya bangga bisa belajar disini (di unnes)					

No	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
7	Saya memiliki banyak hal yang membanggakan dalam hidup saya					
8	Kehidupan saya dipenuhi hal – hal yang menarik					
9	Kehidupan saya tidak tercukupi secara finansial					
10	Kehidupan saya sekarang tidak lebih baik dari sebelumnya					
11	Saya lebih beruntung dari orang lain					
12	Saya tidak puas dengan diri saya					
13	Saya memiliki hubungan yang buruk dengan lingkungan saya saat ini					
14	Saya mensyukuri semua yang ada di kehidupan saya					
15	Saya menjalani hari-hari dengan ceria					
16	Saya menikmati hari – hari saya disini					
17	Saya menyukai semua hal yang ada di sini					
18	Saya memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan saya saat ini					
19	Saya khawatir dengan masa depan saya					
20	Saya menjalani perkuliahan dengan biasa saja					
21	Saya mendapatkan hal yang saya inginkan dalam hidup					
22	Saya memiliki kehidupan yang layak					
23	Saya mempunyai rencana masa depan dan target dalam hidup					
24	Saya tidak menikmati hari - hari saya disini					

No	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
25	Saya sedih ketika memikirkan tentang kondisi saya saat ini					
26	Saya putus asa dengan kondisi saat ini					
27	Saya belajar dengan baik untuk mencapai target kuliah yang saya rencanakan					
28	Saya yakin dengan masa depan saya					
29	Saya diliputi perasaan negatif					
30	Saya berusaha aktif dalam setiap perkuliahan					
31	Saya menikmati setiap kebersamaan bersama teman di sini					
32	Saya mendapatkan banyak pengalaman yang membuat saya bahagia					
33	Saya senang menjalani rutinitas saya saat ini					
34	Saya bahagia dengan kondisi saat ini					
35	Tidak ada yang bisa saya banggakan dari kehidupan saya					
36	Kehidupan saya dipenuhi hal – hal yang membosankan					

Petunjuk Pengisian Skala

Bacalah setiap pernyataan berikut ini dengan seksama. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan diri Anda, dengan cara memberi tanda *checklist* (\surd) pada salah satu pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

TP : Jika pernyataan tersebut **Tidak Pernah** anda alami/ rasakan

JR : Jika pernyataan tersebut **Jarang** anda alami/ rasakan

KD : Jika pernyataan tersebut **Kadang-kadang** anda alami/ rasakan

SR : Jika pernyataan tersebut **Sering** anda alami/ rasakan

SL : Jika pernyataan tersebut **Selalu** anda alami/ rasakan

Skala 2

No	Pernyataan	Jawaban				
		TP	JR	KD	SR	SL
1	Saya menolak kekurangan serta kelemahan yang saya miliki					
2	Saya fokus pada hal-hal yang buruk ketika merasa terpuruk					
3	Ketika saya berpikir tentang kekurangan saya, hal itu membuat saya merasa terbuang dari orang lain					
4	Saya mencoba untuk mencintai diri saya sendiri ketika tersakiti secara emosional					
5	Saya larut dalam perasaan tidak berdaya ketika gagal mencapai sesuatu yang penting					
6	Saya mengingatkan diri saya bahwa banyak orang di luar sana juga memiliki perasaan seperti saya ketika mengalami kegagalan					
7	Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba mengingatkan diri saya bahwa sebagian besar orang lain juga merasakan hal yang saya rasakan					

No	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
8	Saya tidak bisa menerima sifat-sifat saya yang tidak saya sukai					
9	Saya berusaha memberi perhatian pada diri sendiri ketika melalui masa-masa sulit					
10	Ketika saya merasa terpuruk, saya merasa orang lain lebih bahagia dari pada saya					
11	Saya mencoba untuk berpikir jernih ketika hal yang menyakitkan menimpa saya					
12	Saya mencoba untuk melihat kegagalan sebagai hal yang manusiawi					
13	Saya putus asa dengan sifat-sifat saya yang tidak saya sukai					
14	Ketika saya gagal mencapai sesuatu yang penting bagi saya, saya berusaha untuk menerimanya dengan bijak					
15	Ketika saya merasa harus berjuang dalam hidup, saya merasa orang lain memiliki kehidupan yang lebih mudah					
16	Saya berbaik hati pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan					
17	Saya menjadi terbawa emosi ketika sesuatu membuat saya marah					
18	Saya menjadi tidak peduli dengan diri sendiri ketika mengalami penderitaan					
19	Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba mengatasi perasaan saya dengan berlapang dada					
20	Saya menerima kekurangan dan kelemahan yang saya miliki					
21	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung merespon kejadian tersebut secara berlebihan					
22	Ketika gagal mencapai sesuatu yang penting untuk saya, saya merasa sendirian dalam kegagalan					

Terimakasih..... ☺

LAMPIRAN 5

TABULASI DATA SKOR

PENELITIAN

Tabulasi Hasil Penelitian Skala *Subjective well-being*

Subjek	No aitem																																				Jumlah			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
S.1	5	2	3	5	3	5	3	4	5	5	3	4	5	5	4	5	5	5	3	2	3	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5	5	5	4	4	4	4	4	151	
S.2	3	1	2	5	2	4	2	3	4	3	3	3	4	4	2	4	2	3	3	2	3	3	5	4	4	2	2	5	4	2	4	4	4	2	4	4	3	4	114	
S.3	3	2	4	5	3	3	3	3	3	5	3	2	5	5	3	3	3	5	2	3	3	3	5	3	3	4	3	4	4	5	5	4	3	3	3	3	3	3	126	
S.4	3	4	3	5	5	4	3	5	3	5	3	5	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	5	5	138	
S.5	4	2	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	118	
S.6	2	3	4	5	4	3	4	5	3	5	4	3	5	5	5	4	2	5	3	3	3	4	4	3	5	3	2	5	4	3	4	3	4	4	4	5	4	137		
S.7	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	3	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	166	
S.8	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	155	
S.9	1	4	2	4	3	4	1	3	4	3	3	2	4	4	3	4	2	2	2	3	2	3	3	5	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	2	4	107		
S.10	2	2	1	5	3	5	1	2	2	2	1	5	2	5	4	5	4	4	4	1	5	3	5	2	4	5	5	1	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	125	
S.11	3	2	4	5	4	3	4	4	4	3	4	4	3	5	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	5	4	5	4	4	3	4	3	4	3	4	5	4	132	
S.12	3	3	4	5	2	5	3	4	3	3	4	3	5	4	3	2	3	3	1	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	121
S.13	3	2	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	3	5	5	5	4	4	4	2	4	5	5	1	4	4	4	5	4	3	4	5	4	5	4	5	4	3	135	
S.14	3	3	2	3	4	4	2	5	4	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	123	
S.15	5	4	3	5	4	5	3	4	5	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	5	5	4	5	5	3	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	156	
S.16	3	3	3	5	5	4	3	5	5	5	4	2	3	5	3	3	2	3	1	3	3	5	5	3	3	5	3	5	4	3	3	4	3	3	4	3	3	5	2	129
S.17	2	2	3	5	4	4	2	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	1	3	3	3	5	5	3	5	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	3	3	126	
S.18	3	1	2	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	2	5	3	3	3	1	4	5	5	4	2	2	3	5	2	5	3	4	4	4	3	3	2	114		
S.19	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	115	
S.20	3	4	3	5	5	4	3	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	3	5	4	4	5	5	5	5	4	4	3	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	157
S.21	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	5	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	142	
S.22	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	2	3	5	3	3	4	4	5	3	5	3	3	3	3	4	4	2	121	
S.23	5	3	5	5	5	5	5	5	3	3	5	3	5	5	3	5	3	5	3	5	3	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	3	3	3	4	4	3	152		
S.24	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	4	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	171	
S.25	1	3	1	4	4	5	2	4	5	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	4	4	2	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	111		

S.26	1	4	1	5	3	4	1	4	4	3	3	2	4	5	3	4	2	2	2	3	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	4	106	
S.27	3	4	4	5	2	3	3	3	5	3	3	3	3	5	3	3	3	4	3	3	3	4	5	3	4	4	5	3	3	4	5	4	3	3	5	4	130	
S.28	2	2	2	5	3	5	3	4	4	5	4	2	5	5	3	5	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	5	3	4	4	4	4	5	3	4	136	
S.29	4	3	3	5	4	3	4	4	2	3	4	4	4	5	5	4	4	3	1	1	4	4	5	5	3	2	3	3	2	4	4	5	4	4	2	3	127	
S.30	3	1	3	3	2	3	3	4	2	5	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	5	5	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	120	
S.31	2	3	3	5	5	4	4	3	4	5	3	2	4	4	2	4	2	3	3	2	3	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	141	
S.32	2	2	2	3	3	4	2	2	4	4	2	2	2	5	5	5	2	2	1	3	3	5	5	3	2	3	3	3	3	3	3	5	3	3	2	4	3	110
S.33	1	4	3	3	3	3	4	5	4	4	4	2	3	5	4	3	4	2	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	120
S.34	2	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	2	2	5	5	5	2	2	3	3	3	5	5	5	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	121
S.35	3	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	1	3	3	4	5	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	5	4	4	115	
S.36	1	3	4	4	4	5	2	3	3	3	3	3	3	4	3	5	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	115	
S.37	3	3	3	5	3	4	4	4	5	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	5	4	3	3	3	4	4	5	4	4	4	3	4	132	
S.38	3	4	5	5	2	5	1	4	4	5	3	3	4	4	2	4	2	3	3	2	3	5	4	4	3	4	4	5	3	3	4	4	4	4	3	4	4	129
S.39	3	3	3	3	3	4	4	3	5	3	2	3	4	5	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	5	3	3	3	3	5	3	4	4	5	2	125	
S.40	4	3	4	4	4	4	3	5	3	3	3	4	3	4	3	3	4	5	3	3	5	5	5	3	3	5	3	3	4	5	5	4	3	3	5	3	136	
S.41	3	2	2	4	3	3	3	3	5	4	4	3	5	4	3	3	3	3	2	4	5	5	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	3	3	124		
S.42	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	5	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	5	4	129	
S.43	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	5	4	3	4	4	5	3	4	3	3	5	5	3	2	123	
S.44	5	2	5	5	4	3	3	3	3	3	4	2	4	5	3	5	3	5	3	5	3	3	3	3	3	4	5	4	3	5	4	2	3	3	3	2	128	
S.45	1	4	3	3	3	5	1	5	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	4	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	5	113	
S.46	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	5	3	5	4	3	3	4	3	1	3	4	4	4	5	3	3	5	4	3	3	3	3	3	3	3	126	
S.47	3	3	5	4	4	5	2	2	4	4	2	2	2	4	4	5	2	2	1	3	5	5	3	5	3	3	3	3	5	5	5	2	3	3	4	2	122	
S.48	4	2	2	5	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	1	3	3	3	4	4	5	5	3	2	3	3	4	3	3	5	5	3	118	
S.49	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	115	
S.50	2	4	3	5	3	5	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	5	4	3	3	3	4	5	4	4	4	4	4	2	3	123
S.51	4	4	4	5	4	5	1	5	5	5	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	3	5	5	5	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	125	
S.52	2	3	3	5	5	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	138	
S.53	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	4	4	5	2	2	1	3	3	5	5	3	2	3	3	3	4	4	5	3	3	2	4	3	110	
S.54	1	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	5	3	3	2	4	3	3	5	4	4	5	5	5	5	3	3	3	5	3	3	3	3	135	

S.55	3	3	4	4	3	3	4	3	5	3	2	4	3	5	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	5	3	3	4	3	5	4	4	4	5	2	129	
S.56	4	3	5	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	5	3	3	4	4	5	3	3	4	4	4	3	5	5	3	3	3	4	3	133	
S.57	3	2	2	5	4	3	3	3	4	4	4	3	5	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	5	5	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	128	
S.58	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	141	
S.59	1	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	4	2	2	2	3	2	3	3	5	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	2	4	105	
S.60	2	3	1	4	3	5	1	2	2	2	1	5	2	5	4	5	3	3	4	1	5	3	5	2	4	5	5	1	4	4	4	4	4	3	4	3	3	117
S.61	2	3	4	5	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	2	4	121	
S.62	3	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	1	5	4	4	3	2	3	5	4	3	3	5	5	3	4	2	4	3	120	
S.63	2	1	2	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4	3	3	3	1	4	5	5	4	2	2	3	5	2	5	3	5	4	3	4	2	113	
S.64	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	114	
S.65	3	3	3	5	5	4	3	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	5	3	4	4	146	
S.66	3	3	3	3	4	4	4	4	5	4	3	5	4	3	3	3	3	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	139	
S.67	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	4	3	4	2	120	
S.68	5	3	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	5	5	3	3	3	3	3	5	3	5	5	5	3	3	3	5	3	5	5	3	3	3	3	3	136	
S.69	3	3	3	5	3	3	3	3	3	4	3	2	5	3	3	3	3	3	2	3	3	3	5	3	3	3	3	4	4	4	5	3	3	3	3	3	118	
S.70	2	4	3	5	5	4	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	5	130	
S.71	3	2	4	5	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	116	
S.72	2	3	4	4	4	3	3	5	3	3	3	2	4	4	5	3	2	4	2	3	3	3	4	3	5	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	122	
S.73	2	4	1	4	3	4	1	4	4	3	3	2	4	5	3	4	2	2	2	3	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	4	106	
S.74	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	5	3	4	4	5	3	3	4	5	4	3	3	5	4	129	
S.75	2	2	2	5	3	5	3	4	4	4	3	2	4	5	3	3	3	4	3	3	3	5	4	4	5	4	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	124	
S.76	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	1	1	4	4	3	4	3	2	3	3	2	4	4	3	4	4	2	3	116	
S.77	3	1	3	3	2	3	3	4	2	5	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	5	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	119	
S.78	2	3	3	3	3	4	4	3	4	5	3	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	145	
S.79	3	2	2	3	3	3	2	2	4	4	2	2	2	5	4	4	2	2	1	3	3	5	5	3	2	3	3	3	3	5	3	3	2	4	3	108		
S.80	2	4	4	4	4	4	4	5	3	3	3	2	4	5	5	3	4	2	4	4	3	5	5	5	5	4	4	4	3	4	3	5	4	4	4	139		
S.81	5	3	4	4	4	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	164	
S.82	3	2	2	5	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	1	3	3	4	5	4	5	5	3	2	3	3	4	3	3	5	5	3	120	
S.83	3	2	3	3	4	5	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	5	5	3	4	5	4	122	

S.84	4	4	3	5	3	5	4	4	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	5	3	3	4	4	4	3	5	4	3	3	3	4	135	
S.85	3	4	5	3	2	5	1	5	5	4	4	4	4	4	4	5	3	3	2	4	3	3	3	5	3	4	4	5	3	3	5	4	4	4	5	5	137	
S.86	3	3	5	4	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	5	5	4	4	4	5	3	136	
S.87	3	2	2	4	4	3	3	4	5	5	4	3	5	3	3	3	4	4	4	3	4	5	4	4	5	5	4	4	3	3	3	3	4	4	5	4	135	
S.88	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	5	5	3	4	4	4	4	4	5	5	3	3	3	4	131
S.89	1	3	2	4	3	5	1	3	4	3	3	2	4	3	3	4	2	3	2	3	2	4	4	5	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	2	4	112	
S.90	2	2	1	3	3	5	1	2	2	2	1	5	2	4	4	5	4	4	4	1	3	3	5	2	4	5	5	1	4	4	5	4	4	3	3	4	116	
S.91	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	5	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	5	4	126	
S.92	3	4	4	5	2	3	3	4	3	2	4	3	5	4	3	2	3	3	1	4	4	4	5	2	4	5	4	3	4	4	5	4	4	2	5	4	128	
S.93	4	1	2	3	3	5	3	5	3	3	4	2	3	3	2	4	3	3	3	1	4	4	5	4	2	2	3	4	2	4	3	5	3	3	4	2	114	
S.94	4	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	4	2	2	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	110	
S.95	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	4	4	5	3	4	4	3	3	3	3	4	4	5	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	132
S.96	4	3	4	4	4	4	4	4	5	3	3	5	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	4	5	4	141	
S.97	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	5	4	4	3	4	3	3	2	3	5	3	3	4	4	5	3	5	4	4	4	4	4	2	129	
S.98	5	3	5	5	5	5	5	3	3	3	4	3	4	4	3	5	3	5	3	3	3	4	3	5	3	5	5	4	3	5	4	3	3	4	5	3	141	
S.99	2	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	5	3	3	3	5	2	3	3	3	4	3	2	4	2	4	3	4	5	3	3	3	3	3	115	
S.100	3	4	3	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	126	
S.101	3	3	2	4	4	4	2	5	4	3	3	5	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	2	4	4	3	4	4	124	
S.102	4	3	2	3	4	5	3	4	5	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	5	3	3	4	4	4	3	3	4	5	5	4	5	4	4	134	
S.103	4	3	3	5	5	4	3	3	3	3	4	3	3	5	3	3	2	3	1	2	3	5	5	3	3	5	3	5	4	3	3	4	3	3	5	2	124	
S.104	2	2	3	4	5	4	2	4	3	2	4	3	4	4	4	5	3	4	1	3	3	3	5	5	3	5	3	5	5	5	4	4	4	4	4	3	131	
S.105	3	1	2	3	3	5	3	4	3	4	4	2	3	3	2	5	3	3	3	1	4	5	5	4	2	2	3	5	2	5	3	5	4	3	4	2	118	
S.106	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	119	
S.107	4	3	3	4	5	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	5	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	5	131	
S.108	2	3	1	5	3	4	1	2	2	2	1	5	2	5	4	4	4	4	3	1	4	3	5	2	4	5	5	1	5	5	3	4	4	3	3	4	118	
S.109	1	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	2	5	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	120	
S.110	3	3	3	5	2	5	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	1	5	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	117		

Tabulasi Hasil Penelitian Skala *Self-compassion*

No Subjek	No Aitem																						Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
S.1	3	5	5	3	4	2	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	5	5	80
S.2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	69
S.3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	2	2	65
S.4	3	4	5	4	3	5	3	2	4	3	3	4	3	4	2	5	3	4	5	5	3	3	80
S.5	2	3	2	4	4	3	3	3	3	5	3	4	4	2	5	3	1	3	3	3	2	2	67
S.6	3	4	3	3	4	2	2	4	2	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	74
S.7	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	5	4	4	5	3	5	3	4	4	4	81
S.8	3	3	4	4	4	5	4	4	4	2	4	5	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	82
S.9	2	2	4	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	69
S.10	4	2	2	3	2	4	3	2	3	2	4	2	5	2	4	2	2	5	3	5	5	4	70
S.11	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	5	5	3	3	3	4	5	3	3	5	3	80
S.12	3	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	5	5	4	4	2	3	3	4	3	3	3	74
S.13	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	4	4	5	5	4	4	79
S.14	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	1	4	5	5	4	5	77
S.15	5	3	5	3	2	4	5	4	3	3	5	4	5	3	2	4	2	4	3	5	2	4	80
S.16	3	3	3	4	4	4	4	3	5	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	78
S.17	3	3	4	4	3	4	3	4	5	3	4	3	4	4	3	3	1	3	3	4	2	3	73
S.18	3	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	72
S.19	3	3	3	4	3	4	4	3	4	1	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	70
S.20	5	5	4	2	2	4	4	4	4	2	4	5	3	3	3	4	4	5	5	4	2	4	82
S.21	5	4	3	4	3	5	3	2	5	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	78
S.22	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	5	4	2	4	3	3	4	3	4	2	3	3	73
S.23	2	3	3	5	3	4	4	2	5	2	3	3	5	5	5	3	4	2	5	5	4	3	80

S.24	4	5	4	5	4	5	5	3	5	4	5	4	4	4	1	5	3	4	5	5	4	2	90
S.25	5	3	4	5	3	2	3	4	4	1	2	4	4	4	2	2	1	4	3	3	3	4	70
S.26	3	4	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	65
S.27	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	3	4	5	3	3	4	4	3	5	5	4	79
S.28	3	4	4	4	3	5	3	3	5	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	73
S.29	3	2	1	5	3	5	3	2	5	3	5	4	4	4	2	4	1	3	4	4	2	2	71
S.30	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	3	69
S.31	2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	78
S.32	2	2	3	4	2	3	5	3	4	2	4	4	2	5	3	2	2	3	4	5	3	2	69
S.33	3	5	3	3	4	4	3	1	4	4	3	3	5	3	4	4	3	4	3	2	3	3	74
S.34	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	4	4	4	4	71
S.35	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	2	3	4	4	3	4	4	2	66
S.36	1	4	3	4	3	4	4	2	4	3	5	5	2	4	4	4	2	3	3	4	2	2	72
S.37	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	5	2	3	3	4	3	3	76
S.38	1	3	3	4	3	5	4	4	3	5	4	4	3	4	4	3	1	2	4	4	3	4	75
S.39	3	4	4	5	3	5	4	3	3	2	4	3	5	4	3	3	1	1	3	3	3	3	72
S.40	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	5	4	3	5	3	4	3	3	5	4	3	3	80
S.41	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	3	5	1	2	4	4	3	2	71
S.42	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	5	3	3	3	3	73
S.43	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	3	5	2	4	4	75
S.44	3	2	3	5	3	3	5	2	5	2	3	3	4	3	3	2	4	2	3	5	3	1	69
S.45	3	2	2	5	4	3	3	4	4	4	5	3	3	4	2	5	3	3	5	3	3	2	75
S.46	4	4	4	4	3	2	3	4	4	1	2	3	4	3	2	2	1	4	3	4	3	4	68
S.47	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	73
S.48	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	2	3	4	4	4	4	3	3	64
S.49	1	4	3	4	3	4	4	2	4	3	5	5	2	4	4	4	2	3	3	4	2	2	72
S.50	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	5	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	69
S.51	1	3	4	4	4	5	4	3	3	5	3	4	4	4	5	3	1	2	5	5	3	4	79
S.52	3	4	5	3	3	3	4	4	4	3	4	4	5	3	3	4	4	3	4	4	4	3	81

S.53	2	3	3	4	2	2	5	3	3	2	5	3	3	5	3	3	2	3	5	5	4	2	72
S.54	1	4	4	4	3	3	3	1	3	5	3	3	4	4	5	4	3	4	5	3	4	5	78
S.55	3	4	4	5	2	5	4	3	3	1	4	3	5	4	1	3	1	1	2	3	3	3	67
S.56	3	3	3	4	3	3	4	4	5	2	4	4	3	4	3	4	3	3	5	5	3	3	78
S.57	3	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	5	1	3	4	4	2	2	71
S.58	2	3	4	4	4	4	3	3	4	2	4	5	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	77
S.59	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	67
S.60	5	2	2	4	2	5	4	2	4	2	4	2	5	2	4	2	2	5	3	5	4	4	74
S.61	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	5	4	4	5	3	78
S.62	4	3	3	5	4	3	3	3	3	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	4	5	3	83
S.63	2	3	3	3	2	4	3	3	4	3	5	5	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	73
S.64	3	4	3	4	3	4	3	3	3	1	5	3	3	4	2	4	3	4	4	3	5	2	73
S.65	5	4	5	3	2	4	4	3	3	3	3	5	4	3	3	3	4	4	4	4	2	5	80
S.66	4	4	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	5	5	3	3	2	78
S.67	3	3	3	4	4	5	4	3	4	4	5	4	2	4	3	3	4	3	4	2	4	4	79
S.68	2	2	2	4	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	5	3	1	62
S.69	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	2	2	65
S.70	3	2	5	3	3	4	3	2	3	2	2	3	1	4	2	4	1	3	4	4	1	1	60
S.71	2	3	2	3	3	2	2	3	2	5	3	3	4	2	4	3	1	1	2	3	1	2	56
S.72	3	4	3	3	4	2	2	4	2	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	74
S.73	3	4	3	4	2	4	3	3	4	2	3	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	62
S.74	3	4	4	3	3	3	3	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	5	4	5	5	4	83
S.75	3	4	3	4	2	4	3	3	4	2	3	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	62
S.76	2	1	1	5	1	5	3	2	5	1	5	4	3	4	1	4	1	2	4	4	1	1	60
S.77	3	4	3	3	4	3	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	87
S.78	3	4	5	3	4	5	4	4	3	3	4	5	5	4	3	4	4	4	4	4	4	3	86
S.79	2	3	3	4	2	3	4	3	3	2	4	4	3	5	3	2	2	3	4	4	4	2	69
S.80	1	4	4	5	5	4	5	1	5	5	4	3	5	4	5	4	3	5	4	2	3	3	84
S.81	5	4	5	2	3	4	4	4	5	5	5	4	5	3	3	3	3	4	4	4	4	5	88

S.82	2	3	2	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	68
S.83	2	4	3	4	3	4	4	2	4	3	5	5	2	4	4	4	2	3	3	4	2	2	73
S.84	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	5	2	3	3	4	3	3	76
S.85	1	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	1	2	5	5	3	4	89
S.86	4	4	4	4	3	3	4	4	5	3	5	4	3	5	3	4	3	3	5	5	3	3	84
S.87	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	4	1	2	4	4	2	2	71
S.88	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	75
S.89	3	2	5	4	3	5	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	1	5	4	4	2	5	78
S.90	5	2	2	4	2	5	4	2	4	2	4	2	5	2	4	2	2	5	3	5	4	4	74
S.91	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	5	3	80
S.92	4	4	3	5	4	4	3	5	5	3	5	5	3	4	3	3	3	4	5	5	4	3	87
S.93	3	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	72
S.94	3	4	3	4	3	4	4	3	5	1	5	5	3	4	2	4	3	4	4	4	5	2	79
S.95	4	4	4	3	3	5	5	2	2	2	3	5	4	4	4	4	3	3	5	5	3	4	81
S.96	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	4	5	5	3	4	3	81
S.97	3	3	3	4	4	5	4	3	4	4	5	4	2	4	3	3	4	3	4	2	4	4	79
S.98	4	2	3	4	4	3	4	3	4	3	5	5	5	3	3	3	4	3	5	5	3	3	81
S.99	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	2	2	65
S.100	3	2	5	3	3	4	3	2	3	2	2	3	1	4	2	4	1	3	4	4	1	1	60
S.101	5	4	4	5	3	5	5	3	3	3	5	4	4	5	4	5	1	5	3	3	4	3	86
S.102	4	3	4	3	3	4	4	5	3	3	5	4	4	3	2	4	2	4	3	5	2	4	78
S.103	2	3	3	5	4	4	4	5	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	4	5	4	3	79
S.104	3	4	3	4	2	4	3	4	5	3	4	3	5	5	3	3	2	3	3	4	3	4	77
S.105	3	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	72
S.106	3	4	3	4	3	4	4	3	5	1	5	5	3	4	2	4	3	4	4	4	5	2	79
S.107	4	3	4	2	3	3	4	2	3	3	3	5	4	3	5	4	3	3	5	4	3	5	78
S.108	5	2	2	4	2	5	4	2	4	2	4	2	5	2	4	2	2	5	3	5	4	4	74
S.109	2	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	5	4	3	3	4	74
S.110	3	4	3	5	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	76

LAMPIRAN 6

HASIL UJI ASUMSI

DAN HIPOTESIS

HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Subjective Well-being	Self-compassion
N		110	110
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	127,0364	74,5818
	Std. Deviation	13,12671	6,80445
	Absolute	,086	,092
Most Extreme Differences	Positive	,086	,055
	Negative	-,052	-,092
Kolmogorov-Smirnov Z		,902	,968
Asymp. Sig. (2-tailed)		,390	,306

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

HASIL UJI LINIERITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Subjective Well-being * Self-compassion	Between	(Combined)	12734,560	28	454,806	6,092	,000
	Groups	Linearity	6060,981	1	6060,981	81,183	,000
		Deviation from Linearity	6673,579	27	247,170	3,311	,000
	Within Groups		6047,294	81	74,658		
	Total		18781,855	109			

HASIL UJI HIPOTESIS

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	45,303	11,441		3,960	,000
Self-compassion	1,096	,153	,568	7,173	,000

a. Dependent Variable: Subjective Well-being

HASIL UJI SUMBANGAN EFEKTIF

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,568 ^a	,323	,316	10,85292

a. Predictors: (Constant), Self-compassion

b. Dependent Variable: Subjective Well-being

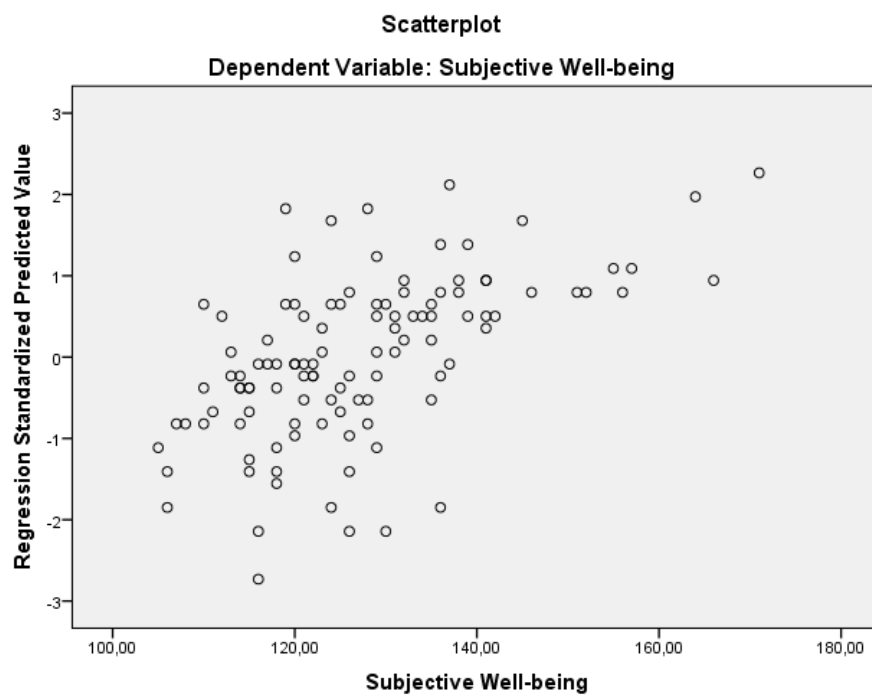
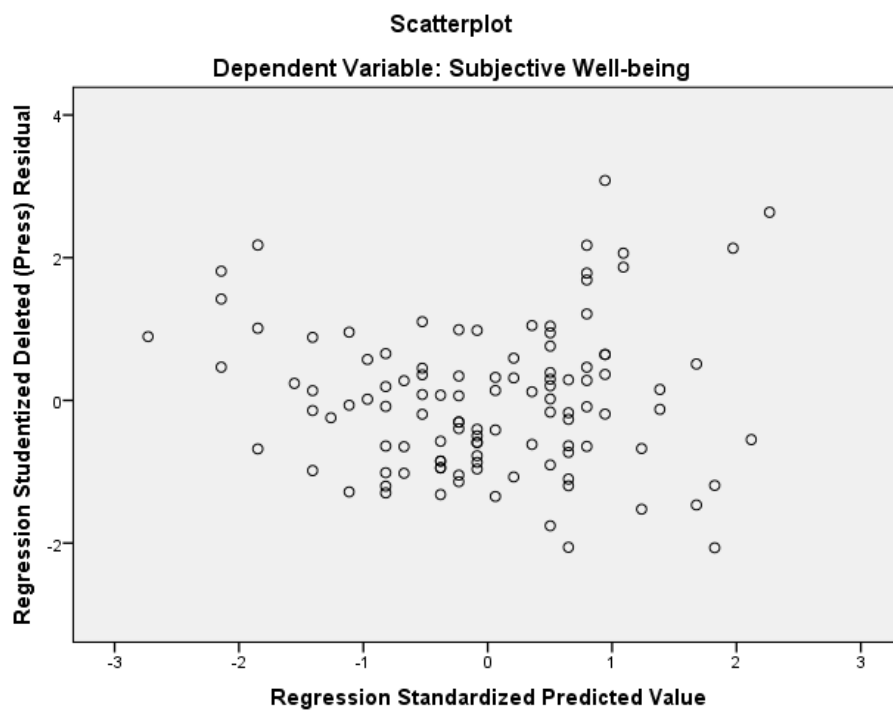
LAMPIRAN 7

GAMBAR HASIL UJI

NORMALITAS DAN

LINIERITAS

Gambar Hasil Uji Normalitas dan Linieritas



Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual**Dependent Variable: Subjective Well-being**