

**HUBUNGAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DENGAN  
*SELF COMPASSION* PADA SISWA DI MTsS DARUL  
HIKMAH ACEH BESAR**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**RAUDHATUL JANNAH ADNAN  
220901020**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2025 M/ 1447 H**

**HUBUNGAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DENGAN *SELF COMPASSION* PADA SISWA DI MTsS DARUL HIKMAH ACEH BESAR**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Oleh :

**RAUDHATUL JANNAH ADNAN  
NIM.220901020**

**Diajukan Oleh:**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



**Dr. Miftahul Jannah, S.Ag., M.Si**  
NIP.197601102006042002



**Ike Gustia Ariska, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**HUBUNGAN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT DENGAN SELF  
COMPASSION PADA SISWA DI MTsS DARUL HIKMAH  
ACEH BESAR**

**SKRIPSI**

**Telah Dinilai Oleh Tim Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai  
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

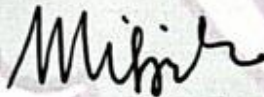
**Diajukan Oleh:**

**RAUDHATUL JANNAH ADNAN  
NIM. 220901020**

**Pada Hari/Tanggal:  
Rabu / 24 April 2026**

**Tim Munaqasyah Skripsi**

**Ketua**



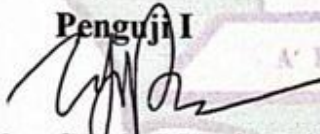
**Dr. Miftahul Jannah, S.Ag., M.Si  
NIP. 197601102006042002**

**Sekretaris**



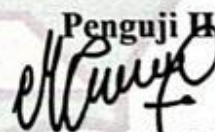
**Ike Gustia Ariska, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**Penguji I**



**Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 198307062025212010**

**Penguji II**



**Marina Ulfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 199011022019032024**

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry**



**Prof. Dr. Muslim, M.Si  
NIP. 196610231994021001**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya:

Nama : Raudhatul Jannah Adnan

NIM : 22090102

Jenjang : Strata satu (S-1)

Prodi : Psikologi Univesitas Islam Negeri Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak pernah terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini. Maka saya siap menerima saksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi Univeritas Islam Negeri Ar-Raniry.

Banda Aceh, 11 Maret 2026

Yang menyatakan,



Raudhatul Jannah Adnan  
220901020

## PRAKATA

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya setiap saat, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Perceived Social Support* dengan *Self Compassion* pada Siswa di MTs Darul Hikmah Aceh Besar”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan gelar sarjana pada program studi Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Salawat dan salam kita panjatkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan umatnya hingga akhir zaman.

Penulis menyadari bahwa terselesaikan skripsi ini tidak lepas dari do'a dan dukungan moral maupun moril dari berbagai pihak, keluarga dan teman-teman terdekat. Terutama sekali penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta yaitu ayahanda Adnan Ibrahim dan ibunda Manisyah yang selalu memberikan kasih sayang, motivasi, serta dukungan penuh dalam setiap langkah penulis. Selain itu, penulis juga menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada pembimbing yang bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan motivasi dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagaimana mestinya, yaitu ibu Dr. Miftahul Jannah, S.Ag., M.Si sebagai pembimbing I dan ibu Ike Gustia Ariska, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai pembimbing II. Selanjutnya penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si., sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada seluruh mahasiswa di Fakultas Psikologi.
2. Bapak Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si., sebagai Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan, sekaligus penasihat Akademik bagi peneliti, yang telah memberikan banyak nasihat serta meluangkan waktu membimbing peneliti dalam memilih judul skripsi.
3. Ibu Misnawati, S.Ag., Ph.D., sebagai Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan yang telah memberi banyak motivasi dan semangat dalam menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Drs. Nasruddin, M.Hum., sebagai Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Julianto, S.Ag., M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry, yang telah banyak memberikan dukungan dan segala kebutuhan administrasi mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi.
6. Ibu Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., M.A., selaku Sekretaris Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry.
7. Ibu Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku dosen Penguji I yang dengan penuh perhatian telah memberikan banyak masukan, kritik, serta saran yang sangat berharga demi penyempurnaan skripsi ini.

8. Ibu Marina Ulfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku dosen Penguji II yang dengan penuh perhatian telah memberikan banyak masukan, kritik, serta saran yang sangat berharga demi penyempurnaan skripsi ini.
9. Seluruh dosen serta staf Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah membantu, mendidik, dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.
10. Cut Raihan Khalisa, Cut Raudhatul Jannah, Fairuz Raihanah Hasibuan, Feby Salsabila Putri, Khairia Putri Phonna, Tasya Lathifa Hidayana, Sapira, Faranisa, Zulfajriana, Zulfajriani, Aisyah, Nurul Aflah, Ainal Khairini, Nova Darniati, Putri Raihanum, Nurul Azkia Salsabila, Aini Guci dan Azzura yang telah menemani dan memberikan banyak motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Dedi Hidayatman Adnan, Yofa Safriani Adnan, Heri Dermawan Adnan, Derma Ramadhan Adnan dan Ana Fajriani Adnan selaku saudara kandung penulis yang memberikan motivasi ketika proses penyusunan skripsi ini. Rica Afdalia, Nila Kastury dan Eva Riana selaku kakak ipar penulis tapi rasa sekandung yang selalu ada disaat penulis hilang arah dan selalu mengingatkan supaya skripsi ini cepat terselesaikan.
12. Seluruh pihak-pihak sekolah MTsS Darul Hikmah Aceh besar baik siswa ataupun kepala sekolah dan guru yang telah berpartisipasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di

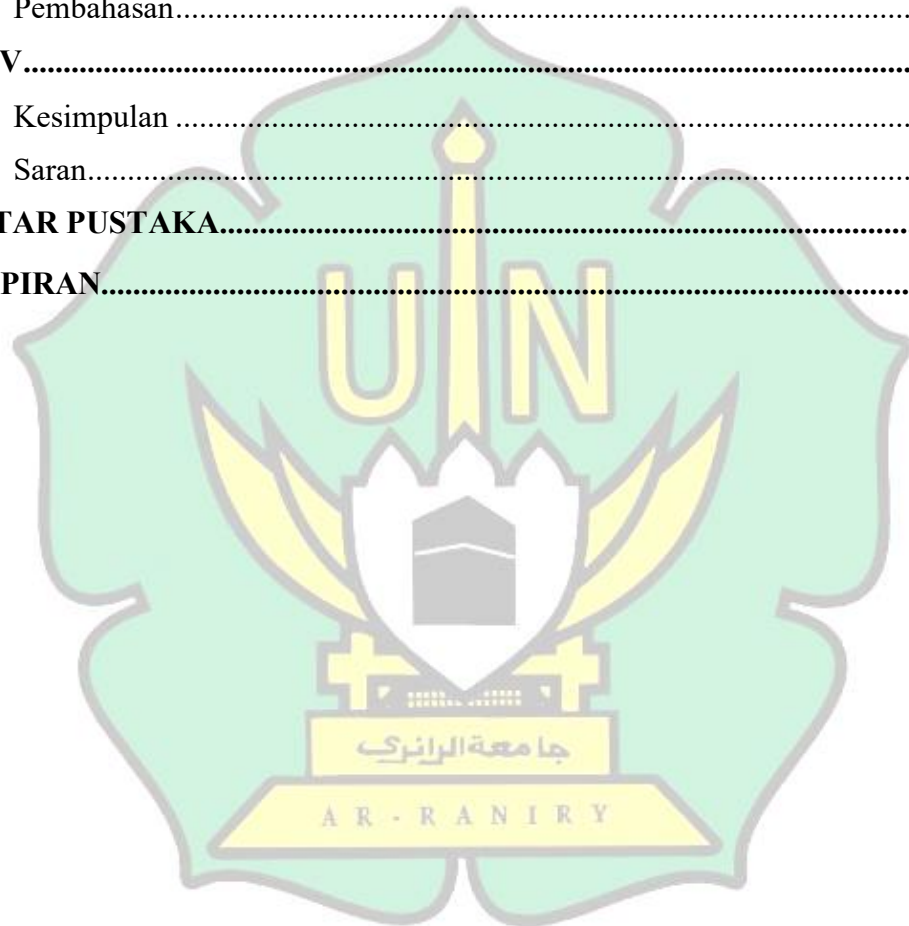
masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, khususnya bagi pengembangan ilmu pengetahuan, serta menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam meningkatkan kualitas pendidikan. Akhir kata, semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iv
PRAKATA .....	v
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
<i>ABSTRACT</i> .....	xv
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Keaslian Penelitian.....	10
<b>BAB II</b> .....	<b>14</b>
A. <i>Self compassion</i> .....	14
1. Definisi <i>Self Compassion</i> .....	14
2. Aspek <i>Self Compassion</i> .....	16
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Self Compassion</i> .....	20
B. <i>Perceived Social Support</i> .....	22
1. Definisi <i>Perceived Social Support</i> .....	22
2. Aspek <i>Perceived Social Support</i> .....	23
C. Hubungan <i>Perceived Social Support</i> dengan <i>Self compassion</i> .....	25
D. Hipotesis.....	28
<b>BAB III</b> .....	<b>29</b>
A. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	29
B. Identifikasi variabel penelitian .....	29
C. Definisi operasional variabel penelitian.....	30

D. Subjek penelitian.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Teknik Analisis Data.....	45
<b>BAB IV .....</b>	<b>47</b>
A. Persiapan Dan Pelaksanaan Penelitian.....	47
B. Deskripsi Data Penelitian.....	49
C. Pengujian Hipotesis.....	55
D. Pembahasan.....	58
<b>BAB V.....</b>	<b>62</b>
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>.....</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: Distribusi Populasi Berdasarkan Kelas.....	30
Tabel 3.2	: Perhitungan Sampel Berdasarkan Kelas .....	31
Tabel 3.3	: Kisi-Kisi Skala <i>Perceived Social Support</i> .....	33
Tabel 3.4	: Kisi-Kisi Skala <i>Self compassion</i> .....	35
Tabel 3.5	: Skor Aitem Skala <i>Perceived Social Support</i> .....	36
Tabel 3.6	: Skor Aitem Skala <i>Self compassion</i> .....	37
Tabel 3.7	: Hasil Uji Validitas Isi (CVR) Skala <i>Perceived Social Support</i> ....	37
Tabel 3.8	: Hasil Uji Daya Beda Aitem Skala <i>Perceived Social Support</i> .....	38
Tabel 3.9	: Hasil Uji Daya Beda Aitem Skala <i>Perceived Social Support</i> .....	40
Tabel 3.10	: Kisi-kisi <i>Perceived social support</i> Setelah Uji Daya Beda .....	41
Tabel 3.11	: Hasil Uji Daya Beda Aitem Skala <i>Self compassion</i> .....	42
Tabel 3.12	: <i>Kisi-kisi Skala Self compassion Setelah Uji Daya Beda</i> .....	43
Tabel 4.1	: Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	50
Tabel 4.2	: Distribusi Responden Berdasarkan Kelas.....	50
Tabel 4.3	: Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	51
Tabel 4.4	: Deskripsi Data <i>Perceived Social Support</i> .....	52
Tabel 4.5	: Kategorisasi Data <i>Perceived Social Support</i> .....	53
Tabel 4.6	: Deskripsi Data <i>Self compassion</i> .....	54
Tabel 4.7	: Kategorisasi Data <i>Self compassion</i> .....	56
Tabel 4.8	: Uji Normalitas.....	55
Tabel 4.9	: Uji Linearitas .....	56
Tabel 4.10	: Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i> .....	57



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Kerangka Konseptual .....28



## DAFTAR LAMPIRAN

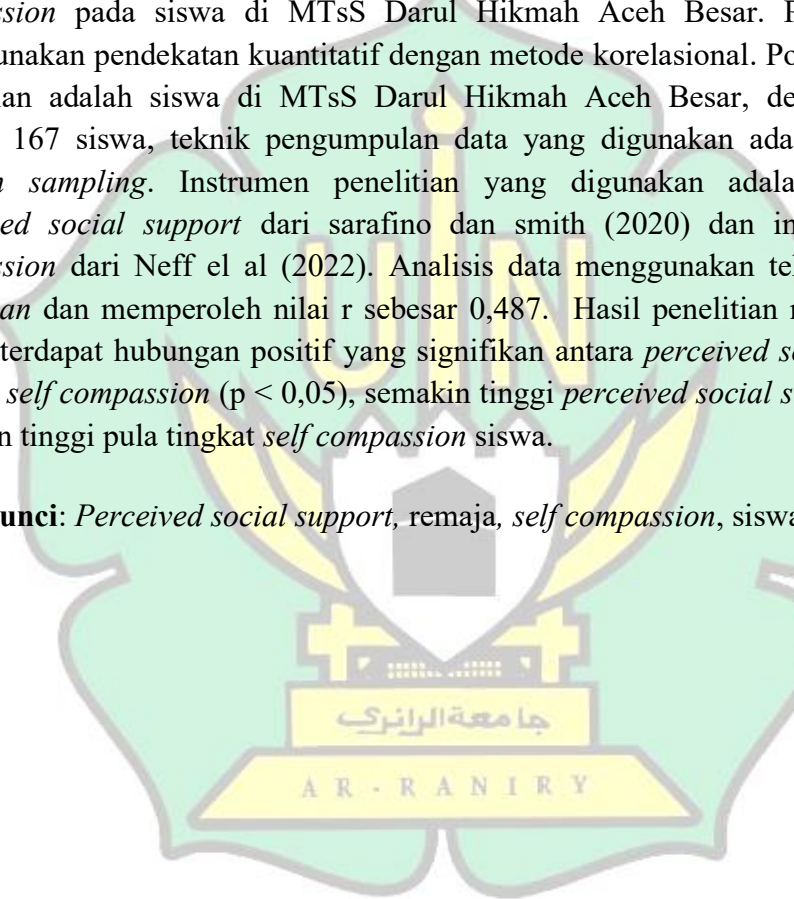
Lampiran I	Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Mengenai Pembimbing Skripsi
Lampiran II	Surat Izin Penelitian dari Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry
Lampiran III	Surat Telah Menyelesaikan Penelitian dari MTsS Darul Hikmah Aceh Besar
Lampiran IV	Skala <i>Try Out</i>
Lampiran V	Tabulasi Data <i>Try Out</i>
Lampiran VI	Hasil Analisis Statistik Data <i>Try Out</i>
Lampiran VII	Skala Penelitian
Lampiran VIII	Tabulasi Data Penelitian
Lampiran IX	Hasil Analisis Statistik Data Penelitian
Lampiran X	Hasil <i>output</i> data SPSS
Lampiran XI	Daftar Riwayat Hidup



## ABSTRAK

Salah satu kemampuan psikologis yang penting dimiliki remaja dalam menghadapi tekanan seperti kebingungan belajar, menilai diri kurang bahagia dan memiliki kekurangan dari teman yang lain dikenal dengan *self compassion*. *Self compassion* merupakan sikap memahami, menerima, dan menyayangi diri sendiri dengan baik ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, atau tekanan. Salah satu yang memengaruhi *self compassion* adalah *perceived social support*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *perceived social support* dengan *self compassion* pada siswa di MTsS Darul Hikmah Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian adalah siswa di MTsS Darul Hikmah Aceh Besar, dengan jumlah sampel 167 siswa, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *stratified random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah instrumen *perceived social support* dari sarafino dan smith (2020) dan instrumen *self compassion* dari Neff et al (2022). Analisis data menggunakan teknik korelasi *spearman* dan memperoleh nilai  $r$  sebesar 0,487. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *perceived social support* dengan *self compassion* ( $p < 0,05$ ), semakin tinggi *perceived social support*, maka semakin tinggi pula tingkat *self compassion* siswa.

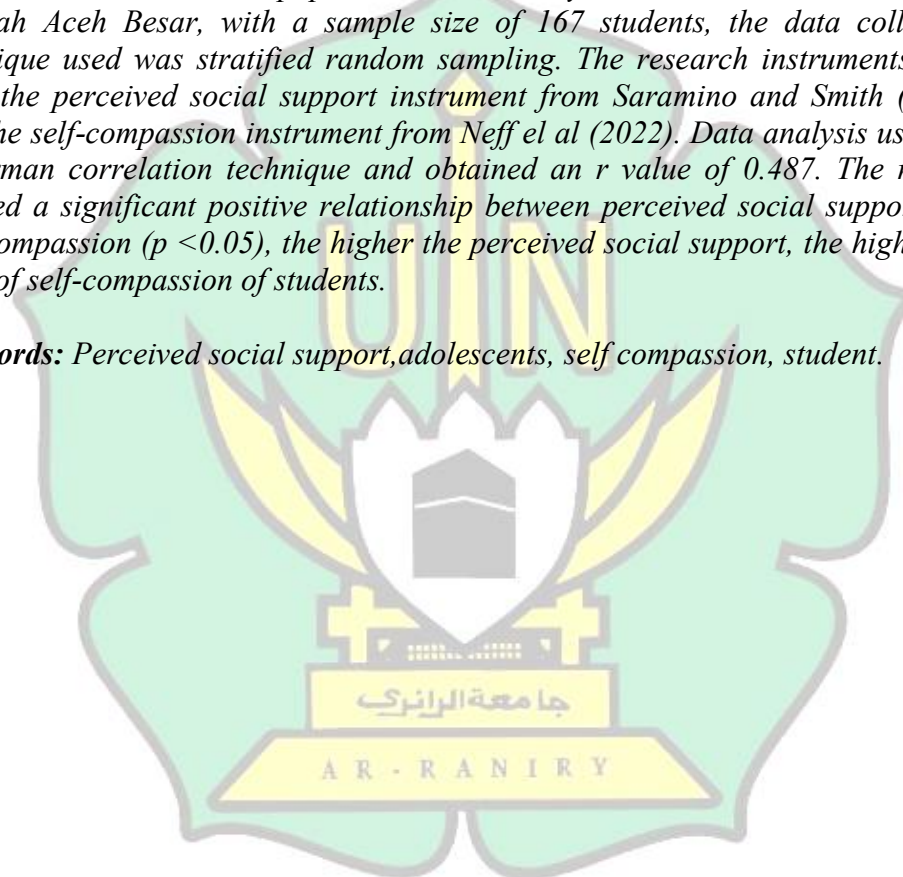
**Kata kunci:** *Perceived social support*, remaja, *self compassion*, siswa.



## **ABSTRACT**

*One of the important psychological skills that adolescents have in dealing with pressures such as learning confusion, assessing themselves as less happy and having shortcomings compared to other friends is known as self-compassion. Self-compassion is an attitude of understanding, accepting, and loving oneself well when facing difficulties, failures, or pressure. One factor that influences self-compassion is perceived social support. This study aims to determine the relationship between perceived social support and self-compassion in students at MTsS Darul Hikmah Aceh Besar. This study uses a quantitative approach with a correlational method. The population in the study were students at MTsS Darul Hikmah Aceh Besar, with a sample size of 167 students, the data collection technique used was stratified random sampling. The research instruments used were the perceived social support instrument from Saramino and Smith (2020) and the self-compassion instrument from Neff et al (2022). Data analysis used the Spearman correlation technique and obtained an  $r$  value of 0.487. The results showed a significant positive relationship between perceived social support and self-compassion ( $p < 0.05$ ), the higher the perceived social support, the higher the level of self-compassion of students.*

**Keywords:** *Perceived social support, adolescents, self compassion, student.*



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosi, dan sosial yang cukup signifikan. Pada fase ini, remaja mulai dihadapkan dengan berbagai tuntutan untuk menyesuaikan diri serta proses pencarian identitas diri yang memicu munculnya berbagai permasalahan psikologis (Hurlock, 2011). Kondisi tersebut didukung dengan survey yang dilakukan oleh Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* menyatakan bahwa sekitar 34,9% remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (I-NAMHS, 2022). Angka ini menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental pada remaja merupakan isu yang cukup serius dan membutuhkan perhatian, khususnya dalam lingkungan pendidikan.

Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam membantu remaja menghadapi tekanan adalah *self-compassion*. *Self compassion* merupakan kemampuan individu untuk bersikap baik terhadap diri sendiri, menerima kekurangan, serta tidak menghakimi diri secara berlebihan ketika mengalami kegagalan. Penelitian terbaru di Indonesia menunjukkan bahwa *self compassion* berperan dalam menurunkan stres pada siswa, sehingga individu yang memiliki *self compassion* yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik dan emosional (Febrianti & Boediman, 2024). Selain itu, *self compassion* juga

terbukti berkaitan dengan kondisi psikologis remaja, termasuk menurunkan risiko masalah serius seperti pikiran bunuh diri (Djajadisastra et al., 2023). Penelitian oleh Yudharta (2023) menunjukkan bahwa *self compassion* berkontribusi dalam meningkatkan ketahanan mental serta membantu remaja menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif. Dengan demikian, *self compassion* menjadi salah satu faktor penting yang perlu dikembangkan pada siswa.

Seseorang dengan kemampuan *self compassion* rendah salah satunya memengaruhi rasa percaya diri seseorang dan menjadi mudah *insecure* terhadap diri sendiri (IDN Times, 2023). Ketika seseorang tidak bisa bersikap baik terhadap dirinya sendiri, ia akan sering membandingkan diri dengan orang lain dan merasa kurang, yang membuatnya merasa *insecure* setiap kali melihat kelebihan orang lain (Mukhlida et al., 2024). *Self compassion* rendah juga sering disertai rasa takut dihakimi oleh teman atau lingkungan sekitar, sehingga individu menjadi ragu untuk tampil atau berbicara karena takut salah atau dicemooh (Indrawati & Kaloeti, 2022).

Selain itu, *self compassion* yang rendah dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih fokus pada kesalahan sendiri tanpa mampu melihat sisi positif atau pelajaran dari peristiwa tersebut, yang akhirnya memperkuat perasaan tidak aman atau malu (Puspita, Setiadi, & Inriyana, 2023). Keadaan ini juga bisa menyebabkan stres atau kecemasan meningkat karena tidak ada mekanisme internal untuk menenangkan diri sendiri saat menghadapi tekanan (Magister Psikologi Profesi & Sovitriana, 2025).

Dengan *self compassion* yang lemah, seseorang mungkin sering menyalahkan diri atas hal-hal yang sebenarnya di luar kendalinya, sehingga kepercayaan diri tidak stabil dan perasaan mempertahankan “standar yang tinggi” untuk diri sendiri muncul terus menerus ini memperparah rasa *insecure* (Putri, Pismawenzi, & Ardias, 2024).

*Self compassion* tidak berkembang secara mandiri, melainkan dipengaruhi oleh faktor berbagai faktor diantaranya adalah lingkungan lingkungan, seprtinya kurangnya *perceived social support*. *Perceived social support* merujuk pada sejauh mana individu merasakan adanya dukungan dari lingkungan sosial, seperti keluarga, teman sebaya, dan guru. Penelitian oleh Aisah dan Yulawati (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam kehidupan remaja, termasuk dalam membantu mereka menemukan makna hidup dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Lebih lanjut, hubungan antara *perceived social support* dan *self compassion* juga telah dibuktikan dalam penelitian empiris. Penelitian terbaru menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *perceived social support* dan *self compassion*, di mana keduanya berkontribusi dalam mengurangi masalah psikologis seperti kesepian (Putri & Qoyyimah, 2024) . Selain itu, *perceived social support* juga berperan sebagai faktor yang memperkuat pengaruh *self compassion* terhadap kondisi psikologis remaja, seperti dalam menurunkan kecenderungan *suicidal ideation* (Aziz et al., 2023).

Dalam lingkungan pendidikan, khususnya pada siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs), siswa berada pada tahap remaja awal yang masih dalam proses

penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dan sosial. Berdasarkan fenomena yang ditemukan di lapangan, masih terdapat siswa yang mengalami tekanan akibat tugas yang menumpuk, kesulitan belajar, serta permasalahan hubungan sosial. Selain itu, beberapa siswa menunjukkan kecenderungan menyalahkan diri secara berlebihan ketika mengalami kegagalan, merasa tidak cukup baik, dan kesulitan dalam mengelola emosi negatif, yang mengindikasikan rendahnya *self compassion*.

Di sisi lain, tidak semua siswa merasakan dukungan sosial yang optimal dari lingkungan sekitar, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun guru. Padahal, dukungan sosial yang dirasakan dapat menjadi faktor protektif yang membantu siswa dalam menghadapi tekanan serta mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri.

Di wilayah Aceh Besar terdapat beberapa sekolah menengah pertama dengan karakteristik siswa yang beragam. Namun, peneliti memilih MTsS Darul Hikmah Aceh Besar sebagai lokasi penelitian karena memiliki dinamika sosial siswa yang menarik untuk dikaji, terutama dalam hal variasi dukungan sosial yang diterima dan dirasakan oleh siswa. Di MTsS Darul Hikmah Aceh Besar adalah sebuah madrasah tsanawiyah swasta yang terletak di desa Kajhu, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar, Provinsi Aceh. Sekolah ini memiliki akreditasi B dan dikelola dengan sistem manajemen berbasis sekolah. Jumlah siswa di MTsS Darul Hikmah Aceh Besar tercatat sebanyak 322 orang, dengan rincian 176 siswa laki-laki dan 136 siswa perempuan. Sebagai lingkungan pendidikan bagi remaja usia 13–15 tahun, di sekolah tersebut

terdapat beberapa permasalahan yang teridentifikasi berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti. Hasil wawancara dengan tiga orang siswa menunjukkan adanya pengalaman kesulitan dalam menghadapi tuntutan di sekolah. Salah satu siswa mengungkapkan:

#### Cuplikan wawancara 1

*“Akhir-akhir ini aku ngerasa tertekan karena banyak tugas yang menumpuk, dalam seminggu sering ada beberapa tugas dan semuanya harus cepat siap kalo ga siap takut kalah dari kawan lain.”* (AZ, Siswa MTsS Darul Hikmah Aceh Besar, wawancara personal, 17 Desember 2025)

#### Cuplikan wawancara 2

*“kalo ada tugas disekolah pasti dikerjain tapi kalo banyak-banyak kadang ngerasa capek apalagi kalo tugasnya gapaham, kadang tugas yang ga paham ngerjain sendiri yaa minta bantuan kakak dan kakak selalu bantuin sampe bisa walaupun kadang kakak sampe kesel liat aku ga paham-paham sama materi nya.”* (NA, Siswa MTsS Darul Hikmah Aceh Besar, wawancara personal, 17 Desember 2025)

#### Cuplikan wawancara 3

*“kadang disekolah gaada pulpen pinjam sama kawan mau minta ke orang tua takut menyusahkan karena ekonomi dikalangan kelas bawah”*(CR, Siswa MTsS Darul Hikmah Aceh Besar, wawancara personal, 24 April 2026)

Dari hasil wawancara dengan siswa MTsS Darul Hikmah Aceh Besar, terlihat bahwa mereka menghadapi berbagai tantangan. Pada cuplikan pertama, siswa merasa tertekan dengan banyaknya tugas yang menumpuk dan takut tertinggal dari teman sebaya. Hal ini menunjukkan adanya tekanan akademik yang memengaruhi kondisi emosional serta kecenderungan *self judgment* yang tinggi, sehingga siswa membutuhkan *self compassion* untuk lebih menerima diri dan mengelola emosi secara sehat.

Cuplikan kedua memperlihatkan bahwa ketika menghadapi kesulitan memahami materi, siswa mencari bantuan dari kakak. Dukungan keluarga ini menjadi bentuk nyata *perceived social support* yang membantu siswa mengatasi rasa lelah dan kebingungan. Meski kadang muncul rasa bersalah karena dianggap menyusahkan, usaha untuk meminta bantuan menunjukkan adanya penerimaan terhadap keterbatasan diri.

Cuplikan ketiga menegaskan bahwa keterbatasan ekonomi juga memengaruhi perilaku siswa. Mereka lebih memilih meminjam pulpen dari teman dibanding meminta kepada orang tua karena takut menyusahkan. Situasi ini menggambarkan adanya dukungan sosial dari teman sebaya, namun persepsi dukungan dari keluarga lebih rendah. Kondisi tersebut dapat memengaruhi emosi dan perilaku siswa, sekaligus menunjukkan perlunya *self-compassion* agar mereka tidak merasa bersalah atas kebutuhan pribadi.

Secara keseluruhan, ketiga wawancara tersebut menunjukkan bahwa pengalaman siswa dalam menerima dan memaknai dukungan sosial, baik dari keluarga maupun teman sebaya, tidak selalu dirasakan secara optimal. Dukungan yang ada terkadang disertai perasaan sungkan, ketidaknyamanan, atau bahkan kecenderungan untuk menahan diri, terutama dalam kondisi keterbatasan tertentu. Hal ini menegaskan bahwa *perceived social support* menjadi faktor penting dalam kesejahteraan emosional siswa, sementara *self compassion* dibutuhkan agar siswa mampu memahami diri, menerima keterbatasan, serta merespon kesulitan dengan sikap yang lebih positif dan adaptif.

Sejalan dengan hal tersebut, Seseorang yang memiliki *self compassion* mampu menerima dirinya sendiri dengan lebih baik, tidak terlalu keras dalam menilai diri sendiri, dan menyadari bahwa kesulitan adalah bagian dari pengalaman manusia secara umum (Neff, 2024).

Peneliti menekankan pentingnya mengintegrasikan program *self compassion* dalam kurikulum pendidikan maupun layanan kesehatan mental berbasis komunitas sebagai langkah preventif terhadap resiko bunuh diri pada remaja dan generasi muda. Upaya ini dipandang dapat menghasilkan intervensi yang lebih sensitif terhadap budaya dan sesuai dengan konteks sosial di Indonesia (Cleare, 2019; Marsh et al., 2021). Selain itu, penelitian tersebut sejalan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan (SDG) 3, yaitu *Good Health and Well-being*, terutama Target 3.4 yang menekankan pengurangan angka kematian akibat masalah kesehatan mental serta peningkatan kesejahteraan psikologis (Nations, 2015).

Berdasarkan observasi dan wawancara awal dengan beberapa siswa, ditemukan bahwa tidak semua siswa merasakan dukungan sosial yang memadai dalam menghadapi kesulitan yang dialami di lingkungan sekolah. Meskipun sebagian siswa memperoleh bantuan dari keluarga maupun teman, tidak semua memiliki akses atau persepsi yang sama terhadap dukungan tersebut. Kondisi ini menunjukkan adanya perbedaan dalam *perceived social support* pada siswa, yang berpotensi memengaruhi kemampuan mereka dalam mengembangkan *self-compassion*, seperti menerima diri, mengelola emosi, serta menghadapi kesulitan dengan lebih adaptif. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian sebelumnya

menunjukkan bahwa remaja dengan dukungan sosial yang terbatas cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah (Cleare, 2019).

Permasalahan ini menjadi semakin penting karena rendahnya *self compassion* tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental individu, tetapi juga dapat berdampak pada performa akademik dan perilaku sosial siswa. Jika tidak ditangani, hal ini berpotensi meningkatkan risiko perilaku negatif seperti bolos sekolah atau tawuran, serta mengancam pencapaian tujuan pendidikan berkelanjutan di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat *self compassion* siswa di MTsS Darul Hikmah Aceh Besar dan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhinya.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan *perceived social support* dengan *self compassion* pada siswa di MTsS Darul Hikmah Aceh Besar?

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui Apakah terdapat hubungan *perceived social support* dengan *self compassion* pada siswa di MTsS Darul Hikmah Aceh Besar.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial, dengan mengeksplorasi lebih dalam kaitan hubungan *perceived social* dengan *self compassion* pada siswa. Selain itu, penelitian ini juga

dapat memperkuat teori-teori sebelumnya yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang dirasakan individu memiliki peran penting dalam membentuk sikap welas kasih terhadap diri sendiri (*self compassion*), seperti yang dijelaskan dalam konsep Neff (2003). Temuan dari penelitian ini juga dapat menjadi referensi atau dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji faktor-faktor psikologis yang berperan dalam ketahanan mental remaja.

## **2. Manfaat praktis**

- 1) Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat mendorong mereka untuk lebih mengenali pentingnya memiliki *self compassion* dan berani mencari atau menerima dukungan dari orang-orang terdekat saat menghadapi perundungan.
- 2) Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang program intervensi psikologis yang bertujuan memperkuat sistem dukungan sosial siswa di lingkungan sekolah, baik melalui guru, teman sebaya, maupun kegiatan positif yang membangun empati.
- 3) Bagi guru BK, penelitian ini dapat membantu dalam menyusun pendekatan konseling yang lebih tepat dan berfokus pada penguatan *self compassion* pada siswa korban bullying, agar mereka lebih mampu menghadapi tekanan tanpa menyalahkan diri sendiri.
- 4) Bagi orang tua, hasil ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya peran keluarga sebagai sumber dukungan emosional bagi anak-anak yang mengalami kesulitan sosial di sekolah.

## E. Keaslian Penelitian

Hubungan antara *perceived social support* dan *self compassion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19 (2022) oleh Rachel Okta Alida. Penelitian yang dilakukan oleh Alida (2022) menggunakan sampel sebanyak 175 mahasiswa yang sedang dalam proses menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim (UIN SUSKA) Riau. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived social support* dengan *self compassion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahid dan Avanti (2022) meneliti hubungan antara *perceived social support* dengan *self compassion* pada individu dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam keluarga saat kecil. Penelitian ini melibatkan 193 responden yang tinggal di wilayah DKI Jakarta dan memiliki pengalaman trauma masa kecil karena kekerasan dalam keluarga. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *perceived social support* dan *self compassion* ( $r = -0,203$ ,  $p = 0.000$ ). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan, justru semakin rendah tingkat *self compassion* individu. Temuan ini cukup berbeda dari hasil penelitian lainnya yang umumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial membantu meningkatkan *self compassion*.

Penelitian yang dilakukan oleh Luthfianya Assyifa Budi Santoso dan Lucia Voni Pebriani (2024) meneliti tentang hubungan antara dukungan sosial yang dirasakan (*perceived social support*) dengan *self compassion* pada mahasiswa

Universitas Padjadjaran yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini ingin melihat apakah dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa bisa memengaruhi cara mereka memperlakukan dan menerima diri sendiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *perceived social support* bisa memprediksi tingkat *self compassion* mahasiswa. Artinya, semakin mahasiswa merasa mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman, atau dosen pembimbing, maka semakin besar pula kemungkinan mereka memiliki *self compassion* yang tinggi. Mahasiswa menjadi lebih mampu bersikap baik kepada diri sendiri, menerima kekurangan, dan tidak terlalu keras saat menghadapi kesulitan saat menyusun skripsi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *perceived social support* sangat penting dalam membantu mahasiswa tetap sehat secara mental saat menghadapi tekanan akademik. Ketika merasa tidak sendirian, mahasiswa lebih mampu mengelola stres dan melihat masalah sebagai bagian dari pengalaman yang wajar (Santoso & Pebriani, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Purwandari, dkk (2024) meneliti hubungan antara dukungan sosial yang dirasakan (*perceived social support*) dengan *self compassion* pada mahasiswa S1 Keperawatan selama menjalani proses pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 45 mahasiswa (52,33%) memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi, dan 49 mahasiswa (56,98%) memiliki tingkat *self compassion* yang sedang. Hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* menunjukkan nilai  $p = 0,034$ , yang berarti ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial yang dirasakan dan *self*

*compassion*. Selain itu, didapatkan nilai odds ratio sebesar 2,965, yang artinya mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi memiliki kemungkinan hampir 3 kali lebih besar untuk memiliki *self compassion* yang baik dibandingkan mereka yang merasa kurang mendapat dukungan.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitria (2023) meneliti pengaruh *self compassion* dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut berpengaruh positif terhadap kemampuan remaja untuk bangkit dari kesulitan. Secara statistik, *self compassion* dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi remaja. Ini berarti remaja yang memiliki sikap menyayangi diri sendiri dan merasa mendapat dukungan dari orang lain lebih mampu menghadapi dan mengatasi tekanan hidup dibandingkan dengan yang kurang memiliki kedua hal tersebut.

Penelitian ini memiliki keaslian penelitian karena fokus pada hubungan *perceived social support* dan *self compassion* pada siswa di MTsS Darul Hikmah Aceh Besar yang belum banyak diteliti dikonteks sekolah menengah pertama di aceh. Studi ini mengkaji apakah terdapat hubungan *perceived social support* dengan *self compassion*. topik tersebut masih jarang dikaji dalam konteks sekolah menengah pertama di aceh. sehingga penelitian ini memiliki kontribusi baru dalam memperluas pemahaman mengenai faktor psikologis yang mempengaruhi kesejahteraan siswa.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Self Compassion*

##### 1. Definisi *Self Compassion*

*Self compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri adalah kemampuan individu untuk menerima dan memperlakukan diri dengan kebaikan, terutama saat menghadapi penderitaan, kegagalan, atau pengalaman negatif. Konsep ini pertama kali dikembangkan oleh Neff et al., (2022), yang mendefinisikan *self compassion* sebagai sikap pengertian terhadap diri sendiri dalam kondisi sulit, tanpa menghakimi atau mengkritik secara keras. Neff menyatakan bahwa *self compassion* bukan berarti menolak tanggung jawab atau mencari pembenaran atas kesalahan, melainkan lebih kepada membangkitkan kemampuan dan keterbukaan untuk menghadapi ketidaksempurnaan diri dengan lebih empatik dan manusiawi.

Melalui *self compassion* yang lebih positif dapat mendorong remaja untuk dapat lebih menghargai dan memikirkan dengan lebih objektif apa yang terjadi dengan dirinya sendiri serta lebih memiliki pemakluman (Hidayati, 2015). Oleh karena itu *self compassion* dapat mengurangi intensi untuk selalu menuntut diri selalu berhasil dan sempurna dan selalu mengejar ekspektasi. Dengan *self compassion*, remaja dapat merasakan suatu proses menerima dan menikmati ketidaksempurnaan dan kegagalan tidak selalu buruk dan menjatuhkan. *Self compassion* mampu mendorong seseorang untuk lebih memaknai bahwa

ketidaksempurnaan adalah sesuatu yang normal dan dirasakan setiap orang (Lestari & Halimah, 2021).

Seseorang yang memiliki *self compassion* positif akan cenderung memperlakukan dirinya sendiri dengan kasih sayang dan pengertian, layaknya perlakuan terhadap seorang teman yang sedang menghadapi kesulitan, kegagalan, atau tantangan hidup. *Self compassion* mencakup kemampuan untuk merasakan empati terhadap penderitaan diri tanpa berusaha menghindarinya. Sikap welas asih terhadap diri ini merupakan salah satu elemen penting yang menunjang kesejahteraan dan kebahagiaan individu sebagai modal menghadapi situasi kurang mendukung atau kurang menyenangkan (Zeng et al., 2020a).

Menurut Aledeh et al., (2024) *self compassion* merupakan manifestasi dari cinta kasih, yang berarti merujuk pada sikap terbuka terhadap penderitaan yang dialami oleh diri sendiri maupun orang lain, tanpa disertai pembelaan diri maupun penilaian negatif. Konsep ini juga mencakup dorongan untuk mengurangi penderitaan tersebut, pemahaman yang mendalam terhadap akar penyebabnya, serta keterlibatan dalam tindakan yang didasarkan pada rasa belas kasih. Dengan demikian, *self compassion* muncul sebagai hasil dari interaksi kompleks antara motivasi, afeksi, kognisi, dan perilaku seseorang.

Sedangkan menurut Werner et al., (2012) *self compassion* merujuk pada sikap atau tingkah laku yang ditunjukkan oleh individu yang sedang mengalami situasi yang kurang baik seperti merasa patah semangat, gagal atau merasa kekurangan dalam satu aspek di hidupnya. Namun *self compassion* yang dimilikinya berfungsi mendorongnya untuk lebih dapat bersikap hangat dan memberi pengertian bahwa

kesulitan dapat terlewati namun saat ini tetap tegar dihadapi. Alih-alih meremehkan rasa sakit dan memalsukan rasa sakit yang sedang dirasakan atau memberikan *self criticism*.

Berdasar beberapa konsep teori dari *self compassion* yang telah paparkan diatas, peneliti memilih menggunakan teori yang dikembangkan oleh Neff et al., (2022). Karena lebih relevan dengan arah penelitian yang dipilih yaitu tidak hanya menerima situasi kurang menyenangkan yang terjadi, tapi sebagai remaja yang selalu penasaran dan semangat dalam mengenal hal baru. Konsep dari Neff ini dapat mengakomodir hasrat remaja tersebut dengan memberikan penguatan bahwa situasi tidak memungkinkan dapat dirubah dengan mencari cara mengurangi tekanan psikologis atau menggunakan strategi coping tertentu.

## **2. Aspek *Self Compassion***

*Self compassion* (welas kasih terhadap diri sendiri) adalah konsep psikologis yang mengacu pada cara seseorang memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan dan pengertian saat menghadapi kesalahan, kegagalan, atau kesulitan hidup. Ada tiga aspek utama dalam *self compassion*, yang dikembangkan oleh Neff et al., (2022), seorang ahli dalam bidang ini menyatakan aspek dari *self compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness*. Untuk lebih jelas pemaparan dari aspek *self compassion* sebagai berikut:

### **a. *Self Kindness***

*Self kindness* mengacu pada cara seseorang memperlakukan dirinya sendiri dengan kebaikan dan kelembutan, bukan dengan kritik atau kecaman yang keras. Ketika mengalami kegagalan atau kesulitan, seseorang yang memiliki *self*

*compassion* akan berbicara pada dirinya dengan cara yang penuh pengertian, layaknya mereka berbicara kepada teman dekat yang sedang menderita.

b. *Common Humanity*

Aspek ini mengingatkan kita bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan adalah bagian dari pengalaman manusia secara universal. Daripada merasa terisolasi atau berbeda karena menghadapi kesulitan, seseorang yang memiliki *self compassion* akan menyadari bahwa semua orang mengalaminya dan bahwa ini adalah bagian dari menjadi manusia. Dengan cara ini, kita dapat lebih mudah menerima dan memahami pengalaman kita sendiri.

c. *Mindfulness*

Kesadaran penuh berarti mengamati dan merasakan pengalaman negatif atau emosi yang muncul tanpa menghakimi atau menambah beban mental. Ini melibatkan penerimaan terhadap perasaan kita tanpa berlarut-larut dalam penolakan atau perasaan berlebihan. Dalam konteks *self compassion*, *mindfulness* membantu seseorang untuk mengakui perasaan atau kesulitan mereka dengan cara yang seimbang dan sadar, tanpa terbawa arus atau berlarut-larut dalam perasaan negatif.

Ketiga aspek positif dari *self compassion* ini saling bekerja bersama untuk mendukung individu dalam mengelola perasaan negatif dengan cara yang sehat, mengurangi rasa malu atau cemas berlebihan, dan memperkuat kesejahteraan emosional. Praktik *self compassion* dapat meningkatkan ketahanan mental,

mengurangi stres, dan membantu individu untuk lebih menerima diri mereka dengan segala kekurangan dan ketidaksempurnaannya

Sedangkan aspek *self compassion* menurut Gilbert, (2014) melalui pendekatan yang dia kembangkan dengan *Compassion-Focused Therapy* (CFT), yang bertujuan untuk membantu individu dalam menghadapi dan mengelola berbagai respons negatif terhadap diri sendiri, seperti kritik diri, rasa malu, serta emosi disfungsi lainnya, melalui penguatan sikap welas asih terhadap diri. Paul Gilbert mengklasifikasikan aspek *self compassion* ke dalam dua dimensi utama, yakni atribut *compassionate attributes* dan *compassionate skills*. Kedua dimensi ini berfungsi secara komplementer dalam membentuk kemampuan individu untuk merespons penderitaan diri secara adaptif dan konstruktif.

d. *Compassionate Attributes*

- 1) Atribut *compassion* merujuk pada kualitas afektif dan sikap internal yang perlu dikembangkan oleh individu guna membentuk rasa belas kasih terhadap diri sendiri. Gilbert mengidentifikasi lima atribut utama dalam dimensi ini, antara lain: Sensitivitas terhadap penderitaan, yaitu kapasitas individu untuk secara sadar menyadari adanya penderitaan yang dialami secara internal.
- 2) Empati, yaitu kemampuan untuk memahami dan merasakan penderitaan yang dialami secara emosional sebagai bentuk keterlibatan afektif terhadap kondisi diri.

- 3) Sikap *non-judgmental*, yaitu kecenderungan untuk tidak menghakimi atau mengevaluasi diri secara negatif, terutama dalam situasi kegagalan atau kesalahan.
- 4) Toleransi terhadap penderitaan, yaitu kemampuan untuk menghadapi pengalaman menyakitkan secara langsung tanpa melakukan penghindaran.
- 5) Motivasi untuk meringankan penderitaan, yaitu dorongan proaktif untuk memberikan perawatan dan dukungan terhadap diri ketika menghadapi situasi sulit (Wang et al., 2021)

e. *Compassionate Skills*

Selain aspek afektif, Gilbert juga menekankan pentingnya penguasaan keterampilan praktis sebagai bentuk aktualisasi dari *self compassion*. Keterampilan ini dapat dikembangkan melalui latihan berulang dan bertujuan memperkuat regulasi emosional serta kesejahteraan psikologis. Keterampilan tersebut meliputi:

- 1) Perhatian (*attention*), yakni kemampuan individu untuk secara sadar memusatkan perhatian pada pengalaman emosional dengan sikap penerimaan dan kasih sayang.
- 2) Perenungan (*reasoning*), yaitu pola pikir reflektif yang mendukung interpretasi empatik dan rasional terhadap pengalaman negatif, tanpa menyalahkan diri.

- 3) Perasaan (*feeling*), yaitu kemampuan untuk mengakses dan menumbuhkan emosi positif seperti ketenangan, penghiburan, dan kehangatan terhadap diri.
- 4) Sensasi tubuh (*sensation*), yaitu kesadaran terhadap reaksi somatik dan penggunaan sensasi tubuh sebagai sarana untuk menenangkan sistem afektif.
- 5) Perilaku (*behavior*), yakni tindakan nyata yang mencerminkan perawatan dan kebaikan terhadap diri sendiri dalam situasi penuh tekanan.
- 6) Citra mental (*imagery*), yaitu penggunaan representasi visual atau bayangan mental yang menenangkan guna membangkitkan rasa aman dan penerimaan diri (Azwar, 2018).

Secara keseluruhan, pengembangan atribut dan keterampilan dalam *self compassion* berfungsi untuk mengaktifkan sistem afeksi menenangkan (*soothing system*), yang berperan penting dalam regulasi emosi. Hal ini secara langsung berkontribusi dalam menyeimbangkan aktivitas sistem ancaman (*threat system*) dan sistem dorongan (*drive system*), terutama pada individu yang memiliki tingkat kritik diri tinggi.

### **3. Faktor yang mempengaruhi *self compassion***

- a. *Perceived social support* (dukungan sosial yang dirasakan)

Dalam penelitian Santoso dan Pebriani (2024) menunjukkan bahwa *perceived social support* dapat memengaruhi tingkat *self-compassion* pada mahasiswa. Mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi lebih mampu

menerima diri, mengurangi stres, dan menghadapi tantangan akademik dengan sikap welas asih.

b. Jenis kelamin

Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih banyak merenungkan hal negatif dan mengkritik diri sendiri dibandingkan laki-laki. Hal ini membuat perempuan lebih rentan mengalami depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan laki-laki (Neff, 2024).

c. Budaya

Penelitian lintas budaya menunjukkan bahwa masyarakat dengan orientasi kolektivitis, seperti di berbagai negara Asia, cenderung memiliki konsep diri interdependen. Hal ini mendorong individu lebih menerima keterbatasan diri dan menumbuhkan sikap belas kasih terhadap diri sendiri. Sebaliknya, dalam budaya Barat yang menekankan individualisme dan kemandirian, konsep diri yang independen sering kali membuat *self compassion* kurang menonjol, karena fokus lebih besar diarahkan pada pencapaian personal daripada hubungan sosial (Neff et al., 2022).

d. Usia

Tingkat usia berkaitan dengan *self compassion*. Individu yang lebih dewasa cenderung memiliki belas kasih diri yang lebih tinggi, terutama setelah mencapai tahap integritas menurut teori perkembangan Erikson (Neff & Vonk, 2009).

e. Kepribadian

Dimensi kepribadian seperti neuroticism, *agreeableness*, *extroversion*, dan *conscientiousness* berpengaruh terhadap *self compassion* karena memengaruhi

cara seseorang merespon dan berinteraksi dengan lingkungan sosial (Neff et al., 2022)

f. Lingkungan

Pengasuhan orang tua sangat berperan. Anak yang dibesarkan oleh orang tua yang sering mengkritik akan cenderung mengkritik diri sendiri saat dewasa, yang menandakan rendahnya *self compassion*. Model perilaku orang tua juga memengaruhi bagaimana individu menghadapi kegagalan dan kesulitan. Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan sekitar juga memengaruhi *self compassion* (Neff & Vonk, 2009).

**B. *Perceived Social Support***

**1. Definisi *Perceived Social Support***

*Perceived social support* adalah keyakinan atau perasaan seseorang bahwa ada dukungan sosial yang tersedia ketika dia membutuhkannya. Dukungan ini tidak selalu berupa bantuan nyata yang diterima, tetapi lebih kepada persepsi bahwa keluarga, teman, atau orang lain siap memberikan perhatian dan bantuan bila diperlukan (Zimet et al., 1988).

Beberapa ahli menyatakan bahwa persepsi tentang dukungan ini penting karena dapat membantu seseorang merasa dihargai, dicintai, dan menjadi bagian dari kelompok sosial (MacBeth & Gumley, 2012). Selain itu, merasa didukung secara sosial dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental (Hidayati, 2015a). Oleh karena itu, persepsi terhadap ketersediaan dukungan sering kali lebih bermanfaat dibandingkan dukungan yang sebenarnya diterima. Dengan kata lain, *perceived social support* adalah bagaimana seseorang

memandang dan merasakan dukungan dari lingkungan sosialnya yang berpengaruh besar pada kualitas hidup dan kesejahteraannya (Wang et al., 2021).

Menurut Wahid dan Avanti (2022), *perceived social support* atau dukungan sosial yang dirasakan adalah keyakinan seseorang bahwa ia mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, dan orang yang dianggap penting. Rueger et al (2021) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang dirasakan adalah kepercayaan seseorang, khususnya mahasiswa, bahwa ada orang lain yang akan membantu saat mereka membutuhkan bantuan.

Sementara itu, Zeng et al (2020) menyebutkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan muncul dari penilaian individu, apakah ia benar-benar merasa menerima dukungan tersebut atau tidak. Dukungan sosial yang dirasakan adalah penilaian pribadi seseorang bahwa ia bisa percaya kepada orang lain dan yakin akan dibantu saat menghadapi situasi sulit.

## **2. Aspek *Perceived Social Support***

Menurut sarafino dan smith dukungan sosial mencakup dukungan emosional, instrumental dan informasional. dukungan sosial tersebut dipahami berdasarkan persepsi individu terhadap ketersediaan dan kualitas dukungan yang diterimanya. oleh karena itu, *perceived social support* dalam penelitian ini merujuk pada penilaian subjektif individu terhadap dukungan emosional, informasional dan instrumental sebagaimana dijelaskan (Sarafino & Smith, 2020). *Percived social support* menurut (Sarafino & Smith, 2020) terdapat empat aspek:

a. Dukungan Emosional (*Emotional Support*)

Dukungan ini merujuk pada rasa empati, kepedulian, perhatian, hal positif dan semangat yang diterima individu sehingga individu merasakan kenyamanan dan dicintai. Pada aspek ini ditandai dengan adanya partisipasi anggota keluarga dalam menghadapi keadaan-keadaan sulit, memberikan semangat, dan menciptakan suasana yang nyaman di rumah.

b. Dukungan Instrumental (*Tangible or Instrumental Support*)

Dukungan ini merujuk pada bantuan atau pertolongan secara langsung berupa bantuan fasilitas atau materi yang diterima oleh anggota keluarga, ditandai dengan menyediakan fasilitas, seperti penyediaan alat belajar, kamar tidur yang layak, dll.

c. Dukungan Informasional (*Informational Support*)

Dukungan ini merujuk pada penerimaan nasihat, arahan, saran dan umpan balik mengenai apa yang dilakukan oleh keluarga, ditandai dengan perilaku dukungan dalam hal informasi lowongan, arahan karier yang sesuai dengan minat bakat, dll.

Menurut Zimet et al (1988) membagi *perceived social support* berdasarkan sumbernya yaitu:

- 1) Dukungan dari Keluarga (*Family Support*)
- 2) Keyakinan seseorang bahwa ia mendapatkan dukungan dari keluarga.
- 3) Dukungan dari teman (*friend support*)
- 4) Keyakinan seseorang bahwa ia mendapatkan dukungan dari teman.
- 5) Dukungan dari orang penting lain (*significant other support*)

- 6) Keyakinan seseorang bahwa ia mendapatkan dukungan dari orang-orang penting.

Sedangkan *perceived social support* memiliki beberapa bentuk, yaitu:

- 1) Dukungan Instrumental (*Tangible assistance*), dukungan yang diberikan bisa berupa penyediaan fasilitas atau bantuan langsung, seperti layanan, bantuan keuangan, atau pemberian barang.
- 2) Dukungan Informasi (*Informational support*), pemberian informasi mengenai pengobatan yang dapat dijalani oleh individu, serta pemberian saran, arahan, atau informasi tambahan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan membantu dalam menyelesaikan masalah.
- 3) Dukungan Emosional (*Emotional Support*), memberikan rasa percaya kepada seseorang bahwa dia adalah individu yang berharga, disertai dengan ungkapan empati dan perhatian, dapat membuat orang tersebut merasa nyaman, tenang, dan dicintai.
- 4) Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*), dukungan berupa penghargaan positif kepada individu, seperti memberikan apresiasi atas usaha yang dilakukan dan memperkuat tindakan positif yang diambil oleh individu tersebut.

### **C. Hubungan *Perceived social support* dengan *Self compassion***

Secara teoritis, hubungan antara *perceived social support* dengan *self compassion* dapat dijelaskan melalui teori *self compassion* yang dikembangkan oleh Neff et al (2022) dan teori *perceived social support* yang dikembangkan oleh Sarafino dan Smith (2020).

Neff et al (2022) memandang *self compassion* sebagai kemampuan untuk bersikap baik, memahami, dan menerima diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, atau penderitaan. Seseorang yang memiliki *self compassion* mampu menenangkan diri, tidak menghakimi secara keras, serta menyadari bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian alami dari pengalaman manusia.

Sementara itu, menurut Sarafino dan Smith (2020), *perceived social support* merupakan dukungan sosial yang dirasakan individu berupa perhatian, kasih sayang dan bantuan dari lingkungan. Rasa dukungan yang dirasakan tersebut berperan penting dalam pembentukan *self compassion*. Ketika seseorang merasa didukung oleh orang-orang di sekitarnya, maka akan cenderung merasa aman secara emosional dan tidak sendirian dalam menghadapi tekanan hidup. Kondisi ini membantu individu mengembangkan *self compassion* karena mampu menerima dirinya dengan baik dan tidak berlebihan dalam mengkritik diri sendiri (Neff et al., 2022).

Dukungan sosial yang dirasakan (baik dari keluarga, teman, maupun orang signifikan) memberikan rasa aman dan nyaman psikologis yang dapat menurunkan tingkat kesulitan dan kecemasan (Sarafino & Smith, 2020). Dengan berkurangnya tekanan emosional, seseorang lebih mudah membangun sikap *Self kindness* yaitu bersikap lembut dan penuh pengertian terhadap diri sendiri serta mengurangi sikap *self judgment* yaitu kecenderungan menyalahkan diri secara berlebihan.

Selain itu, seseorang yang merasakan dukungan sosial cenderung memiliki kesadaran *common humanity* yaitu keyakinan bahwa setiap orang pasti pernah

mengalami kesulitan atau kegagalan (Putri et al., 2024). Hal ini membantu seseorang untuk tidak merasa terasingi, melainkan merasa terhubung dengan orang lain. Rasa kebersamaan ini memperkuat *self compassion* karena seseorang merasa menjadi bagian dari kelompok sosial yang saling memahami dan mendukung.

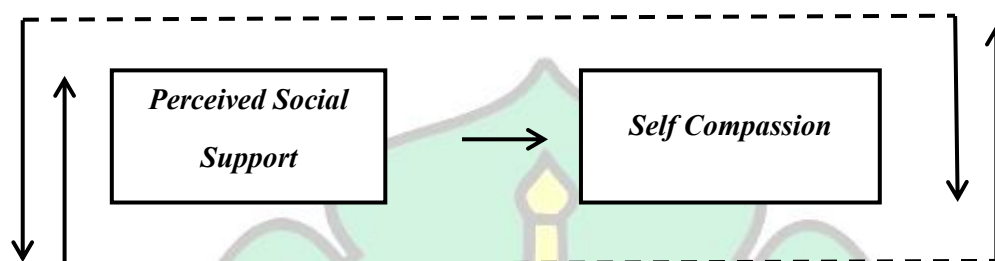
Sebaliknya, ketika seseorang tidak merasa didukung secara sosial, maka cenderung merasa sendirian dan terasingi, yang dapat menghambat perkembangan *self compassion*. Kondisi ini sering memicu *over-identification*, yaitu kecenderungan terlalu larut dalam pikiran dan perasaan negatif hingga sulit mengendalikan perasaan dan emosi (Neff et al., 2022). Tanpa adanya dukungan sosial, seseorang lebih rentan terhadap penurunan kesejahteraan psikologis, serta sulit bersikap baik terhadap diri sendiri.

Hubungan ini bersifat resiprokal (saling menguatkan). Seseorang dengan *self compassion* tinggi cenderung lebih terbuka menerima dukungan sosial, karena mereka memiliki pemahaman diri yang sehat dan tidak malu mengakui bahwa mereka membutuhkan orang lain (Neff et al., 2022). Dengan demikian, *self compassion* membantu seseorang membangun relasi yang lebih hangat dan memperkuat persepsinya terhadap dukungan sosial yang diterimanya (Gilbert, 2014).

Oleh karena itu, secara teoritis dapat disimpulkan bahwa *perceived social support* berperan penting dalam menumbuhkan *self compassion*. *perceived social support* membuat individu merasa aman, diterima, dan dihargai, sehingga lebih mudah untuk bersikap baik dan memahami dirinya sendiri. Sebaliknya, *self*

*compassion* yang tinggi dapat memperkuat persepsi individu terhadap dukungan sosial yang diterimanya, menciptakan hubungan timbal balik yang positif antara kedua variabel tersebut (Neff, 2023; Sarafino & Smith, 2020).

Hubungan kedua variabel yaitu positif dapat dilihat dari gambar berikut:



**Gambar 2.1. Kerangka Konseptual**

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan uraian teori, penelitian terdahulu, serta rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka dalam penelitian ini peneliti mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat *perceived social support* dengan *self compassion* pada siswa MTsS Darul Hikmah Aceh Besar. Artinya, semakin tinggi tingkat *perceived social support* yang dimiliki oleh siswa, maka semakin tinggi kecenderungan mereka untuk terlibat dalam *self compassion*.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan Pendekatan Kuantitatif. Menurut (Wajdi et al., 2024) Metode penelitian kuantitatif merupakan suatu pendekatan sistematis yang berfokus pada pengumpulan dan analisis data berbentuk angka atau variabel numerik. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk mengidentifikasi, mengukur, dan mengevaluasi hubungan antar variabel melalui prosedur analisis statistik yang objektif.

Kemudian Penelitian ini menggunakan arah penelitian metode korelasional, dimana metode korelasional digunakan untuk memahami hubungan atau keterkaitan antar dua variabel atau lebih. Tujuan utama dari penelitian korelasional untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya hubungan, seberapa kuat dan seperti apa arah hubungan antar variabel tersebut (Yuliani & Supriatna, 2023). Maka oleh karena itu Pendekatan korelasional ini digunakan untuk mengetahui hubungan *Perceived social support* dengan *self compassion* pada siswa MTsS Darul Hikmah Aceh Besar. Metode korelasional dipilih karena tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji sejauh mana hubungan antara dua variabel yang diteliti.

#### **B. Identifikasi variabel penelitian**

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, lalu ditarik kesimpulan. Maka dari itu, identifikasi variabel adalah proses

mengenalinya secara eksplisit variabel-variabel yang relevan dengan permasalahan penelitian serta menyusunnya berdasarkan jenis dan peran masing-masing dalam kerangka penelitian. Tujuan dari identifikasi variabel penelitian adalah untuk menentukan fokus penelitian agar lebih terarah, bermanfaat sebagai acuan dalam membuat rumusan masalah, tujuan dan hipotesis penelitian yang logis serta menyediakan dasar untuk penyusunan instrumen pengumpulan data (Azwar, 2018). Berdasarkan penjelasan terkait identifikasi variabel penelitian, maka variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel bebas (independen): *Perceived social support*
2. Variabel terikat (dependen): *Self compassion*

### **C. Definisi operasional variabel penelitian**

*Perceived social support* adalah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang karena telah merasa memperoleh dukungan, merasa dihargai, merasa dicintai dimana hal tersebut bisa bersumber dari keluarga, teman serta orang spesial. *Perceived social support* dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan dimensi dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sugiyono, (2019) yaitu dukungan keluarga (*Family support*), dukungan teman (*Friend support*), dukungan orang terdekat lainnya (*Significant others support*).

Maka dapat diketahui bahwa semakin tinggi skor *perceived social support* yang dimiliki oleh seseorang, maka semakin tinggi pula *self compassion* yang dimiliki oleh seseorang tersebut. Sebaliknya, semakin rendah skor *perceived social support* yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah pula *self compassion* yang dimiliki oleh seseorang.

*Self compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri dalam konteks penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memberikan kasih sayang, pengertian, serta penerimaan terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau situasi sulit, tanpa bersikap terlalu menghakimi atau keras terhadap diri sendiri. Konsep ini mengacu pada teori yang dikembangkan oleh Neff et al., (2022), yang menyatakan bahwa *self compassion* terdiri dari tiga komponen utama yang saling berlawanan: *Self kindness* vs. *Self-judgment*, *common humanity* vs. *Isolation*, dan *mindfulness* vs. *Over-identification*. Ketiga dimensi ini mencerminkan keseimbangan dalam memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, mengakui bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia universal, serta menjaga kesadaran terhadap emosi negatif tanpa larut di dalamnya secara berlebihan yang diukur menggunakan skala *Self compassion Scale* (SCS).

#### **D. Subjek penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi dapat dimaknai sebagai keseluruhan unsur yang ada di dalam satu wilayah seperti kelompok manusia, suatu fenomena atau kejadian, sebuah objek yang memiliki karakteristik yang dapat digunakan sebagai materi penelitian. Jadi dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan target yang dapat bermanfaat demi menunjang penelitian (Darmawan et al., 2017). Populasi yang digunakan di dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MTsS Darul Hikmah Aceh Besar. Rentang usia yang terdapat pada populasi penelitian berkisar antara

12 – 15 tahun yang terdiri dari kelas 7, kelas 8 dan kelas 9 di sekolah MTsS Darul Hikmah Aceh Besar. Berikut ini data siswa MTsS Darul Hikmah Aceh Besar

**Tabel 3.1.**

*Distribusi Populasi Siswa MTsS Darul Hikmah Aceh Besar Berdasarkan Kelas*

Kelas	Jumlah Siswa/I
VII A	32
VII B	32
VII C	32
VII D	29
VIII A	32
VIII B	31
VIII C	28
IX A	33
IX B	37
IX C	36
<b>Total</b>	<b>322</b>

**Tabel 3.2.**

*Perhitungan Sampel Berdasarkan Kelas (Proportional Sampling)*

Kelas	Jumlah Perkelas	Pertihungan Sampel	Persentase
VII A	125	$(125/322) \times 167$	64,8%
VII B			
VII C			
VII D			
VIII A	91	$(91/322) \times 167$	47,2%
VIII A			
VIII C			
IX A	106	$(106/322) \times 167$	55%
IX B			
IX C			

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian kecil dari populasi yang dipilih oleh peneliti untuk mewakili keseluruhan populasi. Pemilihan sampel dilakukan agar peneliti dapat melakukan proses pengumpulan dan analisis data pada kelompok tersebut, sehingga hasilnya dapat digeneralisasikan untuk menggambarkan populasi secara

menyeluruh. Pengumpulan sampel penelitian ini menggunakan teknik *stratified random sampling*. Teknik pengambilan sampel dengan membagi populasi ke dalam beberapa strata berdasarkan karakteristik tertentu, lalu memilih sampel secara acak dari setiap strata agar semua kelompok terwakili secara proporsional (Sugiyono, 2019). Sampel yang diambil dari penelitian ini berjumlah 167 siswa, yang diambil sebagai sampel siswa dari kelas VII, VIII dan IX MTsS Darul Hikmah Aceh Besar bersedia menjadi partisipan penelitian. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Sugiyono (2019), yang menyatakan bahwa jumlah sampel dalam penelitian kuantitatif tidak memiliki ukuran yang baku, namun harus cukup untuk mewakili karakteristik populasi dan memungkinkan hasil penelitian digeneralisasikan.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan tahap yang krusial dalam proses penelitian, mengingat data merupakan komponen utama yang diperlukan untuk mencapai tujuan penelitian (Azwar, 2018). Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala secara langsung (*luring*) yang bertujuan memperoleh informasi yang diperlukan dalam mengukur variabel-variabel pada subjek penelitian.

##### **1. Alat Ukur Penelitian**

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tahapan awal yang dilakukan adalah penyusunan instrumen pengukuran. Instrumen yang digunakan terdiri dari dua skala psikologis, yaitu skala *perceived social support* dan skala *self compassion*. Setiap variabel dalam penelitian dijabarkan ke dalam beberapa aspek, yang

kemudian dikembangkan menjadi indikator. Dari indikator tersebut, disusun sejumlah item pernyataan dalam bentuk *favorable* maupun *unfavorable*. Pernyataan *favorable* mengarah pada sikap yang mendukung variabel yang diteliti, sementara pernyataan *unfavorable* menunjukkan sikap yang bertentangan dengan variabel tersebut (Azwar, 2018).

a. Skala *perceived social support*

*Perceived social support* dapat diukur menggunakan skala Mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2020).

**Tabel 3.3**  
Skala *Perceived Social Support*

No	Bentuk	Indikator	Aitem		Jumlah	%
			<i>favorable</i>	<i>unfavorable</i>		
1.	<i>Emotional support</i>	Individu merasa mendapat empati,kepedulian dan perhatian dari orang lain	1,2,3	19,20,21	18	50%
		Individu merasa mendapat penghargaan positif dari orang lain	4,5,6	22,23,24		
		Individu merasa mendapat semangat dari orang lain	7,8,9	25,26,27		
2.	<i>Intsrumental support</i>	Individu merasa mendapatkan bantuan langsung dari orang lain	10,11,12	28,29,30	6	16,67%
3.	<i>Informational support</i>	Individu merasa mendapatkan nasihat, arahan, dan saran dari orang lain	13,14,15	31,32,33	12	33,33%

	Individu merasa mendapatkan umpan balik dari kondisinya	16,17,18	34,35,36		
	<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

b. *Self compassion*

*Self compassion* dapat diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Neff et al., (2022). Sebaran skala *self compassion* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.4.**  
Skala *Self Compassion*

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	%
			<i>favorable</i>	<i>unfavorable</i>		
1.	<i>Self kindness</i>	Memberikan kebaikan kepada diri sendiri	1,2	19,20	16	44,44%
		Memahami diri sendiri	3,4	21,22		
		Tidak menghakimi diri sendiri	5,6	23,24		
		Tidak mengkritik diri sendiri	7,8	25,26		
2.	<i>Common humanity</i>	Melihat pengalaman diri sendiri sebagai pengalaman manusia secara luas	9,10	27,28	8	22,22%
		Tidak melihat pengalaman diri sebagai	11,12	29,30		

	sesuatu yang memisahkan				
	Menjaga pikiran yang menyakitkan	13,14	31,32		
	secara seimbang				
	Menjaga perasaan				
3. <i>Mindfulness</i>	yang menyakitkan	15,16	33,34	12	33,33%
	secara seimbang				
	Tidak berlarut-larut pada sesuatu yang menyakitkan	17,18	35,36		
<b>Jumlah</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

Bobot total dari pengukuran skala *perceived social support* ini terdiri dari 36 aitem dimana masing-masing dibagi ke 18 aitem *favorable* dan 18 aitem *unfavorable*. Aitem *favorable* untuk pernyataan yang mendukung adanya *perceived social support* yang negatif dari *self compassion*. Sebaliknya aitem *unfavorable* untuk pernyataan yang tidak mendukung atau pernyataan yang bermuatan *perceived social support* negatif pada *self compassion*. Dalam skala *self compassion*, terdapat empat opsi alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai sangat tidak sesuai. Penelitian dalam skala ini dimulai dari opsi jawaban empat sampai satu untuk *favorable*, sedangkan satu sampai empat untuk opsi aitem *unfavorable*.

Bobot total dari pengukuran skala *self compassion* ini terdiri dari 36 aitem dimana masing-masing dibagi ke 18 aitem *favorable* dan 18 aitem *unfavorable*.

Aitem favorable untuk pernyataan yang mendukung adanya *self compassion*. Sebaliknya aitem *unfavorable* untuk pernyataan yang tidak mendukung *self compassion*. Dalam skala *self compassion*, terdapat empat opsi alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Penelitian dalam skala ini dimulai dari opsi jawaban empat sampai satu untuk *favorable*, sedangkan satu sampai empat untuk opsi aitem *unfavorable*.

**Tabel 3.5**  
Skor aitem skala *perceived social support*

Jawaban	Favorable	Unfavorable
SS (Sangat sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak sesuai)	2	3
STS (Sangat tidak sesuai)	1	4

Skala *self compassion*: Peneliti menyusun sendiri skala *Self compassion Scale* berdasarkan teori Sarafino dan Smith (2020) yang terdiri dari 36 item.

### 3. Uji Validitas

Validitas merupakan sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur secara tepat dan akurat sesuai dengan tujuan pengukurannya. Dalam penelitian ini, validitas diuji melalui validitas isi dan validitas konstruk. Menurut (Azwar, 2018), validitas isi merujuk pada sejauh mana butir-butir dalam instrumen mampu merepresentasikan seluruh aspek atau domain dari konsep yang hendak diukur. Sementara itu, validitas konstruk berkaitan dengan kemampuan instrumen dalam mengukur konstruk teoritis atau konsep abstrak yang menjadi fokus penelitian. Suatu instrumen dinyatakan valid apabila mampu mengukur apa yang seharusnya diukur secara tepat.

Kemampuan dalam mengevaluasi kesesuaian isi instrumen terhadap konstruk teoretis yang hendak diukur memungkinkan peneliti menilai relevansi setiap aitem terhadap indikator perilaku serta tujuan pengukuran secara rasional. Proses penilaian ini dikenal sebagai validasi logis (*logical validation*), yang merupakan bagian dari validitas isi (Periantalo, 2017). Uji validitas dilakukan menggunakan validitas isi dan validitas konstruk. Validitas isi akan diuji melalui expert judgment.

Adapun rumus untuk menghitung CVR adalah sebagai berikut:

$$CVR = (2ne) - 1$$

Keterangan: ne= Banyaknya SME yang menilai suatu aitem esensial  
n = Banyaknya SME yang melakukan penilaian.

#### a. Komputasi Skala *Perceived Social Support*

Hasil komputasi CVR skala *perceived social support* dapat dilihat pada Tabel 3.6.

**Tabel 3.6**  
Skor Aitem Skala *Self compassion*

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1		13.	1	25.	0,3
1		14.		26.	1
0,3		15.	0,3	27.	1
1		16.	0,3	28.	0,3
1		17.	1	29.	1
1		18.	1	30.	1
1		19.	1	31.	1
1		20.	1	32.	0,3
1		21.	1	33.	0,3
1		22.	1	34.	1
1		23.	1	35.	1
1		24.	1	36.	1

Berdasarkan hasil yang diperoleh SME pada skala *perceived social support*, semua aitem dianggap valid karena semua koefisien CVR menunjukkan nilai diatas nol (0).

#### b. Komputasi Skala *Self Compassion*

Hasil komputasi CVR skala *self compassion* dapat dilihat pada Tabel 3.7.

**Tabel 3.7.**  
Hasil Uji Validitas Isi (CVR) Skala *self compassion*

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1.	1	13.	1	25.	0,3
2.	1	14.	1	26.	1
3.	0,3	15.	1	27.	1
4.	0,3	16.	1	28.	1
5.	1	17.	1	29.	1
6.	1	18.	0,3	30.	1
7.	1	19.	1	31.	1
8.	1	20.	1	32.	1
9.	1	21.	0,3	33.	1
10.	1	22.	0,3	34.	1
11.	1	23.	1	35.	1
12.	1	24.	1	36.	1

Berdasarkan hasil yang diperoleh SME pada skala *perceived social support*, semua aitem dianggap valid karena semua koefisien CVR menunjukkan nilai diatas nol (0).

#### 4. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda item bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana suatu aitem dalam instrumen mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki karakteristik tertentu dengan mereka yang tidak memiliki karakteristik tersebut. Aitem yang memiliki daya beda tinggi dianggap mampu secara efektif mengidentifikasi variasi antar responden berdasarkan konstruk yang diukur. Dalam penelitian ini, kriteria seleksi aitem mengacu pada nilai

korelasi item-total ( $r_{ix}$ ) dengan batas minimal sebesar  $\geq 0,30$  (Azwar, 2018). Uji daya beda item dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tiap butir mampu membedakan antara responden dengan tingkat *perceived social support* dan *self compassion* yang tinggi dan rendah, menggunakan teknik analisis item. Untuk menghitung daya beda setiap aitem, digunakan koefisien korelasi *Pearson Product Moment*, yang menggambarkan hubungan antara skor pada masing-masing aitem dengan total skor instrumen.

Adapun rumus *Pearson Product Moment* yang digunakan untuk menghitung koefisien korelasi item-total adalah sebagai berikut (Azwar, 2018):

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

**Keterangan:**

$r_{ix}$  = Koefisien korelasi antara skor aitem ke-i dengan skor total

$X_i$  = Skor pada aitem ke-i

$X_t$  = Skor total (tanpa menyertakan skor dari aitem ke-i)

$n$  = Jumlah responden

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem, menunjukkan beberapa aitem yang gugur atau tidak digunakan dalam penelitian, sebagai berikut:

**Tabel 3.9**

*Hasil Uji Daya Beda Aitem Skala Perceived Social Support*

No	$r_{ix}$	No	$r_{ix}$	No	$r_{ix}$
1.	0,525	13.	0,414	25.	0,380
2.	0,443	14.	0,329	26.	0,633
3.	0,471	15.	0,470	27.	0,521
4.	0,614	16.	0,528	28.	0,588
5.	0,562	17.	0,514	29.	0,540
6.	0,439	18.	0,477	30.	0,504

7.	0,388	19	0,-042	31.	0,553
8.	0, 628	20.	0,268	32.	0,499
9.	0, 384	21.	0,365	33.	0,390
10.	0,143	22.	0,581	34.	0,604
11.	0, 437	23.	0,500	35.	0,364
12.	0,369	24.	0,457	36.	0,411

Tidak semua aitem memiliki koefisien atau uji daya beda sebesar 0,3, seperti yang ditunjukkan oleh koefisien uji daya beda aitem skala *perceived social support*. Dari 36 aitem, terdapat 3 aitem yang gugur, yaitu aitem 10,19 dan 20 sehingga didapatkan sisa 33 aitem yang valid untuk digunakan dalam analisis data penelitian.

**Tabel 3.10**  
*Kisi-kisi Skala Perceived social Support setelah Uji Daya Beda*

No	Bentuk	Indikator	Aitem		Jumlah	%
			<i>favorable</i>	<i>unfavorable</i>		
1	<i>Emotional support</i>	Individu merasa mendapat empati,kepedulian dan perhatian dari orang lain	1,2,3	19,20,21	18	50%
		Individu merasa mendapat penghargaan positif dari orang lain	4,5,6	22,23,24		
		Individu merasa mendapat semangat dari orang lain	7,8,9	25,26,27		
2.	<i>Intsrumental support</i>	Individu merasa mendapatkan bantuan langsung dari orang lain	10,11,12	28,29,30	6	16,67%

3.	<i>Informational support</i>	Individu merasa mendapatkan nasihat, arahan, dan saran dari orang lain	13,14,15	31,32,33	12	33,33%
		Individu merasa mendapatkan umpan balik dari kondisinya	16,17,18	34,35,36		
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

a. Skala Self Compassion

**Tabel 3.11**

*Hasil Uji Daya Beda Aitem Skala Self compassion*

No	r <sub>ix</sub>	No	r <sub>ix</sub>	No	r <sub>ix</sub>
1.	0,498	13.	0,492	25.	0,547
2.	0,115	14.	0,397	26.	0,655
3.	0,262	15.	0,367	27.	0,505
4.	0,480	16.	0,438	28.	0,639
5.	0,403	17.	0,525	29.	0,685
6.	0,446	18.	0,488	30.	0,616
7.	0,484	19.	0,503	31.	0,727
8.	0,449	20.	0,511	32.	0,714
9.	0,410	21.	0,391	33.	0,693
10.	0,384	22.	0,478	34.	0,560
11.	0,332	23.	0,630	35.	0,639
12.	0,478	24.	0,547	36.	0,520

Tidak semua aitem memiliki koefisien atau uji daya beda sebesar 0,3, seperti yang ditunjukkan oleh koefisien uji daya beda aitem skala *self compassion*. Dari 36 aitem, terdapat 2 aitem yang gugur, yaitu aitem 2 dan 3 sehingga didapatkan sisa 34 aitem yang valid untuk digunakan dalam analisis data penelitian.

**Tabel 3.12***Kisi-kisi Skala Self compassion Setelah Uji Daya Beda*

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	%
			<i>favorable</i>	<i>unfavorable</i>		
1.	<i>Self kindness</i>	Memberikan kebaikan kepada diri sendiri	1,2	19,20	16	44,44%
		Memahami diri sendiri	3,4	21,22		
		Tidak menghakimi diri sendiri	5,6	23,24		
		Tidak mengkritik diri sendiri	7,8	25,26		
2.	<i>Common humanity</i>	Melihat pengalaman diri sendiri sebagai pengalaman manusia secara luas	9,10	27,28	8	22,22%
		Tidak melihat pengalaman diri sebagai sesuatu yang memisahkan	11,12	29,30		
		Menjaga pikiran yang menyakitkan secara seimbang	13,14	31,32		
3.	<i>Mindfulness</i>	Menjaga perasaan yang menyakitkan secara seimbang	15,16	33,34	12	33,33%
		Tidak berlarut-larut pada sesuatu yang menyakitkan	17,18	35,36		
<b>Jumlah</b>			<b>9</b>	<b>9</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

## 5. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada tingkat konsistensi atau keterpercayaan hasil pengukuran, yang mencerminkan sejauh mana suatu instrumen dapat menghasilkan data secara tepat dan stabil dalam berbagai kondisi pengukuran. Instrumen dengan tingkat reliabilitas yang tinggi mampu memberikan hasil yang konsisten dan dapat diandalkan. Istilah reliabilitas sering disandingkan dengan konsep keterpercayaan, kestabilan, konsistensi, dan keterandalan; namun esensi utama dari konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya (Hidayatullah & Shadiqi, 2020; Azwar, 2018). Dalam penelitian ini, reliabilitas kuesioner dianalisis menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* untuk Windows. Menurut Sugiyono (2017) menyatakan bahwa koefisien yang dapat diterima diatas 0,60. Berdasarkan uji reabilitas didapatkan hasil sebagai berikut.

### a. Skala *perceived social support*

Hasil uji reabilitas pertama pada skala *perceived social support* diperoleh nilai  $\alpha=0,910$ . Setelah item gugur, peneliti melakukan uji reabilitas maka diperoleh hasil  $\alpha=0,918$ . Dapat diartikan skala ini memiliki reabilitas tinggi dan dapat digunakan untuk pengukuran dalam penelitian ini.

### b. Skala *self compassion*

Hasil uji reabilitas pertama pada skala *self compassion* diperoleh nilai  $\alpha=0,918$ . Setelah item gugur, peneliti melakukan reabilitas kedua maka diperoleh hasil  $\alpha=0,935$ . Dapat diartikan skala ini memiliki reabilitas tinggi dan dapat digunakan untuk pengukuran dalam penelitian ini.

## F. Teknik Analisis Data

### 1. Proses pengolahan data

Proses olah data dimulai dari tahap awal yaitu data lengkap yang sudah terkumpul, data tersebut dihimpun dari subjek penelitian yang sudah ditentukan oleh peneliti. Kemudian dilanjutkan dengan proses pengolahan data dilakukan dengan bantuan program software statistik SPSS. Data akan di-input ke dalam software SPSS yang kemudian akan dilakukan proses tabulasi, analisa kebutuhan statistik penelitian, hingga dilakukan perhitungan statistik untuk tahapan uji statistik seperti uji Prasyarat (Uji normalitas, uji linieritas) dan uji Hipotesis (Uji *Pearson Product Moment*).

### 2. Uji Prasyarat

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat sebagai berikut:

#### a. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*

Uji normalitas merupakan prosedur statistik yang digunakan untuk menentukan apakah data dalam suatu penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Pengujian normalitas dalam penelitian ini dilakukan melalui pendekatan non-parametrik dengan menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* yang tersedia dalam perangkat lunak SPSS. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi ( $\rho$ ), di mana data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai  $\rho > 0,05$ . Sebaliknya, apabila nilai  $\rho < 0,05$ , maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Periantalo, 2017).

#### b. Uji linearitas untuk memastikan hubungan antara dua variabel bersifat linear

Setelah dilakukan uji normalitas, tahapan analisis selanjutnya adalah uji linearitas. Uji linearitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan yang bersifat linier secara signifikan antara dua variabel yang diteliti. Hubungan antara dua variabel dikatakan linier apabila nilai signifikansi pada uji linearitas menunjukkan angka lebih dari 0,05. Dalam penelitian ini, pengujian linearitas dilakukan dengan menggunakan metode *F Deviation from Linearity* melalui bantuan perangkat lunak SPSS (Periantalo, 2017).

### 3. Uji Hipotesis

Setelah seluruh uji prasyarat terpenuhi, tahapan berikutnya dalam penelitian ini adalah melakukan uji hipotesis. Tujuan dari tahap ini adalah untuk menguji kebenaran hipotesis yang diajukan, yaitu adanya hubungan *perceived social support* dengan *self compassion* pada siswa di MTsS Darul Hikmah, Aceh Besar. Pengujian hipotesis dilakukan melalui analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Menurut Azwar, (2018) dan Periantalo, (2017) bahwa nilai koefisien korelasi dianggap signifikan apabila  $p < 0,05$ . Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS. I R Y

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Persiapan Dan Pelaksanaan Penelitian

Tahap penelitian diawali dengan merumuskan masalah dan tujuan penelitian secara jelas. Selanjutnya, dilakukan kajian pustaka dengan menelaah teori-teori yang relevan sebagai landasan konseptual, termasuk teori dukungan sosial dari Sarafino dan Smith serta teori dari (Azwar, 2018). Kajian ini bertujuan untuk memperkuat kerangka berpikir serta memastikan penelitian memiliki arah yang tepat.

Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti terlebih dahulu menyiapkan instrumen penelitian berupa skala *perceived social support* dan *self compassion* yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dari responden. Skala tersebut disusun berdasarkan teori yang relevan, kemudian diuji validitasnya melalui *expert judgement* guna memastikan bahwa instrumen layak digunakan dalam penelitian.

Setelah proses uji validitas selesai, peneliti menyiapkan instrumen penelitian yang akan disebarakan kepada siswa MTsS Darul Hikmah Aceh Besar sebagai subjek penelitian. Selain itu, peneliti juga melengkapi administrasi berupa surat izin dari fakultas yang ditujukan kepada pihak sekolah. Hal ini dilakukan agar pelaksanaan penelitian berjalan sesuai prosedur serta memperoleh persetujuan resmi dari lembaga terkait.

Tahap pelaksanaan penelitian dilakukan dengan menyebarkan skala kepada siswa sebagai responden. Data yang terkumpul kemudian diolah melalui tahapan

*editing, coding, dan tabulating*, sehingga siap untuk dianalisis menggunakan teknik statistik yang sesuai dengan tujuan penelitian.

### **1. Administrasi penelitian**

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti menyiapkan dokumen administrasi yang diperlukan untuk diserahkan kepada instansi terkait, yaitu MTsS Darul Hikmah Aceh Besar. Pada tanggal 15 Januari 2026, peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada bagian akademik Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry. Selanjutnya, pada tanggal 17 Januari 2026, peneliti menyerahkan surat izin penelitian kepada Kepala MTsS Darul Hikmah Aceh Besar.

### **2. Pelaksanaan Uji Coba Penelitian**

Pelaksanaan uji coba dilakukan selama dua hari. Pada tahap awal, uji coba melibatkan 30 responden. Namun, karena terdapat 15 aitem yang gugur dalam proses uji coba, peneliti menambah jumlah responden menjadi 60 orang. Penambahan ini dilakukan untuk meminimalkan jumlah aitem yang gugur sehingga instrumen penelitian dapat teruji dengan lebih valid..

### **3. Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian berlangsung selama tiga minggu, dimulai pada tanggal 19 Januari 2026 hingga 9 Februari 2026. Proses pengumpulan data dilakukan menggunakan skala penelitian yang terdiri atas 72 butir pernyataan. Instrumen tersebut disebarkan secara luring melalui kuesioner cetak yang dibagikan kepada siswa MTsS Darul Hikmah Aceh Besar. Jumlah responden yang menerima skala penelitian adalah sebanyak 167 orang.

## B. Deskripsi Data Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MTsS Darul Hikmah Aceh Besar yang berjumlah 322 orang. Berdasarkan jumlah populasi tersebut, peneliti menetapkan sampel sebanyak 167 siswa. Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan mengacu pada tabel penentuan ukuran sampel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael. Tabel ini digunakan karena memberikan pedoman praktis dalam menentukan ukuran sampel yang representatif dari suatu populasi berdasarkan tingkat kesalahan tertentu.

Dengan menggunakan tabel Isaac dan Michael, jumlah sampel yang diperoleh dianggap telah memenuhi kriteria representatif untuk menggambarkan populasi secara keseluruhan. Oleh karena itu, sampel yang diambil diharapkan mampu menghasilkan data yang valid dan reliabel serta mendukung tercapainya tujuan penelitian.

### 1. Demografi Penelitian

#### a. Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, jumlah sampel laki-laki sebanyak 61 orang, sedangkan jumlah sampel perempuan sebanyak 106 orang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden perempuan lebih banyak dibandingkan responden laki-laki dalam penelitian ini. Data demografi berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.1**  
*Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin*

Kategori	Jumlah	Persentase
Laki-laki	61	37%
Perempuan	106	63%
<b>Total</b>	<b>167</b>	<b>100%</b>

### b. Demografi Berdasarkan Kelas

Berdasarkan distribusi sampel yang berjumlah 167 responden, diperoleh jumlah siswa kelas VII sebanyak 65 orang (39%), kelas VIII sebanyak 47 orang (28%), dan kelas IX sebanyak 55 orang (33%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sampel dalam penelitian ini didominasi oleh siswa kelas VII, sedangkan jumlah paling sedikit terdapat pada siswa kelas VIII. Data demografi berdasarkan kelas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.2**  
*Distribusi Responden Berdasarkan Kelas*

No	Kelas	Jumlah	Peresentase
1.	VII	65	39%
2.	VIII	47	28%
3.	IX	55	33%
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100%</b>

### c. Demografi Berdasarkan Usia

Berdasarkan sampel dalam penelitian ini, rentang usia responden adalah 13 hingga 15 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada kategori usia remaja. Menurut Hurlock (2009), masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu masa remaja awal (*early adolescence*) pada usia 12–15 tahun, masa remaja pertengahan (*middle adolescence*) pada usia 15–18 tahun, dan masa remaja akhir (*late adolescence*) pada usia 18–21 tahun. Dengan demikian, responden dalam penelitian ini termasuk dalam kategori masa remaja awal. Data demografi berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.3**  
*Distribusi Responden Berdasarkan Usia*

Usia	Jumlah	Peresentase
13	76	43%
14	47	26%
15	55	31%
<b>Total</b>	<b>167</b>	<b>100%</b>

## 2. Kategorisasi Data Penelitian

Menurut Azwar (2021), kategorisasi data penelitian merupakan proses pengelompokan skor hasil penelitian ke dalam kategori tertentu, seperti rendah, sedang, dan tinggi, berdasarkan distribusi skor, baik dengan acuan mean hipotetik maupun mean empirik. Proses ini bertujuan untuk mengubah data mentah yang berupa angka menjadi informasi yang lebih bermakna, mudah dipahami, dan komunikatif.

### a. Skala *Perceived Social Support*

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi variabel *perceived social support*, baik berdasarkan data hipotetik maupun data empirik. Tujuan analisis ini adalah untuk membandingkan skor teoritis yang diharapkan dengan skor 51elati yang diperoleh dari responden, sehingga peneliti dapat memahami kecenderungan, perbedaan, atau kesesuaian antara harapan teoritis dan kondisi empiris secara ringkas dan jelas. Hasil analisis deskriptif tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 4.4**  
*Deskripsi Data Skala Perceived social support (Hipotetik dan Empirik)*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmax	Xmin	M	SD	Xmax	Xmin	M	SD
<i>Perceived social support</i>	132	33	82,5	16,5	124	72	102,34	11,820

#### Keterangan Rumus Skor Hipotik

Xmin (Skor minimal)	=	Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban .
Xmax (Skor maksimal)	=	Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tinggi dari pembobotan pilihan jawaban
M (Mean)	=	Dengan rumus $\mu$ (skor max + skor min)/2
SD (Standar Deviasi)	=	Dengan rumus $s = s(\text{kor max} - \text{skor min})/6$

Analisis deskriptif pada tabel 4.4 *perceived social support* secara hipotetik menunjukkan skor minimum sebesar 33 dan skor maksimum sebesar 132, dengan nilai rata-rata sebesar 82,5 serta standar deviasi sebesar 16,5. Sementara itu, hasil analisis deskriptif secara empirik menunjukkan skor minimum sebesar 72 dan skor maksimum sebesar 124, dengan nilai rata-rata sebesar 102,34 serta standar deviasi sebesar 11,820.

Perbandingan antara data hipotetik dan empirik menunjukkan bahwa rata-rata skor empirik lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata skor hipotetik. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat *perceived social support* pada responden cenderung berada di atas rata-rata teoritis yang diharapkan. Data tersebut selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk mengelompokkan sampel penelitian ke dalam tiga kategori tingkat *perceived social support*, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pengelompokan dilakukan menggunakan metode kategorisasi jenjang (ordinal), sehingga setiap responden dapat diklasifikasikan berdasarkan skor yang diperoleh. Dengan demikian, kategorisasi ini memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai distribusi tingkat *perceived social support* dalam populasi penelitian, serta memudahkan peneliti dalam menginterpretasikan kecenderungan

data secara keseluruhan. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorisasian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < (M - 1SD) \\ \text{Sedang} &= (M - 1SD) < X < (M + 1SD) \\ \text{Tinggi} &= (M + 1SD) < X \end{aligned}$$

Keterangan:

$$\begin{aligned} M &= \text{Means empiric pada skala} \\ SD &= \text{Standar deviasi} \\ X &= \text{Rentang butir pernyataan} \end{aligned}$$

Berdasarkan rumus kategorisasi yang digunakan, diperoleh hasil kategorisasi *perceived social support* sebagaimana disajikan pada Tabel 4.5 berikut.

**Tabel 4.5**  
*Deskripsi Data Skala perceived social support (Hipotetik dan Empirik)*

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 90,52$	33	19,8%
Sedang	$90,52 < X < 114,16$	109	65,3%
Tinggi	$114,16 < X$	25	15%

*b. Skala Self Compassion*

Analisis data deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik data, baik data hipotetik maupun data empirik yang diperoleh dari kondisi nyata di lapangan, pada variabel *self compassion*. Hasil analisis tersebut disajikan pada Tabel 4.6.

**Tabel 4.6***Kategorisasi Skala Self compassion*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmax	Xmin	M	SD	Xmax	Xmin	M	SD
<i>Self compassion</i>	136	34	85	17	136	72	99,92	13,107

Keterangan Rumus Skor Hipotik

Xmin (Skor minimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban .

Xmax (Skor maksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tinggi dari pembobotan pilihan jawaban

M (Mean) = Dengan rumus  $\mu$  (skor max + skor min)/2

SD (Standar Deviasi) = Dengan rumus  $s = s$  (kor max – skor min)/6

Analisis deskriptif hipotetik pada variabel *self compassion* menunjukkan skor minimum sebesar 34 dan skor maksimum sebesar 136, dengan nilai rata-rata sebesar 85 serta standar deviation 17. Sementara itu, analisis deskriptif berdasarkan data empirik menunjukkan skor minimum sebesar 72 dan skor maksimum sebesar 136, dengan nilai rata-rata sebesar 99,92 standar deviation sebesar 13,107.

Perbandingan antara data hipotetik dengan empirik menunjukkan bahwa rata-rata skor empirik lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata skor hipotetik. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat *self compassion* responden cenderung berada di atas rata-rata teoritis yang diharapkan. Informasi deskriptif tersebut selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk mengklasifikasikan sampel penelitian ke dalam tiga kategori tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, dengan menggunakan pendekatan kategorisasi ordinal. Berdasarkan rumus kategorisasi yang diterapkan, hasil pengelompokan tingkat *self compassion* dapat disajikan sebagai berikut.

Rendah	=	$X < (M - 1SD)$
Sedang	=	$(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$
Tinggi	=	$(M + 1SD) < X$

Keterangan:

M	=	<i>Means empiric</i> pada skala
SD	=	Standar deviasi
X	=	Rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi yang digunakan, maka didapatkan hasil kategorisasi *self compassion* pada tabel 4.7 berikut ini

**Tabel 4.7**

*Kategorisasi Skala self compassion*

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 86,813$	49	29,3%
Sedang	$86,813 < X < 113,027$	93	55,7%
Tinggi	$113,027 < X$	25	15%

## C. Pengujian Hipotesis

### 1. Hasil Uji Prasyarat

Tujuan dari uji prasyarat adalah untuk mengevaluasi keterkaitan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Uji prasyarat ini meliputi berbagai jenis uji prasyarat, seperti:

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas distribusi diterapkan untuk memeriksa apakah data yang dikumpulkan berasal dari populasi dengan pola distribusi normal atau tidak.

Dalam konteks penelitian ini, peneliti memanfaatkan nilai *kolmogorov-smirnov*

untuk melihat sebaran data secara lebih mendalam, dengan dukungan *software* SPSS versi 27.0 untuk *platform windows*.

**Tabel 4.8**  
*Hasil Uji Normalitas (kolmogorov-smirnov)*

Variabel Penelitian	Kolmogorov-smirnov	sig
<i>Perceived social support</i>	0,091	0,002
<i>Self compassion</i>	0,76	0,020

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menggunakan uji normalitas kolmogorov-smirnov pada tabel tersebut, variabel *perceived social support* memiliki nilai signifikansi pada variabel *perceived social support* sebesar 0,002 dan variabel *self compassion* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,020, sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data pada kedua variabel cenderung tidak normal dan tidak layak digunakan untuk analisis variabel selanjutnya.

#### b. Uji Linieritas

Dari hasil pengujian linieritas yang dilakukan melalui uji linearity dalam tabel ANOVA, pengujian ini bertujuan untuk menentukan apakah ada keterkaitan linear antara variabel independen dan variabel dependen. Dua variabel dianggap memiliki hubungan yang bisa digambarkan sebagai garis lurus jika nilai signifikansi pada linieritas kurang dari 0,05.

Hasil pengujian linieritas untuk hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini menunjukkan data seperti yang tercantum dalam tabel 4.9 di bawah.

**Tabel 4.9**  
*Hasil Uji Linearitas*

Variabel Penelitian	F Linearity	<i>p</i>
<i>Perceived social support</i>	45,894	0,000
<i>Self compassion</i>		

Berdasarkan tabel uji linearitas tersebut, diperoleh nilai *F Linearity* sebesar 45,894 dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *perceived social support* dan *self compassion*. Dengan demikian, asumsi linearitas dalam penelitian ini terpenuhi, sehingga analisis variabel lanjutan dapat dilakukan.

## 2. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan setelah peneliti menyelesaikan uji prasyarat. Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dimaksudkan untuk menilai apakah terdapat keterkaitan atau korelasi antara variabel independen dan dependen atau sebaliknya tidak ada hubungan antara kedua variabel tersebut. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah tehnik korelasi *spearman* dikarenakan uji normalitas tidak berdistribusi normal menurut Sugiono (2019).

Korelasi *spearman* digunakan jika data tidak berdistribusi normal atau berskala ordinal. Koefisien korelasi dianggap signifikan jika nilai  $p < 0,05$  yang menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima. Adapun, hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.10 sebagai berikut.

**Tabel 4.10**

*Hasil Uji Hipotesis (Korelasi Pearson Product Moment)*

Variabel Penelitian	r	p
<i>Perceived social support</i>	0,487	0,000
<i>Self compassion</i>		

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai  $r = 0,487$  dengan  $p = 0,000$ . Nilai  $r$  yang positif menunjukkan adanya hubungan searah antara *perceived*

*social support* dan *self compassion*, sementara nilai  $p < 0,05$  menandakan bahwa hubungan ini signifikan secara hipotesis. Meskipun demikian, karena nilai koefisien korelasi tergolong lemah, maka hubungan antara kedua variabel dapat dikategorikan sangat lemah.

#### D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *perceived social support* dan *self compassion* pada siswa MTsS Darul Hikmah Aceh Besar. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh temuan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu semakin tinggi *perceived social support* yang dirasakan siswa, semakin tinggi pula tingkat *self compassion* yang dimiliki. Sebaliknya, rendahnya *perceived social support* berkaitan dengan rendahnya *self compassion*.

Hasil kategorisasi data menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, baik pada variabel *perceived social support* maupun *self-compassion*. Kondisi ini menggambarkan bahwa siswa telah memiliki tingkat *perceived social support* yang cukup baik dari keluarga, teman, maupun guru, meskipun belum sepenuhnya optimal. Dukungan yang diberikan lingkungan membantu siswa untuk mulai bersikap lebih baik terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, walaupun pada situasi tertentu mereka masih cenderung menyalahkan diri atau merasa kurang mampu. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri pada siswa mulai berkembang, namun masih membutuhkan penguatan melalui lingkungan yang lebih suportif (Neff & McGehee, 2010).

Selain itu, interaksi dengan teman sebaya dan lingkungan sekolah turut membantu siswa menyadari bahwa pengalaman sulit yang mereka hadapi bukanlah sesuatu yang hanya dialami sendiri. Kesadaran ini membuat siswa merasa lebih terhubung dengan orang lain dan mengurangi perasaan terisolasi ketika menghadapi tekanan. Temuan ini sejalan dengan pendapat John W. Santrock (2011) yang menyatakan bahwa hubungan sosial pada masa remaja berperan penting dalam proses penyesuaian diri dan pembentukan pemahaman diri dalam konteks sosial (Santrock, 2011).

Di sisi lain, sebagian siswa masih menunjukkan kecenderungan untuk larut dalam tekanan yang dialami, seperti merasa tertekan secara berlebihan atau sulit melepaskan pikiran negatif. Dalam hal ini, *perceived social support* berperan sebagai penyangga yang membantu siswa untuk melihat permasalahan secara lebih seimbang dan tidak terbawa secara berlebihan oleh emosi negatif. Dukungan emosional dari lingkungan memungkinkan individu untuk mengelola stres dengan lebih adaptif (Sheldon Cohen & Wills, 1985).

Kondisi ini mendorong siswa untuk sering melakukan evaluasi terhadap kemampuan diri maupun hubungan sosial dengan teman sebaya. Proses perbandingan sosial yang terjadi dapat memperkuat kecenderungan siswa untuk bersikap keras terhadap diri sendiri dan merasa kurang mampu. Namun demikian, keberadaan dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya terbukti mampu membantu siswa dalam mengurangi tekanan tersebut serta membangun cara pandang yang lebih positif terhadap diri (Harter, 2012).

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Santoso dan Pebriani (2024) serta Purwandari dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa *perceived social support* yang tinggi dapat memprediksi tingkat *self compassion* yang lebih baik. Artinya, ketika siswa merasa didukung oleh lingkungan sekitarnya, mereka cenderung lebih mampu menerima kekurangan diri, memahami bahwa kesulitan merupakan bagian dari kehidupan, serta menghadapi pengalaman negatif dengan sikap yang lebih seimbang. Hal ini juga didukung oleh penelitian Neff dan Dahm (2015) yang menyatakan bahwa *self compassion* berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Namun, penelitian Wahid dan Avanti (2022) menunjukkan adanya hasil yang berbeda, yang mengindikasikan bahwa konteks sosial dan budaya turut memengaruhi dinamika hubungan antara dukungan sosial dan *self-compassion*.

Kelemahan penelitian ini adalah keterbatasan lokasi yang hanya dilakukan di MTsS Darul Hikmah Aceh Besar sehingga hasilnya kurang dapat digeneralisasikan ke sekolah lain dengan kondisi berbeda, penggunaan instrumen berupa skala persepsi yang rentan terhadap bias subjektivitas responden, serta desain korelasional yang hanya menunjukkan hubungan tanpa dapat memastikan sebab akibat. Selain itu, penelitian hanya menyoroti *perceived social support* sebagai faktor yang memengaruhi *self compassion* tanpa mempertimbangkan variabel lain seperti kepribadian atau kondisi keluarga, rentang usia responden yang terbatas pada remaja awal.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *perceived social support* memiliki hubungan yang signifikan dengan *self compassion* pada siswa MTsS Darul Hikmah Aceh Besar. *Perceived social support* yang tinggi dapat membantu siswa dalam menerima diri serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penguatan *perceived social support* di lingkungan sekolah dan keluarga merupakan langkah strategis dalam meningkatkan kesehatan mental remaja serta mendukung pencapaian tujuan pendidikan yang berkelanjutan



## BAB V

### PENUTUPAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *perceived social support* dan *self compassion* pada siswa MTsS Darul Hikmah Aceh Besar, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut, sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Hubungan yang ditemukan bersifat positif, yang berarti semakin tinggi *perceived social support* yang dirasakan oleh siswa, maka semakin tinggi pula tingkat *self compassion* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah *perceived social support*, maka semakin rendah pula tingkat *self compassion* siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa *perceived social support* memiliki peran dalam membantu siswa untuk lebih mampu bersikap baik terhadap diri sendiri, menerima kekurangan, serta mengelola tekanan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun demikian, kekuatan hubungan antara *perceived social support* dan *self compassion* tergolong lemah. Terdapat faktor lain di luar dukungan sosial yang turut memengaruhi *self compassion* pada siswa. Selain itu, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang pada kedua variabel, yang berarti siswa telah memiliki tingkat dukungan sosial yang cukup baik, namun belum sepenuhnya optimal, serta kemampuan *self compassion* yang masih dalam tahap perkembangan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *perceived social support* memiliki kontribusi dalam membentuk *self compassion*, meskipun pengaruhnya relatif kecil, sehingga

diperlukan perhatian dari berbagai pihak untuk meningkatkan dukungan sosial guna membantu perkembangan psikologis siswa secara lebih optimal.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan sebagai berikut:

### **1. Bagi Siswa**

Siswa diharapkan dapat mempertahankan kemampuan *self compassion* yang telah dimiliki dengan terus bersikap menerima diri, tidak menghakimi diri secara berlebihan, serta mampu mengelola emosi secara positif dalam berbagai situasi. Selain itu, siswa juga diharapkan dapat menjaga dan memperluas hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya, guru, maupun keluarga, sehingga *perceived social support* yang dimiliki tetap stabil dan dapat dimanfaatkan secara optimal dalam menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial.

### **2. Bagi Sekolah**

Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan peran dalam memberikan *perceived social support* pada siswa melalui berbagai program, seperti layanan bimbingan dan konseling, kegiatan pengembangan diri, serta menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan suportif. Guru, khususnya guru Bimbingan dan Konseling (BK), dapat mengembangkan pendekatan berbasis *self compassion* untuk membantu siswa dalam menghadapi permasalahan akademik maupun pribadi.

### 3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan emosional yang lebih intens kepada anak, seperti memberikan perhatian, empati, serta komunikasi yang terbuka. Dukungan dari keluarga sangat penting dalam membantu siswa mengembangkan rasa percaya diri dan kemampuan *self compassion* yang sehat.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

peneliti selanjutnya disarankan agar memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak sekolah atau populasi yang beragam sehingga hasilnya dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *self compassion*, seperti kepribadian, regulasi emosi, atau kondisi lingkungan keluarga, sehingga analisis menjadi lebih komprehensif. Peneliti juga dapat menggunakan metode berbeda, misalnya pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif siswa secara mendalam atau metode eksperimen untuk melihat pengaruh langsung dukungan sosial terhadap *self compassion*. Terakhir, penelitian longitudinal sebaiknya dipertimbangkan agar dapat memantau perubahan *self compassion* dan *perceived social support* dalam jangka waktu tertentu, sehingga memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai dinamika psikologis siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aledeh, M., Sokan-Adeaga, A. A., Adam, H., Aledeh, S., & Kotera, Y. (2024). Suggesting *self compassion* training in schools to stop cyberbullying: a narrative review. *Discover Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-023-00110-5>
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Cleare, S. (2019). *Self compassion and mental health*.
- Coloroso, B. (2019). *The bully, the bullied, and the bystander*. HarperCollins.
- Darmawan, D., Ramadhani, Y. R., Harto, P., Bayu, E., Lusiani, & Pramayanti, D. I. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6–41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Hidayati, D. S. (2015a). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 151(01), 10–17.
- Hidayati, D. S. (2015b). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 151(01), 10–17.
- Hidayatullah, M. S., & Shadiqi, M. A. (2020). Konstruksi Alat Ukur Psikologi. *Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru*, 1–69.
- Indrawati, E. S., & Kaloeti, D. V. S. (2022). *Hubungan self compassion dengan kecemasan sosial pada remaja*.
- Lestari, T. D., & Halimah, L. (2021). Studi deskriptif *self compassion* pada korban cyberbullying di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 7, 310–314.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between *self compassion* and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2021). *Self compassion* and psychological distress in adolescents: A meta-analysis. *Mindfulness*, 12(5), 1217–1232.
- Mukhlida. (2024). *Self compassion dan insecure pada remaja*.
- Nations, U. (2015). *Sustainable Development Goals*.

- Neff, K. D. (2023). *Self compassion: Theory, method, research, and intervention. Annual Review of Psychology.*
- Neff, K. D. (2024). *Self compassion and psychological well-being.*
- Neff, K. D., Toth-Kiraly, I., Knox, M. C., Kuchar, A., & Davidson, O. (2022). The development and validation of the state *self compassion* scale (long- and short form). *Emerging Adulthood, 10*(3), 744–751. <https://doi.org/10.1177/21676968211052783>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). *Self compassion* versus global self-esteem. *Journal of Personality, 77*(1), 23–50.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development.* McGraw-Hill.
- Periantalo, J. (2017). Uji Validitas Konstrak Tes Minat Indonesia Melalui Aspek Minat Psikis. *Psycho Idea, 15*(1), 9–17.
- Profesi, M. P., & Sovitriana, R. (2025). *Self compassion dan kesehatan mental remaja.*
- Purwandari, & dkk. (2024). *Perceived social support dan self compassion pada siswa.*
- Puspita, R., Setiadi, S., & Inriyana, R. (2023). *Self compassion pada remaja.*
- Putri, A., Pismawenzi, P., & Ardias, A. (2024). *Self compassion dan kepercayaan diri remaja.*
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2021). Relationship between *perceived social support* and student adjustment. *School Psychology Review, 50*(2), 123–138.
- Santoso, & Pebriani. (2024). *Hubungan dukungan sosial dengan self compassion pada remaja.*
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence.* McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2020). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions.* Wiley.
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk penelitian.* Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan.* Alfabeta.
- Wahid, & Avanti. (2022). *Perceived social support Dan Self Compassion Dalam Konteks Sosial Budaya.*

- Wajdi, F., Seplyana, D., Juliastuti, Rumahlewang, E., Fatchiatuzahro, Halisa, N. N., Rusmalinda, S., Kristiana, R., Niam, M. F., Purwanti, E. W., Melinasari, S., & Kusumaningrum, R. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).
- Wang, X., Wang, Y., & Chen, H. (2021). *Perceived social support and psychological well-being among adolescents. Children and Youth Services Review, 120*.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). *Self compassion and social anxiety disorder. Anxiety, Stress and Coping, 25(5)*, 543–558. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
- WHO. (2021). Hypertension fact sheet. *World Health Organization*.
- Yuliani, W., & Supriatna, E. (2023). *Metode Penelitian Bagi Pemula* (P. Utomo (ed.); I). Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung.
- Zeng, P., Wang, P., Nie, J., Ouyang, M., & Lei, L. (2020a). Gratitude and cyberbullying perpetration: The mediating role of *self compassion* and moral disengagement. *Children and Youth Services Review, 119(59)*, 105608. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105608>
- Zeng, P., Wang, P., Nie, J., Ouyang, M., & Lei, L. (2020b). Gratitude and cyberbullying perpetration: The mediating role of *self compassion* and moral disengagement. *Children and Youth Services Review, 119*, 105608. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105608>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment, 52(1)*, 30–41.

# LAMPIRAN



## Lampiran I

### SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY BANDA ACEH TENTANG PEMBIMBING SKRIPSI

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY  
Nomor : B-1954Un.08/F.Psi/Kp.00.4/12/2025  
**TENTANG**  
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2025/2026  
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

**DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI**

Menimbang :

- Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2025/2026 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi,
- Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.

Mengingat :

- Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
- Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
- Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
- Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
- Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
- Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
- Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
- Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
- Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendidikan IAIN Ar-Raniry;
- Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
- Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor: 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 07 Oktober 2025.

**MEMUTUSKAN**

Menetapkan Pertama :

Menunjuk Saudara

1. Dr. Miftahul Jannah, S.Ag., M.Si	Sebagai Pembimbing Pertama
2. Ike Gustia Ariska, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Sebagai Pembimbing Kedua


Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Raudhatul Jannah Adnan  
NIM/Prodi : 220901020/Psikologi  
Judul : Hubungan Perceived Social Support dengan Self Compassion pada Siswa di MTsS Darul Hikmah Aceh Besar

Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;

Ketiga Keempat : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2025.  
Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.




Kelima : Surat Keputusan ini dibenarkan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Pada Tanggal : 04 Desember 2025  
Dekan Fakultas Psikologi,  
  
Muslim A.

Tembusan:

- Rektor UIN Ar-Raniry;
- Bagian Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
- Pembimbing Skripsi;
- Yang bersangkutan.

*Energi, Kebersamaan, Sinergi, Membangun Negeri*

## Lampiran II

### SURAT IZIN PENELITIAN DARI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH  
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh Telp/Fax. : 0651-752921

Nomor : B-103/Un.08/F.Psi.I/PP.00.9/01/2026

Lamp : -

Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

Kepala MTsS Darul Hikmah Aceh Besar

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

NIM : 220901020

Nama : RAUDHATUL JANNAH ADNAN

Program Studi/Jurusan : Psikologi

Alamat : Bandara cut nyak Dhien Sitik Kuala Tuha

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **HUBUNGAN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT DENGAN SELF COMPASSION PADA SISWA MTSS DARUL HIKMAH ACEH BESAR**

Banda Aceh, 15 Januari 2026

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan




Prof. Dr. Satriyah, S.Ag., M.Si.

NIP. 197004201997031001

Berlaku sampai : 15 Februari 2026

### Lampiran III

## SURAT TELAH MENYELASAIKAN PENELITIAN PENELITIAN DARI MTsS DARUL HIKMAH ACEH BESAR

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**MADRASAH TSANAWIYAH SWASTA "DARUL HIKMAH"**  
**Desa Kajhu Kec. Baitussalam Kab. Aceh Besar Prov Aceh**  
Alamat : Jl Laksamana Malahayati Km 8,5  
Email : [mtssdarulhikmahjudi2008@gmail.com](mailto:mtssdarulhikmahjudi2008@gmail.com); NSM : 121211060017 ; NPSN : 10114369

---

Nomor : Mts.01.04.25/20/2026  
Lampiran : -  
Perihal : **Sudah Mengadakan Penelitian/Pengumpulan Data**

Kepada Yth:  
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh  
Dj-  
Banda Aceh

Berdasarkan surat izin penelitian dari Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Nomor : B-103/Un.08/F.Psi.I/PP.00.9/01/2026, tanggal 15 Januari 2026.


Dengan ini Kepala MTsS Darul Hikmah Kajhu Baitussalam menerangkan bahwa :


Nama : RAUDHATUL JANNAH ADNAN  
NIM : 220901020  
Prodi/Jurusan : Psikologi  
Semester : VII  
Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Telah melakukan penelitian/pengumpulan data pada MTsS Darul Hikmah Kajhu Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar pada tanggal 17 Januari – 22 Januari 2026 dalam rangka penyelesaian penyusunan Skripsi dengan judul :

**"HUBUNGAN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT DENGAN SELF COMPASSION PADA SISWA MTSS DARUL HIKMAH ACEH BESAR".**

Demikianlah untuk dapat dipergunakan seperlunya dan atas kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Kajhu, 29 Januari 2026  
Kepala Madrasah  
  
Juri S Pd I  
NLPPT 497476066220032



## **Lampiran IV**

### **SKALA TRY OUT**

**Assalamualaikum wr.wb**

Perkenalkan saya Raudhatul Jannah Adnan mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir Pendidikan Sarjana (S1). Untuk itu saya memohon kesediaan saudara/i untuk berpartisipasi dalam mengisi kuesioner penelitian saya.

Jika Saudara/i memenuhi kriteria sebagai berikut:

Siswa/i MTsS Darul Hikmah Aceh Besar

Maka partisipasi Saudara/i dalam mengisi kuesioner ini akan sangat berharga dan bermanfaat bagi peneliti. Waktu yang dibutuhkan untuk mengisi angket ini berkisar antara 5-10 menit.

Tidak ada jawaban benar maupun salah dalam pengisian kuesioner ini. Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda dalam mengisi kuesioner ini. Anda diharapkan memilih jawaban yang paling sesuai dengan apa yang Anda rasakan dengan sejujur-jujurnya. Semua jawaban akan dijamin kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk keperluan penelitian ini saja.

Bantuan saudara/i dalam mengisi kuesioner ini sangat berarti bagi saya. Atas kesediaan dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih sebesar-besarnya,

Hormat Peneliti,

Raudhatul Jannah Adnan

Mohon untuk menandai semua kontak dibawah ini sebagai tanda persetujuan. mohon dipahami apabila anda tidak memeberi persetujuan pada salah satu pernyataan maka anda tidak memenuhi kriteria untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini:

Saya bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini secara sukarela, memahami informasi penelitian, menyetujui pengolahan data pribadi, dan memenuhi kriteria partisipan

Nama (inisial) :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Umur :

Keterangan

SS: Sangat setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS: Sangat Tidak Setuju

SKALA 1

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Ketika saya sakit, keluarga saya memberikan perawatan kepada saya				
2.	Ketika saya sedih, teman saya berusaha menenangkan saya				
3.	Orang-orang disekitar saya menanyakan perasaan saya saat saya terlihat sedih.				
4.	Keluarga saya memberikan apresiasi ketika saya mendapatkan nilai saya bagus				
5.	Teman saya memuji saya ketika saya berhasil menjawab pertanyaan dari guru				
6.	Sahabat saya mengucapkan selamat ketika saya berulang tahun.				
7.	keluarga saya memberikan semangat dengan kata-kata menenangkan kepada saya sebelum menghadapi ujian				
8.	Teman saya memberikan semangat ketika saya ramedial.				

9.	Sahabat saya menyemangati saya ketika saya lelah				
10.	Teman sekelas saya meminjamkan bukunya kepada saya				
11.	guru menjelaskan ulang materi yang saya kurang paham				
12.	Orang tua saya mengingatkan saya untuk berbuat baik kepada orang lain				
13.	Saya merasa diperhatikan oleh teman saya saat diingatkan tentang tugas				
14.	Ketika nilai saya rendah, guru menasihati saya untuk lebih rajin belajar				
15.	keluarga saya memberikan pujian ketika saya berhasil				
16.	teman saya memberikan pujian atas hasil kerja saya				
17.	guru saya menilai hasil kerja saya dengan positif.				
18.	Ketika sedih, saya merasa orang yang berarti bagi saya tidak memahami perasaan saya.				
19.	Orang tua saya menyalahkan saya ketika nilai saya rendah				
20.	Teman sekelas saya iri ketika saya berhasil menjawab pertanyaan dari guru				
21.	Sahabat saya menertawakan saya ketika saya tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru				
22.	Keluarga saya membiarkan saya menghadapi ujian				
23.	Teman saya mengabaikan saya saat saya tertekan				
24.	Sahabat saya membiarkan saya ketika saya merasa lelah.				
25.	Orang tua saya kurang memperhatikan kenutuhan saya sehari-hari				
26.	Saat saya ingin meminjam buku, teman saya tidak mau meminjamkan nya				
27.	Saya tidak mendapatkan jawaban pertanyaan saya dari guru				
28.	Orang tua saya membiarkan saya berperilaku tidak baik tanpa menegur				
29.	ketika saya malas mengerjakan tugas, teman saya membiarkan saja tanpa mengingatkannya.				
30.	guru hanya diam disaat nilai saya rendah				
31.	saya tidak pernah curhat kepada keluarga saya karena tidak pernah ditanggapi				
32.	teman saya hanya diam ketika saya bercerita				

33.	guru cuek terhadap keberhasilan saya				
-----	--------------------------------------	--	--	--	--

## SKALA 2

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Ketika sedih, saya memberi waktu untuk merenungi diri saya.				
2.	Jika saya sedih, saya lebih memilih melakukan hal yang membuat saya senang				
3.	Jika nilai saya rendah, saya fokus memperbaiki cara belajar saya.				
4.	Saya mencoba netral terhadap diri sendiri ketika hasil yang saya capai tidak sesuai harapan				
5.	Ketika nilai saya rendah, saya dapat memperoleh hasil yang baik dengan meningkatkan usaha belajar				
6.	Saya menerima kekurangan diri tanpa menilai diri secara buruk				
7.	saya merasa orang lain juga pernah merasakan penderitaan yang sama seperti saya				
8.	Saya menyadari bahwa kegagalan adalah bagian dari pengalaman hidup manusia				
9.	ketika mendapatkan musibah, saya merasa orang lain juga pernah mengalaminya				
10.	ketika sakit, saya didampini oleh orang lain seperti orang sakit pada umum nya				
11.	Saya mampu memperhatikan pikiran yang menyakitkan tanpa terbawa emosi secara berlebihan.				
12.	Saya mampu menyadari pikiran negatif tanpa membesar-besarkannya				
13.	Saya membiarkan diri merasakan emosi negatif tanpa menghakimi diri sendiri				
14.	Saya menerima perasaan sedih atau kecewa sebagai bagian dari pengalaman hidup				
15.	Saya tidak terus-menerus memikirkan kesalahan atau kegagalan yang saya alami				
16.	Saya mampu melupakan pengalaman buruk dalam waktu yang singkat				
17.	Saya menyalahkan diri sendiri ketika melakukan kesalahan				
18.	Saya merasa diri saya tidak pantas mendapatkan				

	kebaikan ketika melakukan kesalahan				
19.	Saat sedih, saya bingung ada apa dengan saya				
20.	ketika sedih, saya sulit menyadari apa yang sebenarnya saya rasakan.				
21.	jika hasil belajar saya buruk, saya menganggap diri saya tidak mampu.				
22.	Saya menghakimi diri sendiri secara keras ketika mengalami kegagalan				
23.	Ketika nilai saya rendah, saya langsung menganggap kalau saya tidak mampu.				
24.	saya menilai kekurangan yang ada pada diri saya sangat buruk				
25.	Saya merasa ketidakmampuan yang saya alami hanya terjadi pada diri saya sendiri.				
26.	Saya merasa hanya saya yang mengalami kegagalan seperti ini				
27.	ketika mengalami musibah, saya merasa hanya saya yang mengalaminya				
28.	ketika sakit, saya merasa sendirian.				
29.	Saya sulit mengendalikan diri ketika pikiran menyakitkan muncul				
30.	Pikiran yang menyakitkan sering membuat saya kehilangan kendali atas diri saya				
31.	Saya menilai diri sendiri negatif ketika merasakan perasaan negatif				
32.	Saya merasa emosi negatif saya merupakan tanda kelemahan diri.				
33.	Saya terus menerus memikirkan kesalahan atau kegagalan yang saya alami				
34.	saya merasa sulit memikirkan kejadian menyakitkan yang pernah saya alami				

Lampiran

TABULASI DATA TRY OUT

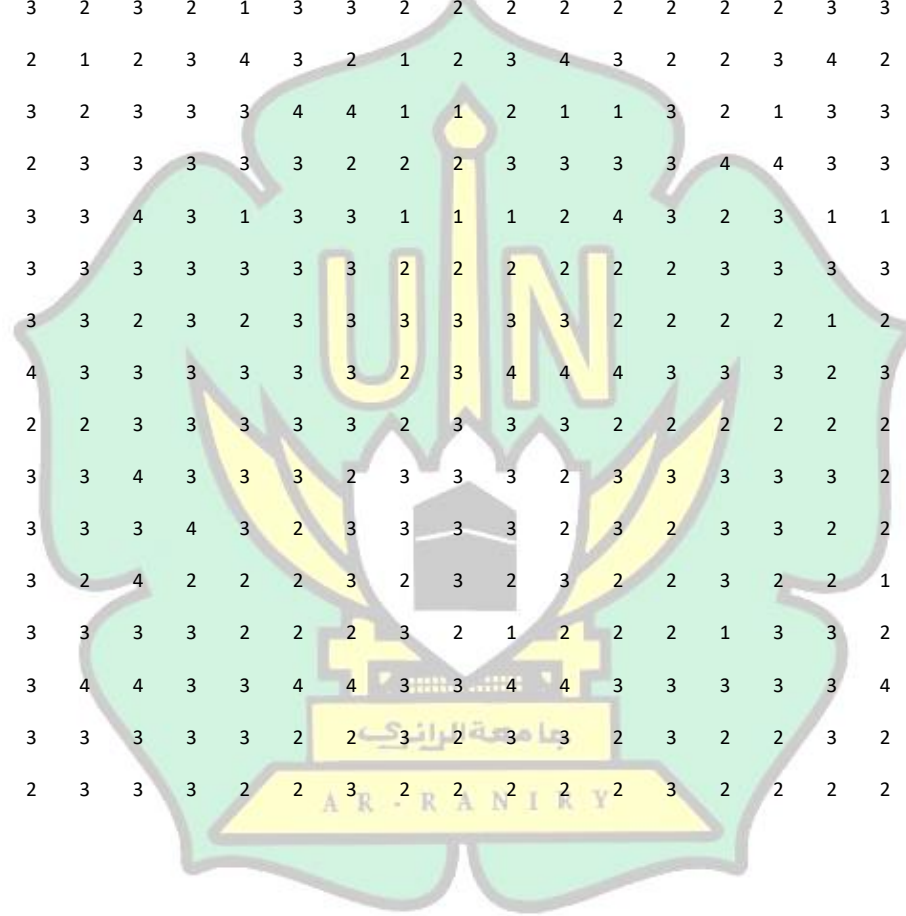
INISIAL	JK	KLS	UMR	X1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Total	
cl	PR	9	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108		
T	PR	9	15	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	110	
JH	LK	8	14	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	2	1	2	1	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	2	2	3	4	4	110	
L	PR	7	13	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	1	3	3	3	3	3	4	4	4	122	
za	LK	8	14	4	4	3	4	3	4	2	2	4	4	2	3	4	4	3	2	2	3	4	4	4	2	4	2	2	3	2	3	4	4	117
d	PR	8	14	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	2	2	2	4	2	3	3	2	4	118
LL	PR	7	13	3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	3	95
RZ	LK	7	13	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	100
FG	LK	7	13	4	3	3	3	2	4	1	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	1	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	98
LR	PR	9	15	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	118
cc	PR	7	13	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	76
w	LK	7	13	4	3	2	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	1	2	4	3	4	3	4	4	110
rk	PR	9	15	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	113
f	LK	9	15	4	1	2	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	1	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	119
RR	PR	7	13	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	1	3	4	4	4	3	114
FR	PR	9	15	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	115
SH	PR	8	14	4	3	2	3	3	3	4	3	2	4	3	3	4	2	4	3	3	3	1	3	1	3	3	4	3	1	2	3	4	3	109
nf	PR	8	14	3	4	1	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	108
ih	PR	9	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109
ay	PR	8	14	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	123
r	LK	8	14	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	120
mrm	LK	9	15	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	126
a	LK	7	13	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	137
kh	LK	9	15	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	126
af	LK	8	14	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	128
p	LK	9	15	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	130
zf	LK	8	14	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	130
A	LK	7	13	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	129
MZF	LK	7	13	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	125
RF	LK	9	15	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	128
UR	LK	8	15	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	123
f	PR	8	14	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	128
j	PR	7	13	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	119
rd	PR	8	14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	131





kh	L K	9	15	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	130	
af	L K	8	14	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	127		
p	L K	9	15	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	136	
zf	L K	8	14	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	124	
A	L K	7	13	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	130	
MZF	L K	7	13	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	126
RF	L K	9	15	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	127	
UR	L K	8	15	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	128	
f	P R	8	14	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	128	
j	P R	7	13	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	131	
rd	P R	8	14	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	125	
fa	P R	8	14	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	97	
nda	P R	8	14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	93		
s	P R	9	15	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	3	86		
i	P R	8	14	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	112		
sa	P R	9	16	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	119			
a	P R	9	15	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	118			
r	L K	8	14	3	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	1	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	1	115			
i	L K	7	14	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	116			
ua	P R	9	15	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	2	3	122			

s	L	8	14	3	3	3	3	3	4	3	3	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	92			
e	P	8	14	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	89			
nm	R	9	15	3	2	4	3	4	3	2	1	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	2	3	4	2	1	2	3	4	1	2	2	4	94			
sn	R	9	15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	1	1	2	1	1	3	2	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	94			
ak	R	7	13	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	102			
mft	L	9	15	4	4	4	3	2	1	4	4	4	4	3	3	3	4	3	1	3	3	1	1	1	2	4	3	2	3	1	1	1	4	4	3	1	1	2	1	93			
ra	P	7	13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102			
s	R	7	13	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	82			
a	L	7	13	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	2	3	4	2	2	3	4	4	4	4	112				
z	K	7	13	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	78	
ck	P	7	13	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	126			
al	R	7	13	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	3	1	2	1	2	2	2	2	91				
ll	L	7	13	2	2	4	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	1	1	2	2	2	2	85				
ai	K	9	15	2	2	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	93			
w	L	7	13	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	123			
va	K	7	13	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	105			
na	P	7	13	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	93



## Lampiran VI

### HASIL ANALISIS STATISTIK DATA TRY OUT

#### A. *perceived social support*

##### 1. Uji Reliabilitas dan Daya Beda Sebelum Aitem Gugur

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,910	,912	36

**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
VAR00031	109,92	155,603	,525	.	,907
VAR00032	110,27	153,453	,443	.	,907
VAR00033	110,35	152,774	,471	.	,907
VAR00034	110,12	152,715	,614	.	,905
VAR00035	110,35	152,909	,562	.	,906
VAR00036	110,17	155,056	,439	.	,907
VAR00037	110,32	155,474	,388	.	,908
VAR00038	110,50	152,119	,628	.	,905
VAR00039	110,23	156,487	,384	.	,908
VAR00040	109,98	160,898	,143	.	,911
VAR00041	110,33	155,548	,437	.	,907
VAR00042	110,18	156,830	,369	.	,908
VAR00043	110,12	156,240	,414	.	,908
VAR00044	110,33	156,633	,329	.	,909
VAR00045	110,15	155,452	,470	.	,907
VAR00046	110,15	152,842	,528	.	,906
VAR00047	110,30	153,739	,514	.	,906
VAR00048	110,07	155,860	,477	.	,907
VAR00049	111,13	163,372	-,042	.	,916
VAR00050	110,67	158,124	,268	.	,910
VAR00051	110,57	155,131	,365	.	,909
VAR00052	110,53	152,185	,581	.	,905
VAR00053	110,57	153,334	,500	.	,906

VAR00054	110,55	154,252	,457	.	,907
VAR00055	110,77	154,623	,380	.	,908
VAR00056	110,53	149,846	,633	.	,904
VAR00057	110,58	152,213	,521	.	,906
VAR00058	110,40	150,481	,588	.	,905
VAR00059	110,30	152,959	,540	.	,906
VAR00060	110,33	154,463	,504	.	,907
VAR00061	110,18	152,491	,553	.	,906
VAR00062	110,43	153,063	,499	.	,906
VAR00063	110,30	156,993	,390	.	,908
VAR00064	110,38	152,478	,604	.	,905
VAR00065	110,40	156,346	,364	.	,908
VAR00066	110,03	157,118	,411	.	,908

item gugur ada 3,  
item 10, 19, 20

## 2. Uji Reliabilitas dan Daya Beda Setelah Aitem Gugur

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,918	,919	33

**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
VAR00031	101,20	148,942	,507	.	,915
VAR00032	101,55	146,184	,464	.	,916
VAR00033	101,63	145,728	,482	.	,916
VAR00034	101,40	145,837	,617	.	,914
VAR00035	101,63	145,762	,581	.	,914
VAR00036	101,45	148,150	,440	.	,916
VAR00037	101,60	148,447	,395	.	,917
VAR00038	101,78	144,986	,648	.	,913
VAR00039	101,52	149,610	,381	.	,917

**Item-Total Statistics**

VAR00041	101,62	148,512	,445	.	,916
VAR00042	101,47	149,846	,373	.	,917
VAR00043	101,40	149,702	,389	.	,917
VAR00044	101,62	149,529	,339	.	,918
VAR00045	101,43	148,656	,463	.	,916
VAR00046	101,43	145,877	,535	.	,915
VAR00047	101,58	146,586	,532	.	,915
VAR00048	101,35	148,943	,478	.	,916
VAR00051	101,85	148,469	,353	.	,918
VAR00052	101,82	145,237	,588	.	,914
VAR00053	101,85	146,503	,499	.	,915
VAR00054	101,83	147,056	,475	.	,916
VAR00055	102,05	147,540	,390	.	,917
VAR00056	101,82	143,101	,631	.	,913
VAR00057	101,87	144,999	,542	.	,915
VAR00058	101,68	143,847	,580	.	,914
VAR00059	101,58	146,349	,526	.	,915
VAR00060	101,62	147,257	,524	.	,915
VAR00061	101,47	145,779	,547	.	,915
VAR00062	101,72	146,003	,510	.	,915
VAR00063	101,58	150,620	,352	.	,917
VAR00064	101,67	145,989	,583	.	,914
VAR00065	101,68	149,339	,369	.	,917
VAR00066	101,32	150,186	,410	.	,916

*B. Self Compassion*

1. Uji Reliabilitas dan Daya Beda Sebelum Aitem Gugur

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,918	,919	33

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	106,05	251,980	,498	.	,912
VAR00002	105,53	250,254	,115	.	,934
VAR00003	105,78	259,485	,262	.	,914
VAR00004	105,95	255,084	,480	.	,912
VAR00005	105,85	257,718	,403	.	,913
VAR00006	105,98	256,051	,446	.	,913
VAR00007	105,90	255,541	,484	.	,912
VAR00008	105,98	255,189	,449	.	,912
VAR00009	105,98	254,431	,410	.	,913
VAR00010	105,78	255,830	,384	.	,913
VAR00011	105,83	259,005	,332	.	,914
VAR00012	106,03	253,413	,478	.	,912
VAR00013	106,12	253,865	,492	.	,912
VAR00014	105,98	258,638	,397	.	,913
VAR00015	106,17	256,557	,367	.	,913
VAR00016	106,12	253,417	,438	.	,912
VAR00017	106,12	252,313	,525	.	,911
VAR00018	106,17	251,591	,488	.	,912
VAR00019	106,58	251,490	,503	.	,912
VAR00020	106,46	254,528	,438	.	,912
VAR00021	106,47	251,943	,511	.	,912
VAR00022	106,46	254,770	,391	.	,913
VAR00023	106,34	253,538	,478	.	,912
VAR00024	106,29	249,485	,630	.	,910
VAR00025	106,29	250,347	,547	.	,911
VAR00026	106,22	248,278	,655	.	,910
VAR00027	106,32	251,188	,505	.	,912
VAR00028	106,29	245,933	,639	.	,910
VAR00029	106,31	243,285	,685	.	,909
VAR00030	106,15	246,821	,616	.	,910
VAR00031	106,31	241,629	,727	.	,908
VAR00032	106,22	244,933	,714	.	,909
VAR00033	106,19	243,016	,693	.	,909
VAR00034	106,29	248,898	,560	.	,911
VAR00035	106,17	247,557	,639	.	,910
VAR00036	106,27	249,822	,520	.	,911

item yang gugur 2. yaitu 2 dan 3

## 2. Uji Reliabilitas dan Daya Beda Setelah Aitem Gugur

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,935	,933	34

### 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	99,02	230,500	,506	.	,933
VAR00004	98,92	233,975	,465	.	,933
VAR00005	98,81	236,016	,413	.	,934
VAR00006	98,95	234,428	,454	.	,933
VAR00007	98,86	234,774	,450	.	,934
VAR00008	98,95	233,842	,446	.	,934
VAR00009	98,95	233,325	,399	.	,934
VAR00010	98,75	234,607	,374	.	,934
VAR00011	98,80	237,199	,344	.	,934
VAR00012	99,00	232,138	,475	.	,933
VAR00013	99,08	232,320	,501	.	,933
VAR00014	98,95	237,428	,376	.	,934
VAR00015	99,14	234,981	,371	.	,934
VAR00016	99,08	231,734	,452	.	,934
VAR00017	99,08	230,665	,540	.	,933
VAR00018	99,14	229,602	,516	.	,933
VAR00019	99,54	230,046	,510	.	,933
VAR00020	99,42	232,662	,459	.	,933
VAR00021	99,44	230,492	,518	.	,933
VAR00022	99,42	232,628	,420	.	,934
VAR00023	99,31	232,078	,483	.	,933
VAR00024	99,25	228,469	,624	.	,932
VAR00025	99,25	229,020	,552	.	,933
VAR00026	99,19	226,809	,669	.	,931
VAR00027	99,29	229,691	,515	.	,933
VAR00028	99,25	224,331	,660	.	,931
VAR00029	99,27	222,305	,687	.	,931

VAR00030	99,12	226,003	,607	.	,932
VAR00031	99,27	220,753	,728	.	,930
VAR00032	99,19	223,913	,716	.	,931
VAR00033	99,15	221,752	,706	.	,931
VAR00034	99,25	227,400	,573	.	,932
VAR00035	99,14	226,154	,652	.	,931
VAR00036	99,24	228,012	,542	.	,933



## **Lampiran VII**

### **SKALA PENELITIAN**

**Assalamualaikum wr.wb**

Perkenalkan saya Raudhatul Jannah Adnan mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir Pendidikan Sarjana (S1). Untuk itu saya memohon kesediaan saudara/i untuk berpartisipasi dalam mengisi kuesioner penelitian saya.

Jika Saudara/i memenuhi kriteria sebagai berikut:

Siswa/i MTsS Darul Hikmah Aceh Besar

Maka partisipasi Saudara/i dalam mengisi kuesioner ini akan sangat berharga dan bermanfaat bagi peneliti. Waktu yang dibutuhkan untuk mengisi angket ini berkisar antara 5-10 menit.

Tidak ada jawaban benar maupun salah dalam pengisian kuesioner ini. Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda dalam mengisi kuesioner ini. Anda diharapkan memilih jawaban yang paling sesuai dengan apa yang Anda rasakan dengan sejujur-jujurnya. Semua jawaban akan dijamin kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk keperluan penelitian ini saja.

Bantuan saudara/i dalam mengisi kuesioner ini sangat berarti bagi saya. Atas kesediaan dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih sebesar-besarnya,

Hormat Peneliti,

Raudhatul Jannah Adnan

Mohon untuk menandai semua kontak dibawah ini sebagai tanda persetujuan. mohon dipahami apabila anda tidak memeberi persetujuan pada salah satu pernyataan maka anda tidak memenuhi kriteria untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini:

Saya bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini secara sukarela, memahami informasi penelitian, menyetujui pengolahan data pribadi, dan memenuhi kriteria partisipan

Nama (inisial) :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Umur :

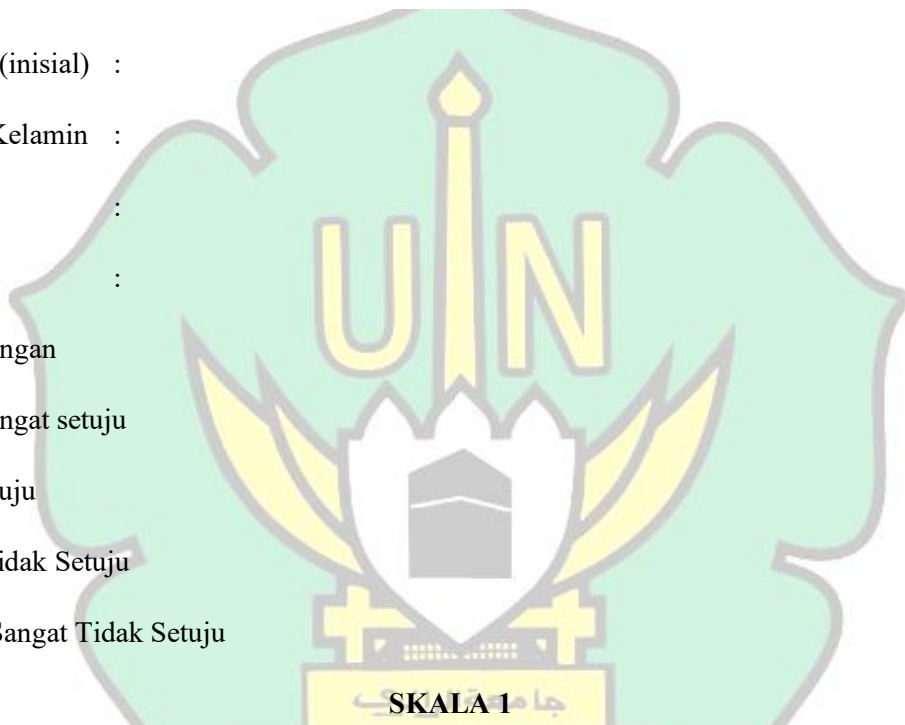
Keterangan

SS: Sangat setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS: Sangat Tidak Setuju



NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Ketika saya sakit, keluarga saya memberikan perawatan kepada saya				
2.	Keluarga saya memberikan apresiasi ketika saya mendapatkan nilai saya bagus				
3.	Teman saya memuji saya ketika saya berhasil menjawab pertanyaan dari guru				
4.	Sahabat saya mengucapkan selamat ketika saya berulang tahun.				
5.	keluarga saya memberikan semangat dengan kata-kata menenangkan kepada saya sebelum menghadapi ujian				
6.	Orang tua saya memenuhi kebutuhan saya untuk sekolah				
7.	guru menjelaskan ulang materi yang saya kurang paham				
8.	Orang tua saya mengingatkan saya untuk berbuat baik kepada orang lain				

9.	Saya merasa diperhatikan oleh teman saya saat diingatkan tentang tugas				
10.	Ketika nilai saya rendah, guru menasihati saya untuk lebih rajin belajar				
11.	keluarga saya memberikan pujian ketika saya berhasil				
12.	teman saya memberikan pujian atas hasil kerja saya				
13.	guru saya menilai hasil kerja saya dengan positif.				
14.	Orang tua saya jarang mendengar curhatan saya				
15.	Ketika saya menangis, teman saya mengabaikan saya.				
16.	Ketika sedih, saya merasa orang yang berarti bagi saya tidak memahami perasaan saya.				
17.	Orang tua saya menyalahkan saya ketika nilai saya rendah				
18.	Teman sekelas saya iri ketika saya berhasil menjawab pertanyaan dari guru				
19.	Sahabat saya menertawakan saya ketika saya tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru				
20.	Teman saya mengabaikan saya saat saya tertekan				
21.	Sahabat saya membiarkan saya ketika saya merasa lelah.				
22.	Orang tua saya kurang memperhatikan ketuntasan saya sehari-hari				
23.	Saat saya ingin meminjam buku, teman saya tidak mau meminjamkannya				
24.	Saya tidak mendapatkan jawaban pertanyaan saya dari guru				
25.	Orang tua saya membiarkan saya berperilaku tidak baik tanpa menegur				
26.	ketika saya malas mengerjakan tugas, teman saya membiarkan saja tanpa mengingatkan nya.				
27.	guru hanya diam disaat nilai saya rendah				
28.	saya tidak pernah curhat kepada keluarga saya karena tidak pernah ditanggapi				
29.	teman saya hanya diam ketika saya bercerita				
30.	guru cuek terhadap keberhasilan saya				

## SKALA 2

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Ketika sedih, saya memberi waktu untuk merenungi diri saya.				
2.	Jika saya sedih, saya lebih memilih melakukan hal yang membuat saya senang				
3.	Jika nilai saya rendah, saya fokus memperbaiki cara belajar saya.				
4.	Saya mencoba netral terhadap diri sendiri ketika hasil yang saya capai tidak sesuai harapan				
5.	Saya menerima kekurangan diri tanpa menilai diri				

	secara buruk				
6.	saya merasa orang lain juga pernah merasakan penderitaan yang sama seperti saya				
7.	Saya menyadari bahwa kegagalan adalah bagian dari pengalaman hidup manusia				
8.	ketika sakit, saya didampini oleh orang lain seperti orang sakit pada umumnya				
9.	Saya tidak terus-menerus memikirkan kesalahan atau kegagalan yang saya alami				
10.	Saya menyalahkan diri sendiri ketika melakukan kesalahan				
11.	Saya merasa diri saya tidak pantas mendapatkan kebaikan ketika melakukan kesalahan				
12.	Saat sedih, saya bingung ada apa dengan saya				
13.	ketika sedih, saya sulit menyadari apa yang sebenarnya saya rasakan.				
14.	jika hasil belajar saya buruk, saya menganggap diri saya tidak mampu.				
15.	Saya menghakimi diri sendiri secara keras ketika mengalami kegagalan				
16.	Ketika nilai saya rendah, saya langsung menganggap kalau saya tidak mampu.				
17.	saya menilai kekurangan yang ada pada diri saya sangat buruk				
18.	Saya merasa ketidakmampuan yang saya alami hanya terjadi pada diri saya sendiri.				
19.	Saya merasa hanya saya yang mengalami kegagalan seperti ini				
20.	ketika mengalami musibah, saya merasa hanya saya yang mengalaminya				
21.	ketika sakit, saya merasa sendirian.				
22.	Saya sulit mengendalikan diri ketika pikiran menyakitkan muncul				
23.	Pikiran yang menyakitkan sering membuat saya kehilangan kendali atas diri saya				
24.	Saya menilai diri sendiri negatif ketika merasakan perasaan negatif				
25.	Saya merasa emosi negatif saya merupakan tanda kelemahan diri.				
26.	Saya terus menerus memikirkan kesalahan atau kegagalan yang saya alami				
27.	saya merasa sulit memikirkan kejadian menyakitkan yang pernah saya alami				

Lampiran IX

TABULASI DATA PENELITIAN  
VARIABLE OERCEIVED SOCIAL SUPPORT

INSIAL	J K	KL S	U M R	x 1	x 2	x 3	x 4	x 5	x 6	x 7	x 8	x 9	x 11	x 12	x 13	x 14	x 15	x 16	x 17	x 18	x 21	x 22	x 23	x 24	x 25	x 26	x 27	x 28	x 29	x 30	x 31	x 32	x 33	x 34	x 35	x 3 6	Tota l	
cl	P R	9	15	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	113
T	P R	9	15	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	4	3	2	4	102	
JH	L K	8	14	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	1	2	1	2	4	4	3	4	4	3	4	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	102	
L	P R	7	13	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	113	
za	L K	7	13	4	4	3	4	3	4	2	2	4	2	3	4	4	3	2	2	3	4	2	4	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	105	
d	P R	7	13	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	2	4	2	3	3	2	3	2	4	4	2	4	109	
LL	P R	7	13	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	88	
RZ	L K	7	13	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	91	
FG	L K	7	13	4	3	3	3	2	4	1	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
LR	P R	7	13	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	108		
cc	P R	7	13	4	3	2	3	3	4	4	2	2	2	4	4	3	4	3	3	4	4	3	2	1	2	4	3	4	3	2	2	2	3	3	3	4	99	
w	L K	7	13	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	4	104	
rk	P	9	15	4	1	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	110	





z	P	7	13	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	3	105	
ck	P	7	13	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	108	
al	P	7	13	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	1	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	80
ll	L	7	13	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	109	
ai	P	9	15	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	103	
w	L	7	13	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	115	
va	L	7	13	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	93		
CR	P	8	14	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	111	
s	P	7	13	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	4	4	85	
hd	L	7	13	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	2	3	3	4	1	2	2	1	2	1	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	91
ma	P	8	14	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	108	
ar	P	9	15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	1	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	114	
Al	L	7	13	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	112	
WRK	L	9	15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	124	
AA	L	7	13	3	1	3	4	3	2	4	1	4	3	2	3	3	4	4	2	4	4	2	3	2	3	1	4	1	2	1	3	2	4	4	1	2	89
RK	L	9	15	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	3	114	
MT	L	9	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	1	2	1	2	3	3	3	3	4	4	3	3	95	
HSR	P	7	13	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	1	2	3	4	3	3	3	3	2	3	107	
HR	P	8	14	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	1	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	111	
UA	P	7	13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	4	4	4	102	

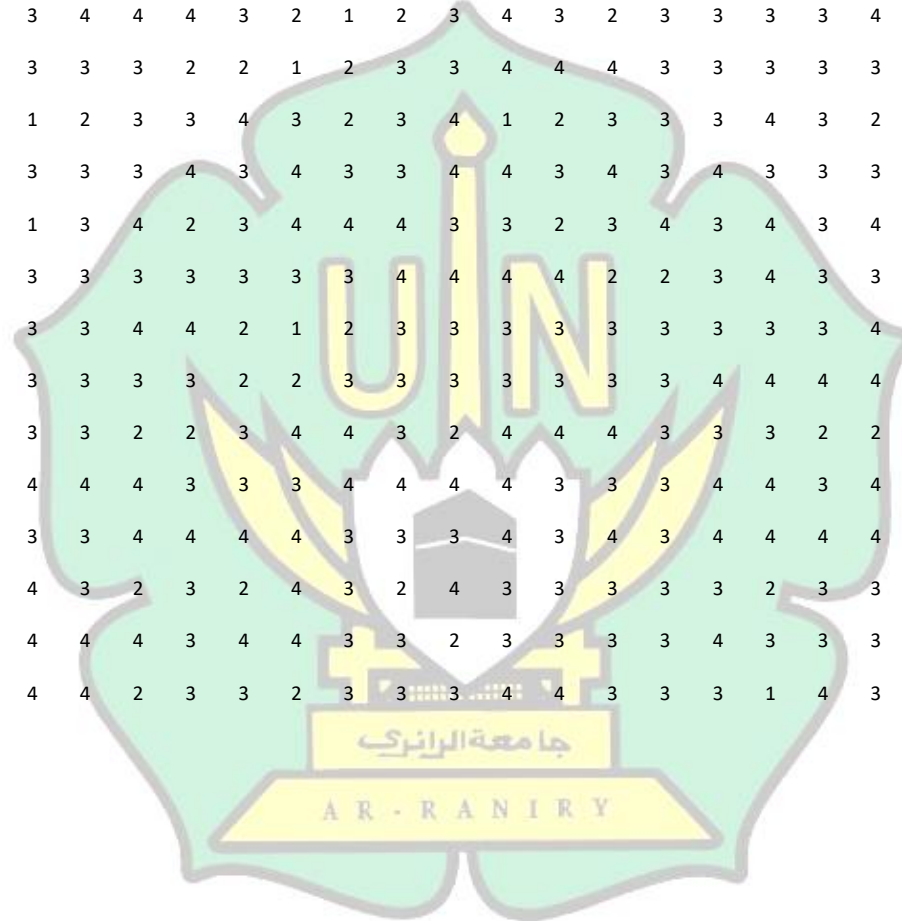
NK	P	7	13	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	108		
SKA	P	7	13	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	109		
KH	P	8	14	4	3	2	1	2	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	4	3	2	1	2	2	2	2	2	3	4	4	4	3	4	95	
FKI	P	8	14	4	4	3	3	3	2	3	1	3	4	4	3	2	2	4	3	4	1	2	2	3	4	2	3	4	4	4	3	3	2	3	2	3	97		
KRA	L	8	14	3	3	4	4	4	4	3	2	1	2	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	2	1	2	2	3	4	4	4	4	4	2	4	104		
DRA	L	8	14	4	3	2	3	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	92		
AZ	P	9	15	2	2	3	1	3	4	2	4	1	4	3	1	4	3	1	4	3	3	1	2	4	1	2	1	3	1	3	1	4	1	3	2	1	78		
RO	L	9	15	3	2	2	3	2	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	1	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	2	2	3	4	101	
RLS	L	9	15	3	2	4	1	3	4	1	4	3	1	4	3	1	4	4	1	4	4	1	3	1	4	1	2	4	1	4	1	2	3	1	2	1	82		
MR	L	7	13	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	112		
PM	P	7	13	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	110		
AF	L	9	15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	112		
Z	P	7	13	3	4	2	1	4	3	4	2	4	3	1	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	1	1	2	3	1	4	1	2	2	3	3	1	2	88
N	L	7	13	4	3	3	3	1	1	3	1	2	1	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	1	1	2	3	2	3	3	87		
AV	L	7	13	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90		
C	P	8	14	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	3	3	91			
MA	L	8	14	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	2	3	2	4	3	4	4	107		
CH	P	9	15	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	109		
S	P	8	14	3	2	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	3	2	3	1	2	3	4	4	106	
ES	P	8	14	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	104		



KAP	P	9	15	4	3	2	2	3	3	2	1	3	4	2	2	4	4	4	4	3	3	2	1	2	3	4	3	3	2	2	1	1	2	2	1	1	83	
TN	R	9	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102	
KH	L	8	14	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	2	1	4	2	4	4	1	4	2	4	4	1	3	3	3	97		
NA	K	7	13	3	4	1	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	106	
AA	P	7	13	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	102	
RB	R	7	13	3	4	1	3	3	4	1	3	4	1	1	4	4	4	3	3	2	3	4	4	1	1	1	4	1	2	2	1	3	3	3	4	4	89	
AAS	P	7	13	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	2	4	4	2	4	4	4	3	1	4	4	3	3	4	4	4	4	113	
F	R	7	13	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	118	
CMA	P	7	12	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	118	
KJ	R	8	14	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	4	2	3	3	4	2	3	94	
RHA	P	7	13	4	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110	
E	R	7	13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	94	
NIM	P	7	13	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110	
SR	L	7	13	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	124	
H	K	7	13	4	3	2	3	1	2	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	1	90	
AK	P	7	13	3	3	2	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	102	
BDB	R	7	13	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	111
Z	L	7	12	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	109	
YR	P	7	12	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	121	
PG	R	7	13	4	3	3	4	3	2	4	3	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	2	4	2	4	3	4	2	2	4	2	4	4	2	4	106	

AB	P	7	13	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	110			
FA	P	7	12	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	99			
RM	P	7	13	3	3	2	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	111			
UK	P	7	12	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	3	1	4	2	1	2	2	2	3	1	2	2	86	
M	L	7	13	4	2	2	4	3	2	3	2	2	4	4	4	4	2	4	3	2	3	3	1	1	1	2	1	3	2	3	1	2	3	2	1	2	82	
IH	P	7	12	4	2	2	4	3	2	3	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	97	
MAF	L	7	13	4	1	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124		
KA	L	7	13	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	1	2	1	3	2	2	3	93	
A	L	7	13	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	1	3	2	1	2	2	2	3	3	1	4	3	3	3	98
J	L	7	13	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	1	4	3	3	3	4	4	4	4	114		
S	L	7	13	3	3	2	4	1	4	4	1	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	112		
DPA	P	7	13	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	81	
MR	L	7	13	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	81	
TNA	L	7	12	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	84	
KU	P	7	13	4	3	4	1	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	1	3	2	1	3	2	1	2	84
ma	L	7	13	3	3	4	4	2	2	3	2	3	4	3	2	1	3	4	3	2	3	2	1	1	2	3	4	3	2	1	1	2	3	4	3	2	82	
pm	L	8	14	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2	1	2	2	1	1	2	4	4	95	
KPP	P	8	14	3	2	3	4	3	3	2	1	3	4	3	4	3	2	4	3	2	2	3	4	1	2	3	2	2	1	2	3	2	1	3	3	4	87	
A	P	7	14	1	1	2	2	3	4	3	3	4	2	2	3	2	3	4	4	3	2	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	80		
AZA	P	7	13	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	109	

JR	L	8	14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	1	2	3	1	1	2	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	93
RS	L	7	13	3	4	3	4	4	4	2	1	2	2	3	4	4	4	3	2	1	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	96	
NSK	P	9	15	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	101
PA	P	9	15	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	1	2	3	3	4	3	2	3	4	1	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	4	96	
HM	P	9	15	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	116	
FS	P	9	15	3	3	3	4	3	2	2	3	3	4	1	3	4	2	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	2	2	100	
KAD	L	9	15	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	103
IA	L	9	15	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	100	
TAM	L	9	15	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	104	
AK	P	9	15	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	1	3	4	4	4	106	
SM	P	9	15	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	112	
KR	L	9	15	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	115	
SR	P	9	15	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	2	3	2	4	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	98	
ZT	L	9	15	4	3	2	3	4	1	2	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	101
EF	P	9	15	3	3	2	3	2	2	2	3	1	1	4	4	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	1	4	3	1	3	4	2	3	4	91



### VARIABLE SELF COMPASSION

INISIAL	JK	KL S	U MR	Y 1	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	Y 10	Y 11	Y 12	Y 13	Y 14	Y 15	Y 16	Y 17	Y 18	Y 19	Y 20	Y 21	Y 22	Y 23	Y 24	Y 25	Y 26	Y 27	Y 28	Y 29	Y 30	Y 31	Y 32	Y 33	Y 34	Y 35	Y 36	Total	
cl	PR	9	15	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	114	
T	PR	9	15	2	4	3	3	4	3	4	4	3	2	2	3	3	4	2	4	1	1	2	1	2	1	3	3	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	82	
JH	LK	8	14	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	114	
L	PR	7	13	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	1	1	4	2	2	2	2	3	3	93	
za	LK	7	13	1	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	2	4	4	4	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	4	4	4	4	3	94	
d	PR	7	13	4	3	3	2	2	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	1	2	3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	89	
LL	PR	7	13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102	
RZ	LK	7	13	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	81	
FG	LK	7	13	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	1	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	2	108	
LR	PR	7	13	3	3	4	3	3	4	2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	103	
cc	PR	7	13	2	4	3	3	4	2	4	3	4	4	2	2	2	2	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	2	3	4	4	2	2	2	2	3	2	87	
w	LK	7	13	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	2	1	1	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	1	109
rk	PR	9	15	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	1	3	3	2	3	1	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	114	
f	LK	9	15	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	89	
RR	PR	7	13	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	1	2	1	4	3	2	3	4	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	85	
FR	PR	9	15	2	3	4	3	2	3	1	4	3	2	3	4	1	4	3	2	1	2	1	3	2	1	2	3	4	1	2	3	2	1	2	3	2	3	82	
SH	PR	7	13	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	4	4	2	4	2	1	3	1	3	1	3	1	3	86
nf	PR	7	13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	98	
ih	PR	9	15	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	118	
ay	PR	7	13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	118	
r	LK	7	13	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	120

mrm	LK	9	15	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	124	
a	LK	7	13	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	120	
kh	LK	9	15	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	128	
af	LK	9	15	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	116		
p	LK	9	15	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	122	
zf	LK	9	15	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	120	
A	LK	7	13	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	119	
MZF	LK	7	13	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	121	
RF	LK	9	15	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	121	
UR	LK	8	15	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	123	
f	PR	8	14	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	118	
j	PR	7	13	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	90	
rd	PR	8	14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	87		
fa	PR	8	14	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	1	2	3	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	2	3	81	
nda	PR	8	14	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	106	
s	PR	9	15	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	111		
i	PR	8	14	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	112	
sa	PR	9	16	3	4	3	2	3	3	2	4	4	1	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	2	3	109	
a	PR	9	15	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	109		
r	LK	8	14	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	114	
i	LK	7	13	3	3	3	4	3	3	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	2	86	
ua	PR	9	15	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	82	
s	LK	8	14	3	3	4	3	2	1	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	2	3	4	2	1	2	3	4	1	2	4	88	
e	PR	8	14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	1	1	2	1	1	3	2	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	86	
nm	PR	9	15	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	96		
sn	PR	9	15	4	3	2	1	4	4	4	4	3	3	3	4	3	1	3	3	1	1	1	2	4	3	2	3	1	1	1	4	4	3	1	1	2	1	85

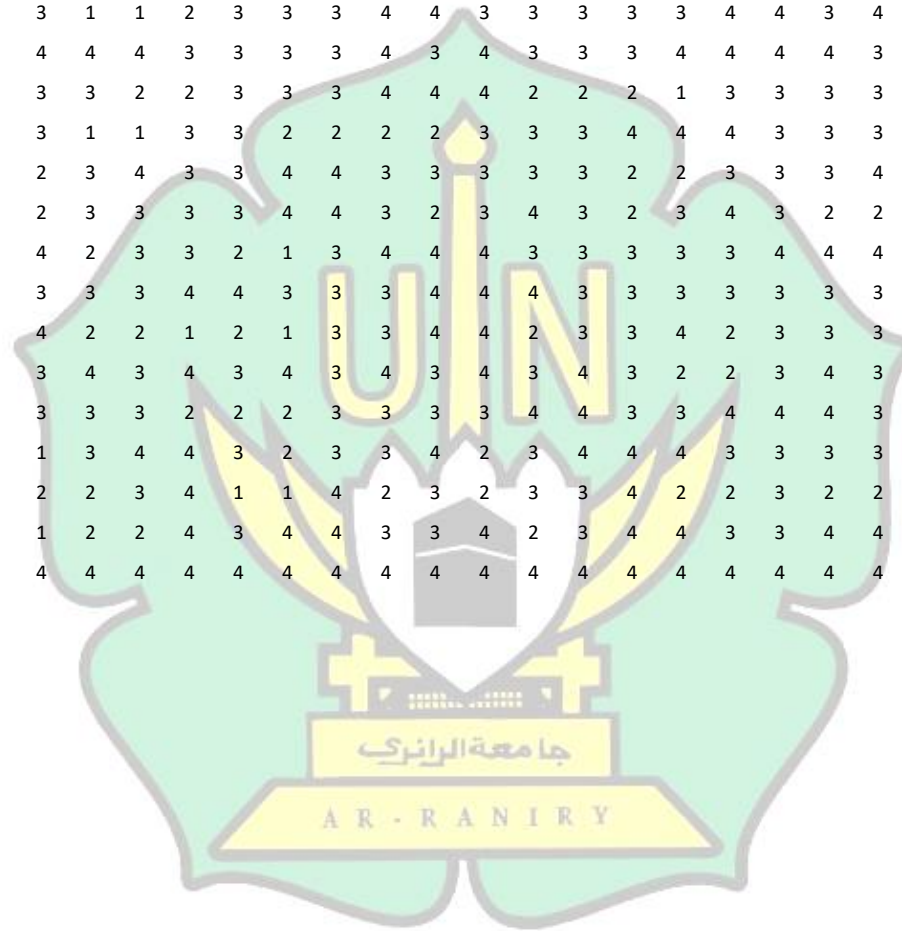


SKA	PR	7	13	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	97	
KH	PR	8	14	3	4	4	2	2	3	4	3	3	2	1	4	3	4	2	3	2	3	4	3	4	4	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	4	3	103		
FKI	PR	8	14	3	4	2	3	1	4	3	2	4	1	1	4	3	1	4	3	1	3	4	2	1	2	4	3	2	2	3	4	2	3	4	2	2	3	90		
KRA	LK	8	14	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	2	3	2	3	2	1	2	2	1	4	4	3	2	2	3	4	4	3	102			
DRA	LK	8	14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	1	1	2	2	3	4	3	3	3	4	97		
AZ	PR	9	15	4	4	3	2	3	1	4	3	1	4	3	4	2	3	2	1	1	2	1	3	4	1	3	1	1	2	1	3	1	2	4	1	2	4	81		
RO	LK	9	15	4	4	4	3	3	4	2	4	2	3	2	3	3	4	3	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	89		
RLS	LK	9	15	1	3	4	2	4	3	1	4	3	4	1	3	4	1	4	3	4	1	2	1	2	4	1	2	1	2	1	2	1	3	1	4	1	2	80		
MR	LK	7	13	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	2	2	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	2	3	3	110	
PM	PR	7	13	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	2	4	1	92		
AF	LK	9	15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	112	
Z	PR	7	13	4	3	4	3	2	2	3	1	4	3	4	4	1	3	4	2	2	4	1	2	4	1	2	4	1	2	1	4	2	1	3	2	4	1	88		
N	LK	7	13	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	2	2	3	4	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	94	
AV	LK	7	13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	92	
C	PR	8	14	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	95		
MA	LK	8	14	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	2	3	3	1	3	2	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	1	2	4	3	3	3	102		
CH	PR	9	15	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	2	2	100	
S	PR	8	14	2	1	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4	3	1	4	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	3	2	72	
ES	PR	8	14	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	104		
ND	PR	8	14	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	1	3	2	1	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	4	3	3	3	97		
NS	PR	8	14	4	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	92		
A	LK	9	15	1	1	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	2	3	2	3	2	4	3	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	86	
SA	PR	7	13	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	4	3	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	3	98		
M	LK	8	14	4	3	4	1	4	3	4	1	4	3	3	1	4	1	4	3	1	4	1	3	3	1	2	4	4	2	1	2	3	1	2	4	1	2	88		
KP	PR	7	13	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	1	2	4	3	4	2	3	2	3	4	1	2	3	3	4	2	2	3	3	4	100		
L	PR	8	14	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	106

mft	LK	7	13	3	3	2	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	1	1	82			
AN	PR	7	13	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	2	3	3	3	1	1	1	1	1	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	101			
MA	LK	8	14	4	4	2	1	1	1	1	1	1	3	2	2	3	3	2	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	97			
AA	PR	8	14	4	3	3	3	4	2	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	108		
P	PR	8	14	4	4	3	3	2	1	2	2	3	4	2	3	3	4	4	1	4	3	4	2	3	4	2	2	3	3	2	2	4	4	3	3	2	3	98		
CHA	PR	8	14	3	2	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	84		
Z	PR	9	15	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	109		
M	LK	9	15	3	3	4	4	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	4	1	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	78		
NA	LK	9	15	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	99		
LJR	LK	9	15	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	2	1	2	3	4	4	2	3	3	4	3	2	2	2	3	2	103		
A	PR	7	13	3	3	4	4	4	3	3	2	1	2	1	4	3	4	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	105		
AZ	PR	8	14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	119
B	LK	7	13	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	107	
KAP	PR	9	15	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	2	3	4	3	2	4	3	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	90		
TN	PR	9	15	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94		
KH	LK	8	14	4	4	1	3	3	3	4	2	1	3	3	3	4	2	1	3	2	4	2	3	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	3	3	3	84		
NA	LK	7	13	4	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	1	3	4	4	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	97		
AA	PR	7	13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	95		
RB	PR	7	13	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	1	1	2	1	1	1	2	2	4	1	2	1	1	2	1	3	1	87		
AAS	PR	7	13	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	1	4	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	4	2	2	2	4	92		
F	PR	7	13	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	2	3	1	2	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	99			
CMA	PR	7	12	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	105		
KJ	PR	8	14	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	4	4	1	1	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	1	4	108			
RHA	PR	7	13	3	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	1	1	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	96		
E	PR	7	13	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	3	2	2	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	112		
NIM	PR	7	13	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	94		

SR	LK	7	13	4	4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	4	4	2	1	1	2	96	
H	PR	7	13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94
AK	LK	7	13	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	109
BDB	PR	7	13	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118
Z	LK	7	12	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	1	3	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	117
YR	PR	7	12	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	110
PG	PR	7	13	1	4	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	1	1	2	1	2	2	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	101	
AB	PR	7	13	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	1	97
FA	PR	7	12	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	99
RM	PR	7	13	1	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119
UK	PR	7	12	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	87
M	LK	7	13	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	2	1	2	3	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	83		
IH	PR	7	12	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	101
MAF	LK	7	13	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	4	2	4	2	3	3	2	4	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	82	
KA	LK	7	13	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	1	2	4	2	2	1	1	1	1	2	1	2	4	3	3	3	1	1	1	1	1	1	87	
A	LK	7	13	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	1	2	1	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	111
J	LK	7	13	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	1	1	4	1	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	110	
S	LK	7	13	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	85
DPA	PR	7	13	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	86
MR	LK	7	13	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	83
TNA	LK	7	12	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	77
KU	PR	7	13	3	3	4	4	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	4	1	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	78
ma	LK	7	13	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1	2	3	85		
pm	LK	8	14	4	1	3	4	3	2	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	2	1	1	2	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	2	1	2	98
KPP	PR	8	14	4	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	79	
A	PR	7	14	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3	4	4	2	2	1	3	2	2	4	3	2	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	101

AZA	PR	7	13	4	4	4	4	4	3	2	2	3	3	3	1	1	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	4	2	95
JR	LK	8	14	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	1	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	105
RS	LK	7	13	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	112	
NSK	PR	9	15	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	96	
PA	PR	9	15	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	1	1	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	105	
HM	PR	9	15	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	111		
FS	PR	9	15	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	105	
KAD	LK	9	15	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	2	1	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	112	
IA	LK	9	15	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	116
TAM	LK	9	15	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	1	2	1	3	3	4	4	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	106	
AK	PR	9	15	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	2	3	4	3	4	2	3	4	3	4	2	3	4	3	4	116		
SM	PR	9	15	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	111	
KR	LK	9	15	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	1	3	4	4	3	2	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	101			
SR	PR	9	15	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	1	1	4	2	3	2	3	3	4	2	2	3	2	2	3	4	3	2	1	1	1	1	1	88			
ZT	LK	9	15	3	4	4	3	2	2	3	4	4	1	1	2	2	4	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	107			
EF	PR	9	15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136		



**Lampiran X**

**LAMPIRAN OUTPUT DATA SPSS**

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X	167	72,00	124,00	102,3413	11,81982
Y	167	72,00	136,00	99,9281	13,10733
Valid N (listwise)	167				

**Statistics**

		X	Y
N	Valid	167	167
	Missing	0	0
Mean		102,3413	99,9281
Std. Deviation		11,81982	13,10733
Skewness		-,325	,079
Std. Error of Skewness		,188	,188
Kurtosis		-,761	-,782
Std. Error of Kurtosis		,374	,374

**kategori\_x**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	33	19,8	19,8	19,8
	sedang	109	65,3	65,3	85,0
	tinggi	25	15,0	15,0	100,0
	Total	167	100,0	100,0	

**kategori\_y**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	49	29,3	29,3	29,3
	sedang	93	55,7	55,7	85,0
	tinggi	25	15,0	15,0	100,0
	Total	167	100,0	100,0	

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		X	Y	
N		167	167	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	102,3413	99,9281	
	Std. Deviation	11,81982	13,10733	
Most Extreme Differences	Absolute	,091	,076	
	Positive	,065	,076	
	Negative	-,091	-,059	
Test Statistic		,091	,076	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		,002	,020	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>d</sup>	Sig.	,002	,018	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,001	,015
		Upper Bound	,004	,022

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
X	,091	167	,002	,969	167	,001
Y	,076	167	,020	,981	167	,022

a. Lilliefors Significance Correction

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	12254,147	44	278,503	2,089	,001
		Linearity	6118,524	1	6118,524	45,894	,000
		Deviation from Linearity	6135,623	43	142,689	1,070	,378
	Within Groups		16264,990	122	133,320		
Total			28519,138	166			

### Correlations

		X	Y
Spearman's rho	X	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	167
	Y	Correlation Coefficient	,487**
		Sig. (2-tailed)	,000
		N	167

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



## Lampiran XI

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENELITI

#### Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Raudhatul Jannah Adnan
2. Tempat/Tanggal Lahir : Kuala Tuha, 4 Maret 2004
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Nim : 220901020
6. Kebangsaan : Indonesia
7. Alamat : Kuala Tuha
  - a. Kecamatan : Kuala Pesisir
  - b. Kabupaten : Nagan Raya
  - c. Provinsi : Aceh
8. No. Tlp/Hp : 081265015585
9. Gmail : raudhatuladnan@gmail.com

#### Riwayat Pendidikan

1. MIN 10 nagan raya (2011-2016)
2. SMPS Islam Bahrul Ulum Islamic School (2016-2019)
3. MAS Ruhul Islam Anak Bangsa (2019-2022)

#### Orang Tua/Wali

1. Nama Ayah : Adnan Ibrahim
2. Nama Ibu : Manisyah
3. Pekerjaan Orang Tua : Pensiunan
4. Alamat Orang Tua : Desa Kuala Tuha, Kec. Kuala Pesisir, Kab. Nagan Raya

Banda Aceh, 22 April 2026

Peneliti

( Raudhatul Jannah Adnan )