

**HUBUNGAN ANTARA TIPE KEPERIBADIAN EKSTRAVERSI DENGAN  
*SELF COMPASSION* PADA *SINGLE MOTHER* DI KECAMATAN  
KOTA JANTHO KABUPATEN ACEH BESAR**

**SKRIPSI**

**Diajukan oleh:**

**Siska Nabilla Safira  
(190901016)**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA TIPE KEPERIBADIAN EKSTRAVERSI DENGAN  
SELF COMPASSION PADA SINGLE MOTHER DI KECAMATAN  
KOTA JANTHO KABUPATEN 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**

**Siska Nabilla Safira  
190901016**

**Disetujui Oleh**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
**Prof. Dr. Safrilsyah, M.Si**  
**NIP. 197004201997031001**

  
**Iyulen Pebry Zuanny, M.Psi., Psikolog**  
**NIP. 199002052025052002**

**HUBUNGAN ANTARA TIPE KEPERIBADIAN EKSTRAVERSI DENGAN  
SELF COMPASSION PADA SINGLE MOTHER DI KECAMATAN KOTA  
JANTHO KABUPATEN 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 :**

**Siska Nabilla Safira  
NIM. 190901016**

**Pada Hari/Tanggal**

**Senin, 20 April 2026**

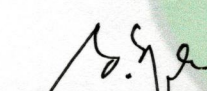
**1 Zulkaidah 1447 H**

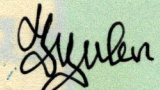
**di**

**Darussalam- Banda Aceh  
Tim Munaqasyah Skripsi**

**Ketua,**


**Sekretaris,**

  
**Prof. Dr. Saifulsyah, M.Si**  
**NIP. 197004201997031001**

  
**Iyulen Pebry Zuanny, M.Psi., Psikolog**  
**NIP. 199002052025052002**


**Penguji I**

**Penguji II**

  
**Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog**  
**NIP. 198206192023212027**

  
**Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., MA**  
**NIP. 199107142022032001**

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry**

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

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siska Nabilla Safira

NIM : 190901016

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 07 April 2026  
Yang Menyatakan,



  
Siska Nabilla Safira  
190901016

## PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya setiap saat, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Tipe Kepribadian Ekstraversi dengan *Self Compassion* pada *Single Mother* di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar”. Shalawat kita sampaikan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, yang telah menyampaikan risalah, memperjuangkan Islam, dan membawa umat dari alam kebodohan ke alam yang penuh ilmu pengetahuan. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan moral dan moril dari berbagai pihak, keluarga, dan teman-teman terdekat. Terutama sekali peneliti ingin mengucapkan teimakasih yang tak terhingga kepada kedua orangtua tercinta dan tersayang, Ayahanda Syarifuddin dan Nurhasmy S.E, orang paling istimewa dalam hidup peneliti yang telah memberikan dukungan dan semangat yang sangat luar biasa, serta selalu mendoakan setiap langkah Peneliti dari awal hingga tahap akhir penyelesaian Program S-1. Selanjutnya peneliti mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada semua mahasiswa Psikologi.

2. Bapak Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si sebagai Wakil Dekan I Bidang akademik dan kelembagaan, sekaligus pembimbing I yang telah memberikan banyak nasihat serta meluangkan waktu untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
3. Ibu Dr. Misnawati, S.Ag., M.Ag., Ph.D sebagai Wakil Dekan II bidang Administrasi dan keuangan, yang telah membantu dalam administrasi mahasiswa.
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 Prodi Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry, yang telah memotivasi, memberi dukungan dan arahan.
6. Ibu Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., MA selaku Sekretaris Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry, sekaligus penguji II dalam sidang munaqasyah skripsi dan telah memberikan semangat, masukan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
7. Ibu Marina Ulfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penasehat akademik yang telah memberikan nasehat dan motivasi selama peneliti menjalani proses perkuliahan.
8. Iyulen Pebry Zuanny, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai pembimbing II yang juga telah meluangkan waktu dan memberi masukan dan dorongan sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.

9. Ibu Karjuniwati, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku penguji I yang dalam proses penyelesaian skripsi ini telah memberikan motivasi dan meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan kepada peneliti.
10. Seluruh civitas akademik, dosen serta staf Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah membantu, mendidik dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.
11. Terimakasih kepada saudara kandung peneliti yaitu Nurizha Farqa dan Al-Furqan Maulana yang selalu memberi dukungan, hiburan serta doa tanpa henti kepada peneliti dan kepercayaan kepada peneliti yang bahwa peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
12. Terimakasih kepada kedua kakak ipar peneliti yaitu Ai Nurhayati, Amd.Kep dan Elly Anggraini Andreecha, S.A.pjk., Akt yang senantiasa memberi dukungan serta doa yang tulus selama proses penelitian ini.
13. Terimakasih kepada sahabat tersayang peneliti Zeflyn Olivia Sitorus S.Kom dan Yumna Fadhla S.H yang senantiasa memberi dukungan dengan tulus, hiburan serta doa tanpa henti selama proses penelitian ini.
14. Terimakasih kepada teman seperjuangan peneliti Suci Wulandari S.Psi, Alikha Azhar S.Psi, dan Annisa Farah Fadhillah S.Psi, Raihan Anggraina S.Psi, Cut Ashaa Fahima S.Psi, Annisa Rizka Islamiyah S.Psi, dan Nova Monisa S.Psi untuk semua yang telah dilalui bersama, setiap emosi yang kita rasakan bersama, kebahagiaan, kesedihan, keluhan dan air mata, mulai dari semester satu yang awalnya hanya partner kerja kelompok hingga menjadi *partner* segalanya saat di perkuliahan, sampai dalam penyelesaian

skripsi, yang selalu membantu, menguatkan dan memberi hal positif kepada peneliti dari awal sampai di tahap akhir penyelesaian skripsi.

15. Terimakasih untuk doa bantuan dan kebaikan dari orang-orang yang turut adil dalam proses penyelesaian skripsi ini sampai dengan selesai, baik yang peneliti tahu maupun tidak diketahui. Semoga segala bantuan dan kebaikan dibalasan dengan balasan terbaik dari Allah SWT dan senantiasa diberkahi sampai dengan akhir hayat.

Akhirnya peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena sesungguhnya kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Sehingga saran dan kritikan dari pembaca sangat diharapkan. Harapan peneliti, semoga skripsi ini dapat diberikan manfaat kepada banyak pihak, terutama mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 07 April 2026  
Peneliti

Siska Nabilla Safira

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Tujuan Penelitian.....	14
D. Manfaat Penelitian.....	14
1. Manfaat teoritis .....	14
2. Manfaat Praktis.....	14
E. Keaslian Penelitian .....	15
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>20</b>
A. <i>Self Compassion</i> .....	20
1. Pengertian <i>Self Compassion</i> .....	20
2. Aspek-Aspek <i>Self compassion</i> .....	21
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Self compassion</i> .....	24
B. Tipe Kepribadian Ekstraversi .....	25
1. Pengertian Tipe Kepribadian Ekstraversi .....	25
2. Aspek-aspek Tipe Kepribadian Ekstraversi.....	28
C. Hubungan Trait Kepribadian Ekstraversi dengan <i>Self Compassion</i> .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	36

B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	36
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	37
1. Tipe Kepribadian Ekstraversi .....	37
2. <i>Self Compassion</i> .....	37
D. Subjek Penelitian .....	38
1. Populasi .....	38
2. Sampel.....	39
E. Teknik Pengumpulan Data .....	39
1. Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	39
2. Uji Coba ( <i>Try Out</i> ) Alat Ukur Penelitian .....	44
3. Uji Validitas Aitem.....	44
4. Uji Daya Beda Aitem .....	47
5. Uji Reliabilitas .....	52
F. Teknik Analisis Data .....	54
1. Pengolahan Data .....	54
2. Uji Prasyarat .....	56
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>59</b>
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	59
1. Administrasi Penelitian.....	59
2. Pelaksanaan Uji Coba dan Pelaksanaan Penelitian.....	59
B. Deskripsi Data Penelitian .....	60
C. Hasil Penelitian.....	64
1. Kategorisasi Hasil Penelitian.....	64
D. Uji Hasil Hipotesis .....	71
E. Pembahasan.....	72
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>79</b>
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>83</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Data Tiga Tahun Terakhir Jumlah Penduduk Kabupaten Aceh Besar Berdasarkan Status Perkawinan pada perempuan.....	4
Tabel 1.2	Data Tiga Tahun Terakhir Jumlah Penduduk Kecamatan Kota Jantho Berdasarkan Status Perkawinan pada perempuan.....	5
Tabel 3.1	Data Populasi <i>Single Mother</i> Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar.....	38
Tabel 3.2	Skor skala <i>favourable</i> dan <i>unfavorable</i> Tipe Kepribadian Ekstraversi dan <i>Self Compassion</i> .....	41
Tabel 3.3	Blue Print awal skala Tipe Kepribadian ekstraversi .....	41
Tabel 3.4	Blue Print awal skala <i>Self Compassion</i> .....	43
Tabel 3.5	Koefisien CVR Skala Tipe Kepribadian Ekstraversi .....	45
Tabel 3.6	Koefisien CVR Skala <i>Self Compassion</i> .....	46
Tabel 3.7	Koefisien Daya Beda Aitem Skala Tipe Kepribadian Ekstraversi.....	48
Tabel 3.8	Blue Print akhir skala Tipe Kepribadian ekstraversi.....	49
Tabel 3.9	Koefisien Daya Beda Aitem Skala <i>Self Compassion</i> .....	50
Tabel 3.10	Blue Print akhir skala <i>Self Compassion</i> .....	51
Tabel 3.11	Klasifikasi Reabilitas <i>Alpha Cronbach</i> .....	52
Tabel 3.12	Klarifikasi Reliabilitas <i>Alpha Cronbach's</i> Skala Tipe Kepribadian Ekstraversi.....	53
Tabel 3.13	Klarifikasi Reliabilitas <i>Alpha Cronbach's</i> Skala <i>Self Compassion</i> ...	54
Tabel 4.1	Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Usia.....	61
Tabel 4.2	Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Pekerjaan .....	61
Tabel 4.3	Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Alamat/Desa .....	62
Tabel 4.4	Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Anak .....	62
Tabel 4.5	Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Status Cerai.....	63
Tabel 4.6	Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Tahun Menikah.....	63
Tabel 4.7	Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Lamanya Bercerai .....	64
Tabel 4.8	Deskripsi Data Penelitian Skala Tipe Kepribadian Ekstraversi .....	65
Tabel 4.9	Kategorisasi Skala Tipe Kepribadian Ekstraversi .....	66
Tabel 4.10	Deskripsi Data Penelitian Skala <i>Self Compassion</i> .....	67
Tabel 4.11	Kategorisasi Skala <i>Self Compassion</i> .....	68
Tabel 4.12	Uji Normalitas Data Penelitian .....	69
Tabel 4.13	Hasil Uji Normalitas Data Penelitian .....	70
Tabel 4.14	Hasil Uji Linearitas Hubungan Data Penelitian .....	71
Tabel 4.15	Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian .....	71

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual ..... 35



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tentang Pembimbing Skripsi
Lampiran II	Surat Izin Penelitian dari Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Lampiran III	Surat Rekomendasi dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Aceh Besar
Lampiran IV	Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Desa Bukit Meusara Kota Jantho Aceh Besar
Lampiran V	Skala Penelitian <i>Self Compassion</i> dan Tipe Kepribadian Ekstraversi
Lampiran VI	Tabulasi Data Try Out
Lampiran VII	Hasil Analisis Data Try Out
Lampiran VIII	Tabulasi Data Penelitian
Lampiran IX	Hasil Analisis Data Penelitian
Lampiran X	Daftar Riwayat Hidup



## HUBUNGAN ANTARA TIPE KEPERIBADIAN EKSTRAVERSI DENGAN *SELF COMPASSION* PADA *SINGLE MOTHER* DI KECAMATAN KOTA JANTHO KABUPATEN ACEH BESAR

### ABSTRAK

Keluarga mencakup interaksi antar-individu di dalamnya, serta berbagai dinamika yang muncul dari keterhubungan tersebut. Namun pada kenyataannya, fenomena sosial menunjukkan dinamika yang berbeda, tidak semua wanita berada dalam posisi tersebut dan harus menyandang status sebagai *single mother* akibat perceraian maupun kematian pasangan. Salah satu faktor yang mempengaruhi *self compassion* yaitu tipe kepribadian ekstrasversi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian ekstrasversi dengan *self compassion* pada *single mother* di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Alat ukur penelitian ini yaitu skala tipe kepribadian ekstrasversi dan skala *self compassion*. Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 441 orang dengan jumlah sampel sebanyak 197 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling* dengan Teknik *Accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,513 dengan  $p = 0,000$  yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan sangat signifikan antara tipe kepribadian ekstrasversi dengan *self compassion* pada *single mother* di kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar. Artinya semakin tinggi tipe kepribadian ekstrasversi maka semakin tinggi pula *self compassion*. Sebaliknya, semakin rendah tipe kepribadian ekstrasversi maka semakin rendah pula *self compassion*.

**Kata Kunci:** *Tipe Kepribadian Ekstrasversi, Self Compassion, Single Mother*

***THE RELATIONSHIP BETWEEN EXTRAVERSION PERSONALITY TYPE  
AND SELF COMPASSION AMONG SINGLE MOTHERS IN KOTA  
JANTHO DISTRICT, ACEH BESAR BESAR REGENCY***

**ABSTRACT**

*Family encompasses the interactions among the individuals within it, and the various dynamics arising from these interconnections. In reality, however, social phenomena reveal different dynamics; not all women are in such a position, as many must assume the status of a single mother due to either divorce or the death of a partner. One of the factors influencing self compassion is the extraversion personality type. The objective of this study is to determine the relationship between the extraversion personality type and self compassion among single mothers in Kota Jantho District, Aceh Besar Regency. This study employs a quantitative approach with a correlational method. The research instruments include an extraversion personality scale and a self compassion scale. The total population in this study consisted of 441 individuals, with a sample size of 197 participants. Sampling was conducted using a non-probability sampling method with a accidental sampling technique. The results of the study showed a correlation coefficient (r) of 0.513 with  $p = 0.000$ , indicating a positive and highly significant relationship between the extraversion personality type and self compassion among single mothers in Kota Jantho District, Aceh Besar Regency. This implies that the higher the extraversion personality type, the higher the self compassion. Conversely, the lower the extraversion personality type, the lower the self compassion.*

***Keywords:*** *Extraversion Personality Type, Self Compassion, Single Mothers*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Keluarga mencakup interaksi antar-individu di dalamnya, relasi antara satu keluarga dengan keluarga lain, serta berbagai dinamika yang muncul dari keterhubungan tersebut. Esensi keluarga meliputi kelompok kecil yang beranggotakan ayah, ibu, dan anak; sebuah ikatan sosial yang bersifat stabil dan berlandaskan pertalian darah, pernikahan, maupun adopsi. Interaksi antar-anggota yang dilandasi oleh kasih sayang serta tanggung jawab, serta berperan dalam membentuk sekaligus melestarikan nilai-nilai kebudayaan (Yusuf, 2015).

Pada dasarnya, tidak ada wanita yang mencita-citakan diri menjadi orang tua tunggal. Kondisi tersebut bukanlah sebuah pilihan yang diinginkan, melainkan sebuah situasi sulit yang penuh tantangan. Meski demikian, realitanya status ini dapat dialami oleh siapa pun, mulai dari ibu rumah tangga hingga wanita karier yang sedang berada di puncak kesuksesan (Layliyah, 2013). Secara ideal, mayoritas wanita mendambakan kehidupan pernikahan yang harmonis dan struktur keluarga yang utuh guna memenuhi kebutuhan psikologis. Namun pada kenyataannya, fenomena sosial menunjukkan dinamika yang berbeda, tidak semua wanita berada dalam posisi tersebut dan harus menyandang status sebagai *single mother* akibat perceraian maupun kematian pasangan.

*Single mother* merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat beban peran ganda, tuntutan sosial, serta stigma yang melekat pada status mereka. Kondisi ini seringkali memunculkan kritik diri, rasa bersalah, dan kelelahan emosional. Tantangan hidup sebagai seorang ibu tunggal (*single mother*) sering kali bermula dari situasi yang tidak terduga, seperti perceraian atau kematian pasangan, yang membawa dampak psikologis signifikan berupa rasa kehilangan serta tekanan ekonomi dan sosial. Dalam menghadapi kondisi yang sulit tersebut, Neff (2021) menjelaskan bahwa perempuan memiliki kecenderungan untuk bersikap lebih keras terhadap dirinya sendiri dibandingkan menunjukkan belas kasih pada diri (*self compassion*). Sikap kritis terhadap diri sendiri ini menjadi beban tambahan yang dapat memperburuk kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, kemampuan *self compassion* menjadi faktor krusial bagi *single mother* untuk menjaga ketahanan diri, sehingga mereka mampu merespons berbagai permasalahan hidup dengan kebaikan diri alih-alih penghakiman yang destruktif.

Fenomena orang tua tunggal menjadi hal yang umum di seluruh dunia (Chiu et al., 2018; Yulita et al., 2020; Zhou & Taylor, 2022, dalam Afdal et al., 2023). WHO (2022) melaporkan bahwa stress kronis terkait pengasuhan dan tekanan ekonomi merupakan salah satu pemicu tingginya angka depresi pada orangtua tunggal.

Menurut analisis data National Health Interview Survey, sekitar 32% dari *single mother* mengalami gangguan psikologis sedang hingga berat,

sedangkan hanya 19% dari ibu yang sudah menikah yang mengalami keadaan yang sama (Watson & Kalkat, 2024). Cairney dan tim peneliti (2003) menemukan bahwa ibu tunggal mengalami stres yang lebih tinggi dan mendapat dukungan sosial yang lebih sedikit dibandingkan ibu yang sudah menikah. Hal ini kemudian terkait dengan tingkat depresi yang lebih tinggi. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kurangnya jaringan sosial berpengaruh besar terhadap risiko depresi yang dialami oleh ibu tunggal (Cairney *et al.*, 2003).

Fenomena orang tua tunggal rentan ditemukan di Indonesia, dengan jumlah yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data dari Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) menunjukkan peningkatan persentase keluarga dengan orang tua tunggal 5,52% pada tahun 1993 menjadi 7,39% ditahun 2020. Bersumber dari kanal berita mahasiswaindonesia.id, tercatat sebesar 5,8% penduduk Indonesia berstatus janda. Hasil dari pendataan di atas diketahui bahwasanya janda banyak dijumpai di Indonesia. Kemudian, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, sekitar 12,37% rumah tangga di Indonesia mayoritas dikepalai oleh perempuan (Fauziah, Syahidah, Handayani, & Maryani, 2026), dapat disimpulkan berdasarkan data-data tersebut mayoritas orang tua tunggal adalah wanita. Situasi ini menunjukkan bahwa banyak wanita menjalani peran ganda, yang tentunya menambah beban dan tanggung jawab mereka.

Selanjutnya, Fenomena istri menggugat suami masih menduduki peringkat teratas dalam statistik hukum di Aceh Besar. Hal ini tercermin dari

catatan Mahkamah Syar'iyah Jantho selama tahun 2022, di mana dari 400 perkara yang terdata, 152 kasus merupakan permohonan cerai dari pihak istri. (aceh.antaranews.com). Tidak hanya karena perceraian yang menyebabkan wanita menjadi *single mother*, namun banyak juga wanita menyandang status *single mother* disebabkan meninggalnya suami atau pasangan dari wanita tersebut.

Untuk menguatkan data tersebut, peneliti juga mengambil data di wilayah Kabupaten Aceh Besar yang menunjukkan peningkatan yang signifikan mengenai status perkawinan yaitu adanya cerai hidup dan cerai mati yang dialami oleh perempuan dari tahun 2023 sampai dengan tahun 2025. Hasil data tersebut dapat dilihat dari tabel 1.1 berikut ini:

Tabel 1.1

*Data Tiga Tahun Terakhir Jumlah Penduduk Kabupaten Aceh Besar Berdasarkan Status Perkawinan pada perempuan*

<b>Tahun</b>	<b>Cerai Hidup</b>	<b>Cerai Mati</b>
2023	2.894	19.220
2024	2.960	19.585
2025	3.198	20.308
<b>Jumlah</b>	<b>9.052</b>	<b>59.113</b>

Sumber: Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Aceh Besar

Berdasarkan data pada tabel diatas mengenai jumlah penduduk Kabupaten Aceh Besar berdasarkan status perkawinan pada perempuan dari tahun 2023 hingga 2025. Dapat diuraikan bahwa terjadi peningkatan baik pada kategori cerai hidup maupun cerai mati. Pada tahun 2023, jumlah perempuan cerai hidup tercatat sebanyak 2.894 jiwa, jumlah ini meningkat menjadi 2.960 jiwa pada tahun 2024, pada tahun 2025, angka tersebut kembali meningkat menjadi 3.198 jiwa. Secara keseluruhan, total penduduk

perempuan dengan status cerai hidup selama tiga tahun tersebut adalah 9.052 jiwa. Selanjutnya, pada tahun 2023, jumlah penduduk perempuan dengan status cerai mati tercatat 19.220 jiwa, angka tersebut naik menjadi 19.585 jiwa pada tahun 2024, selanjutnya pada tahun 2025, jumlahnya meningkat mencapai 20.308 jiwa. Total penduduk perempuan dengan status cerai mati selama tiga tahun tersebut adalah 59.113 jiwa (Disdukcapil, 19 Februari 2026).

Selanjutnya, peneliti juga mengambil data di wilayah Kecamatan Kota Jantho yang menunjukkan peningkatan yang signifikan mengenai status perkawinan yaitu adanya cerai hidup dan cerai mati yang dialami oleh perempuan dari tahun 2023 sampai dengan tahun 2025. Hasil data tersebut dapat dilihat dari tabel 1.2 berikut ini:

Tabel 1.2

*Data Tiga Tahun Terakhir Jumlah Penduduk Kecamatan Kota Jantho Berdasarkan Status Perkawinan pada perempuan*

<b>Tahun</b>	<b>Cerai Hidup</b>	<b>Cerai Mati</b>
2023	64	355
2024	68	361
2025	66	375
<b>Jumlah</b>	<b>198</b>	<b>1.091</b>

Sumber: Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Aceh Besar

Berdasarkan data pada tabel diatas mengenai jumlah penduduk Kecamatan Kota Jantho berdasarkan status perkawinan pada perempuan dari tahun 2023 hingga 2025 menunjukkan terjadi peningkatan tiap tahunnya. Pada tahun 2023, jumlah perempuan cerai hidup tercatat sebanyak 64 jiwa, jumlah ini meningkat menjadi 68 jiwa pada tahun 2024, pada tahun 2025, angka tersebut sedikit menurun menjadi 66 jiwa. Secara keseluruhan, total

penduduk perempuan dengan status cerai hidup selama tiga tahun tersebut adalah 198 jiwa. Selanjutnya, pada tahun 2023, jumlah penduduk perempuan dengan status cerai mati tercatat 355 jiwa, angka tersebut naik menjadi 361 jiwa pada tahun 2024, selanjutnya pada tahun 2025, jumlahnya meningkat mencapai 375 jiwa. Total penduduk perempuan dengan status cerai mati selama tiga tahun tersebut adalah 1.091 jiwa (Disdukcapil, 19 Februari 2026).

Dalam pembahasan ini akan berfokus pada *single mother* atau orang tua tunggal (wanita) yang berperan sebagai ibu dan ayah dalam waktu bersamaan. Wanita *single parent* merupakan representasi dari sosok perempuan yang kuat. Seluruh urusan rumah tangga harus dipikul secara mandiri, mulai dari mengurus urusan rumah hingga mencari penghidupan bagi keluarga, semuanya dijalani sendiri. Dalam kondisi ini, seorang wanita dituntut untuk mampu menjalankan peran ganda, yakni menjadi figur ibu sekaligus ayah bagi anak-anaknya. Tanggung jawabnya pun kian besar, karena selain harus mengasuh dan mendidik anak, ia juga wajib menjadi tulang punggung utama dalam mencari nafkah. Semua ini bukanlah perkara yang mudah, terutama bagi perempuan yang terbiasa dimanja atau memiliki ketergantungan tinggi pada orang lain. Tantangan tersebut akan terasa jauh lebih berat jika sebelumnya ia sama sekali tidak akrab dengan kerasnya perjuangan hidup karena segala kebutuhannya selalu dipenuhi oleh suami selama mereka masih bersama. (Sabanari dan Huwae, 2025).

Tanpa kehadiran pendamping atau orang terdekat, seorang ibu tunggal sering kali mengalami hambatan dalam memperoleh dukungan emosional.

Dampaknya, beban permasalahan yang semestinya tersalurkan melalui curahan hati kepada orang kepercayaan justru tersimpan rapat. Akumulasi beban emosional ini lambat laun menciptakan tekanan batin yang berisiko memicu gangguan kesehatan mental. Di sisi lain, status sebagai orang tua tunggal masih sering dipandang sebelah mata oleh masyarakat. Stigma negatif tersebut kerap membuat para ibu tunggal memilih untuk mengisolasi diri dari interaksi sosial. Padahal, dukungan dari lingkungan sekitar sangat penting untuk memperkuat ketahanan mereka dalam menghadapi tantangan hidup, terutama dalam membesarkan anak sendirian. Keterbatasan dukungan ini pada akhirnya menjadi pemicu tekanan psikologis yang menuju pada kerentanan kondisi mental. (Octavia, 2020).

Neff (2003b) melaporkan bahwa perempuan memiliki tingkat *self compassion* yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan laki-laki. Perbedaan pada *subskala self compassion* menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung menghakimi diri sendiri, merasa terisolasi ketika menghadapi pengalaman yang menyakitkan, serta lebih mudah terjebak dalam identifikasi berlebihan terhadap emosi negatif. Pola ini berkaitan dengan kecenderungan perempuan untuk lebih kritis terhadap diri sendiri dan lebih sering melakukan ruminasi terhadap perasaan negatif, yang juga berhubungan dengan tingginya risiko depresi pada perempuan. Meskipun demikian, perempuan tidak lebih rendah daripada laki-laki dalam hal menunjukkan kebaikan terhadap diri sendiri maupun dalam memandang pengalaman sebagai bagian dari kemanusiaan yang umum. Neff (2003b) juga menjelaskan bahwa norma

sosial yang menuntut laki-laki untuk bersikap kuat dan mandiri dapat memengaruhi cara laki-laki dan perempuan memperlakukan diri mereka sendiri.

Bagi *single mother*, tingkat *self compassion* yang rendah berpotensi menimbulkan dampak psikologis yang merugikan, di mana individu cenderung bersikap keras, mengkritik diri sendiri (*self-judgment*), dan merasa terisolasi atas kegagalan atau kesulitan hidup yang dialami. Ketiadaan sikap menerima dan memaklumi diri sendiri ini dapat memicu peningkatan kecemasan, gejala depresi, serta burnout akibat ketidakmampuan mengelola beban peran ganda secara efektif. Hal ini sejalan dengan temuan Neff (2003), yang menyatakan bahwa individu yang kurang memiliki rasa belas kasih terhadap diri sendiri cenderung lebih rentan terhadap stress emosional dan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, yang dalam konteks *single mother* dapat menghambat kemampuan mereka dalam melakukan pengasuhan yang optimal. Hal ini saya telusuri lebih lanjut melalui wawancara, yang mana pada tiga orang responden.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti menemukan fakta sebagai berikut :

Cuplikan wawancara I :

“...selama saya menjadi janda pastinya saya pernah merasa putus asa terhadap kehidupan, cari nafkah sendiri, orang lain ada uang kenapa saya hidup sendiri begini, merasa gaada yang peduli, saya hidup terlalu susah. Kadang susah cari dukungan untuk diri sendiri, kadang juga pernah kepikiran nanti kalau anak udah besar mungkin akan tinggal sendiri lagi...” (H, 48 Tahun Mei 2023).

Cuplikan wawancara II :

“...Pertama kali menyangkut status janda yang saya rasain rasa sedih ada, kecewa ada, marah ada, pokonya campur aduk, marah dengan keadaan, malu iya juga. Kayak mana ya..kayak kita keluarga biasa-biasa tapi tiba-tiba pisah itu kayak malu iya juga. Kadang mikir kok bisa ya rumah tangga orang itu adem ayem, ga banyak cek cok, rumah tangga saya kok bisa kayak gini, itu sering mikir gitu, aduhh apa harusnya aku gausa cepat-cepat nikah. Bahkan dari awal pisah sampai sekarang kayak cemas gitu kalau ketemu orang, merasa kayaknya ni orang lagi ngomongin aku walaupun mereka kadang gak pun kenal misalnya, tapi saya suka merasa gitu, jangankan di Jantho, waktu pergi ke Banda Aja ga pernah merasa nyaman karna ada perasaan berbeda dalam diri, kayak ada masalah yang ngikutin dan merasa lebih takut..waktu itu saya pernah menyakiti diri sendiri, kayak kepala saya antuk-antuk ke dinding karna sakit kepala mikirinnya, bahkan saya sempat berpikir mau ajak anak kayak mau bunuh diri aja, waktu itu pernah bawa kereta sambil bawa anak ke jalan besar Indrapuri tu kan banyak mobil gede-gede, saya disitu rasanya pengen akhiri hidup, sampai segitunya, tapi saya ingat lagi dosa, dan ingat lagi kadang mati ngga dan ngerepotin orang terdekat, bahkan yang buat saya tertekan itu kayak orangtua masih sering menyalahkan saya kenapa rumah tangga saya seperti ini, jadi saya semakin tambah stress, harusnya kan orangtua nenangin anaknya, tapi ini ngga...”(LS, 35 Tahun Juni 2023).

Cuplikan wawancara III :

“...semenjak jadi janda pasti bingung cari nafkah dimana, bingung, sedih, kepikiran nanti anak kedepannya gimana, dulu waktu ada suami ada yang bantu, sekarang harus ngelakuin sendiri sebagai dua peran sekaligus menjadi ibu dan ayah, pernah merasa berbeda dengan ibu rumah tangga lain, mereka ada tempat mengeluh, kalau saya harus memendam sendiri, saya juga masih sering sedih dan selalu dibanding-bandingkan oleh orangtua sendiri dengan kehidupan orang lain...”(Y, 43 Tahun Juni 2023).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap tiga responden (yaitu *single mother* di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar), dapat disimpulkan bahwa responden dua pada *single mother* di Kecamatan Kota Jantho tersebut mempraktikkan sikap kejam terhadap diri sendiri (*self kindness yang rendah*), responden dua tidak mampu memberikan ruang empati terhadap penderitaan yang dialami. Alih-alih memahami situasi sulit

sebagai bagian dari perjalanan hidup, responden justru terjebak dalam rasa putus asa dan menyalahkan diri, hingga melakukan tindakan destruktif (*self-harm*). Munculnya dorongan untuk menyakiti diri sendiri dan anak menunjukkan bahwa ketiadaan kasih sayang terhadap diri sendiri telah mencapai tahap krisis emosional. Kemudian, responden dua dan tiga cenderung merasa bahwa kemalangan yang mereka alami hanya terjadi pada diri mereka sendiri, dengan membandingkan kehidupan rumah tangganya yang retak dengan kehidupan orang lain yang dianggap ideal ("adem ayem"), responden dua merasa terasing dari lingkungan sosial. Perasaan "berbeda" ini memicu rasa malu dan kecemasan yang mendalam terhadap penilaian masyarakat. responden satu menunjukkan kesulitan untuk mengobservasi pikiran dan perasaan negatif secara objektif. Responden satu cenderung terlarut dalam emosi negatif (seperti rasa takut akan masa depan anak dan rasa minder), yang menyebabkan mereka sulit berpikir tenang. Ketidakmampuan untuk melepaskan diri dari obsesi pikiran negatif ini mengindikasikan rendahnya aspek *mindfulness* dalam *self compassion*. Hal ini sejalan dengan aspek-aspek *self compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003) yaitu aspek *self kindness*, aspek *common humanity*, dan aspek *mindfulness*.

*Self compassion* merupakan sebuah teori yang memaparkan kemampuan individu dalam bertahan, memahami, serta memaknai kesulitan sebagai pengalaman yang positif. Konsep ini juga berperan penting bagi seseorang dalam mewujudkan kebahagiaan serta kesehatan psikologis,

mental, dan kesejahteraan spiritual. *Self compassion* sendiri terdiri atas tiga unsur utama, yaitu *self kindness* (sikap baik pada diri sendiri), *common humanity* (pemahaman atas kemanusiaan), dan *mindfulness* (kesadaran penuh terhadap kondisi yang sedang dihadapi). (Neff, 2003a).

Salah satu faktor yang mempengaruhi *self compassion* adalah tipe kepribadian ekstrasversi. Adapun Neff (2021) menekankan bahwa *self compassion* tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman hidup yang penuh tekanan, tetapi juga oleh karakteristik kepribadian individu. Manno (2020) menyatakan bahwa tipe kepribadian ekstrasversi merupakan karakter individu yang lebih memprioritaskan interaksi dengan dunia luar. Seseorang dengan kepribadian ini cenderung bersikap terbuka terhadap lingkungan eksternal, lebih aktif secara fisik dibandingkan melakukan perenungan, serta lebih menyukai situasi yang ramai dan penuh interaksi sosial ketimbang tempat yang sepi.

McCrae dan Costa (2003) mengemukakan teori kepribadian Big Five, yang digunakan untuk memahami kepribadian manusia melalui lima dimensi utama yang diidentifikasi melalui analisis faktor. Lima tipe dimensi kepribadian tersebut yaitu *Neuroticism*, *Openness*, *Agreeableness*, *Conscientiousness*, dan salah satunya *Ekstraversi* berperan dalam mempengaruhi *self-compassion*

Trait kepribadian merupakan salah satu unsur yang memengaruhi tingkat *self compassion* seseorang (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). Berdasarkan studi Neff, Rude, & Kirkpatrick (2007), terlihat bahwa *self*

*compassion* berkorelasi dengan dimensi kepribadian dalam *big five personality trait*. Menurut McCrae & Costa (2003), trait adalah dimensi yang menunjukkan perbedaan kecenderungan manusia dalam berpikir, merasa, dan bertindak secara menetap. Karakteristik ini berdampak pada perbedaan tingkah laku antarindividu, konsistensi perilaku dalam jangka panjang, serta stabilitas sikap saat menghadapi beragam situasi (Feist J. & Feist J. Gregory, 2008).

Dalam hal ini trait kepribadian dapat menentukan bagaimana pola pikir, perasaan serta tindakan yang akan diambil pada *single mother*, sehingga dapat memengaruhi berkembangnya *self compassion* dalam diri ibu bekerja khususnya ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Trait kepribadian dapat menggambarkan karakteristik individual dari berbagai domain yang berbeda, sehingga dapat diasumsikan bahwa trait kepribadian dapat memprediksi *self compassion* (Thurackal, Corveleyn, & Dezutter; 2016).

Costa dan McCrae (1992) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat ekstrasversi tinggi cenderung memiliki afek positif, kehangatan interpersonal, dan kecenderungan untuk mencari dukungan sosial. Karakteristik ini memungkinkan individu lebih mudah mengelola emosi negatif dan lebih terbuka dalam menerima keterbatasan diri, yang merupakan komponen utama *self compassion*.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih ekstrasversi sebagai prediktor *self compassion*. Pemilihan tersebut didasari hasil wawancara yang dilakukan

oleh peneliti. Pada konteks *single mother*, sifat ekstrasversi menjadi penting karena dapat membantu mereka menjalin relasi sosial yang suportif, mengekspresikan emosi secara adaptif, serta memperoleh penguatan positif dari lingkungan. Dukungan sosial dan emosi positif yang lebih tinggi pada individu yang ekstrovert dapat mengurangi kecenderungan menyalahkan diri dan meningkatkan sikap penerimaan terhadap diri sendiri (Neff, 2021; Costa & McCrae, 1992). Dengan demikian, tingkat ekstrasversi diperkirakan berhubungan dengan *self compassion* pada *single mother* dalam menghadapi tekanan peran dan tuntutan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *single mother* merupakan kondisi yang secara data statistik masih dikatakan tinggi dan mampu menyebabkan emosi negatif pada seorang perempuan berstatus janda, sehingga individu mudah putus asa setiap menerima suatu kegagalan dan berfikir berlebihan serta merasa diri berbeda dengan orang lain. Oleh karena itu, penulis ingin mengeneralisasikan suatu data yang menyatakan “apakah ada hubungan antara Tipe Kepribadian Ekstrasversi dengan *self compassion* pada *single mother* di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar?”.

## B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara Tipe Kepribadian Ekstrasversi dengan *Self compassion* pada *Single Mother* di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar?”.

### C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Tipe Kepribadian Ekstraversi dengan *Self Compassion* pada *Single Mother* di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar.

### D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis, antara lain ialah :

#### 1. Manfaat teoritis

- b. Penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan untuk memperluas wawasan ilmiah Psikologi pada umumnya, khususnya Psikologi Positif dan Psikologi Kepribadian.
- c. Penelitian ini diharapkan berguna bagi peneliti lain untuk memberikan masukan khususnya mereka yang akan meneliti lebih lanjut mengenai Tipe Kepribadian Ekstraversi dan *self compassion*.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. *Single Mother*

Penelitian ini diharapkan dapat membuka wawasan bagi *single mother* supaya lebih bisa meningkatkan Tipe Kepribadian Ekstraversi agar *self compassion* meningkat.

##### b. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan masukan bagi Masyarakat, terutama orangtua yang berstatus *single mother* dalam rangka meningkatkan Tipe Kepribadian Ekstraversi dan *Self*

*Compassion* pada *Single Mother* di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar.

c. Peneliti

Menjadikan penelitian ini sebagai acuan agar bisa menerapkan perilaku Tipe kepribadian ekstraversi terhadap apa yang dialami oleh diri sendiri tanpa harus menyalahkan diri secara berlebih.

**E. Keaslian Penelitian**

Dasar dari penelitian ini adalah beberapa studi terdahulu dengan karakteristik yang hampir sama dari segi tema maupun kajiannya. Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada kriteria subjek, jumlah responden, tempat pelaksanaan riset, maupun metode analisis yang digunakan. Penelitian yang akan dilakukan adalah mengenai hubungan Tipe Kepribadian Ekstraversi dengan *self compassion* pada *single mother* di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar.

Penelitian sebelumnya diteliti oleh Ayu (2024) yang meneliti tentang Pengaruh Tipe Kepribadian *Ekstraversion* dan *Self Compassion* terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh tipe kepribadian *extraversion* dan *self compassion* terhadap kesepian pada Mahasiswa rantau. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang belajar di luar daerah asalnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel purposif. Jumlah sampel sebanyak 117 Mahasiwa rantau. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel terikat,

serta penelitian ini menggunakan dua variabel bebas, sedangkan penelitian sebelumnya hanya menggunakan satu variabel bebas. Selain itu, terdapat perbedaan pada subjek dan lokasi penelitian.

Penelitian sebelumnya diteliti oleh Vita dan Suci (2015) yang meneliti tentang Hubungan antara Trait Kepribadian *The Big Five Personality* Dengan *Self Compassion* (Studi Korelasi Pada Relawan Pendamping Odha di Wpa Kebon Pisang Bandung). Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana relawan bersedia menjadi relawan yang memberikan penyuluhan serta pendampingan bagi ODHA. Tugas menjadi relawan bukanlah hal yang mudah, karena mereka diharuskan memberikan perhatian dan bantuan dalam proses pengobatan serta kondisi psikis orang dengan HIV/AIDS. Kesulitan yang dihadapi saat bekerja sebagai relawan adalah penderitaan. Para relawan menunjukkan bahwa mereka memiliki *self compassion* menurut Neff, yaitu cara mereka bersikap baik kepada diri sendiri ketika melakukan kesalahan atau mengalami kegagalan. *Self compassion* memiliki faktor internal yang mempengaruhi terbentuknya *self compassion*, yaitu kepribadian yang terlihat melalui sifat-sifat internal seseorang. Trait kepribadian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *The Big Five* (Mccrae dan Costa). Pada penelitian tersebut ingin melihat tingkat *self compassion* pada relawan Pendamping Odha di Wpa Kebon Pisang Bandung, sedangkan pada penelitian ini digunakan pada Single Mother di Kecamatan Kota Jantho.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Qadriyah, Ayriza, Setiawati dan Wibowo (2020) yang meneliti tentang *The Big Five Personality Traits as a*

*Predictors Self Compassion in Adolescents*. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana lima aspek kepribadian dari model Big Five mempengaruhi tingkat *self compassion* pada kalangan remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 400 siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Daerah Istimewa Yogyakarta. Instrumen yang digunakan untuk mengukur adalah Self-Compassion Scale (SCS) dan IPIP-BFM-50. Analisis data dilakukan dengan metode regresi berganda dan menggunakan tingkat signifikansi yang ditetapkan kurang dari 0,05. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah pada subjek dan lokasi penelitian.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Alissa, Nur dan Rahmia (2025) yang meneliti tentang Hubungan Kepribadian *Big Five* dengan *Self Compassion* pada Mahasiswa Rantau di Universitas Malikussaleh. Penelitian ini ingin mengetahui bagaimana sifat-sifat kepribadian lima besar terkait dengan *self compassion* pada mahasiswa yang tinggal di luar kota di Universitas Malikussaleh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, yaitu jenis penelitian yang memanfaatkan metode statistik untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih (Creswell, 2014). Data diperoleh melalui kuesioner “kepribadian big five dan *self compassion*”. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 367 mahasiswa yang berasal dari luar Aceh. Sampel tersebut diperoleh dengan menggunakan metode *simple random sampling*, yaitu metode pemilihan sampel secara acak tanpa mempertimbangkan strata dalam populasi (Sugiyono, 2019). Perbedaan

penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah pada subjek dan lokasi penelitian.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Lina dan Indra (2022) yang meneliti tentang *Personality Trait Conscientiousness* dan *Self Compassion* pada Mahasiswa Tidak Lulus Tepat Waktu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *traits personality conscientiousness* dengan *self compassion* pada mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu. Hipotesis dalam penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan antara sifat kepribadian *conscientiousness* dengan *self compassion*. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 154 mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu se-Indonesia. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *incidental sampling*. Alat yang digunakan adalah skala *self-compassion* yang mengacu pada aspek *self compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003) dan skala *conscientiousness* yang mengacu pada aspek *conscientiousness* yang dipaparkan oleh McCrae dan Costa (2003). Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi Pearson's product moment. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah pada variabel, subjek dan lokasi penelitian.

Berdasarkan tinjauan terhadap studi terdahulu, terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan, antara lain pada aspek lokasi, waktu, subjek, serta salah satu variabel penelitian. Penulis melakukan penelitian dengan judul "Hubungan antara Tipe Kepribadian Ekstraversi dengan *Self-Compassion* pada *Single Mother* di Kecamatan Kota Jantho,

Kabupaten Aceh Besar”. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berbeda dengan kajian-kajian sebelumnya, sehingga keasliannya dapat dipertanggungjawabkan.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Self Compassion*

##### 1. Pengertian *Self Compassion*

Menurut Neff, *Self compassion* hanya melibatkan perasaan terbuka tentang penderitaan seseorang, peduli dan baik pada diri sendiri, menawarkan pengertian, tidak menilai kekurangan dan kesalahan seseorang, dan melihat kejadian tersebut sebagai pengalaman yang dialami oleh semua orang (Neff, 2003a).

*Self compassion* merupakan sebuah teori yang memaparkan kemampuan individu dalam bertahan, memahami, serta memaknai kesulitan sebagai pengalaman yang positif. Konsep ini juga berperan penting bagi seseorang dalam mewujudkan kebahagiaan serta kesehatan psikologis, mental, dan kesejahteraan spiritual. *Self compassion* sendiri terdiri atas tiga unsur utama, yaitu *self kindness* (sikap baik pada diri sendiri), *common humanity* (pemahaman atas kemanusiaan), dan *mindfulness* (kesadaran penuh terhadap kondisi yang sedang dihadapi). (Kamaludin, Tahun 2022).

Germer (2009) mengemukakan *self compassion* yaitu kapasitas seseorang dalam merasakan perasaan dan kemurahan hati yang berkembang dari penerimaan pada diri sendiri, sebagai emosional dan kognitif atas pengalaman diri dan kesadaran untuk tidak menghindari pengalaman yang dirasa tidak nyaman. Penerimaan secara kognitif serta emosional juga

memungkinkan seseorang menerima kekurangan diri dan dapat menghadapi keadaan yang terjadi di luar batas kemampuan seseorang.

*Self compassion* adalah cara sehat untuk berhubungan dengan diri sendiri. Ini melibatkan transformasi cara kita memandang diri: dari yang biasanya menjadi “hakim” yang menghukum, menjadi “teman” yang memahami bahwa ketidaksempurnaan adalah hal yang manusiawi (Prahayuningtyas & Basaria, 2023).

Berdasarkan teori *self compassion* yang telah dijelaskan di atas, peneliti merujuk ke teori Neff (2003) bahwa *self compassion* hanya melibatkan perasaan terbuka tentang penderitaan seseorang, peduli dan baik pada diri sendiri, menawarkan pengertian, tidak menilai kekurangan dan kesalahan seseorang, dan melihat kejadian tersebut sebagai pengalaman yang dialami oleh semua orang. Alasan peneliti memilih teori tersebut dalam penelitian yang akan peneliti teliti adalah karena teori ini sering digunakan oleh peneliti sebelumnya untuk menjelaskan definisi dan aspek-aspek *self compassion* secara lengkap.

## **2. Dimensi-dimensi *Self compassion***

Neff (2003a; 2003b) menjelaskan bahwa *self compassion* terdiri dari tiga dimensi positif dan tiga dimensi negatif yang saling berkesinambungan yaitu *self-kindness vs self-judgment; common humanity vs isolation; dan mindfulness vs overidentification*. Secara umum tiga dimensi positif sudah menjelaskan secara keseluruhan, sehingga berikut tiga dimensi tersebut:

*a. Self kindness*

Hal ini melibatkan sikap baik kepada diri sendiri melalui pemahaman dan penerimaan terhadap diri, bukannya bersikap kritis terhadap diri sendiri, daripada merasa marah pada diri karena ketidaksempurnaan yang dimiliki, kita menyadari bahwa bersikap baik kepada diri sendiri jauh lebih bermanfaat bagi proses pemulihan.

*b. Common humanity*

Menyadari bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan merupakan bagian normal dari pengalaman setiap manusia, sehingga membantu kita memahami bahwa kita tidak pernah sendirian dalam menghadapi perjuangan hidup, karena hal tersebut bersifat universal dalam kehidupan manusia.

*c. Mindfulness*

Kemampuan individu untuk melihat sesuatu dengan jelas, menerima, dan menghadapi realitas yang ada tanpa menghakimi apa yang sedang terjadi dalam suatu situasi tertentu. Mindfulness merupakan tindakan mengamati pengalaman yang dialami individu dari sudut pandang yang objektif tanpa dikuasai oleh perasaan penderitaan atau kegagalan.

Menurut Strauss et al. (2016), *self compassion* terdiri dari lima elemen utama berikut:

*a. Mengenali penderitaan (Recognizing suffering)*

Kemampuan untuk menyadari dan mengakui bahwa diri sendiri sedang mengalami kesulitan, rasa sakit, atau kegagalan, tanpa menyangkalnya.

- b. Memahami bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia (*Understanding the universality of suffering*).

Menyadari bahwa penderitaan bukan hanya dialami oleh diri sendiri, tetapi merupakan bagian alami dari kehidupan semua manusia.

- c. Merespons penderitaan dengan empati dan kepedulian (*Feeling for suffering*)

Munculnya rasa hangat, peduli, dan empatik terhadap diri sendiri saat mengalami kesulitan, bukan mengkritik atau menyalahkan diri.

- d. Mampu menoleransi perasaan tidak nyaman (*Tolerating uncomfortable feelings*)

Kesediaan untuk tetap hadir bersama emosi yang menyakitkan (seperti sedih, malu, atau gagal) tanpa menghindar atau menekannya.

- e. Motivasi untuk meringankan penderitaan (*Motivation to act to alleviate suffering*)

Dorongan untuk melakukan tindakan yang membantu, melindungi, atau menenangkan diri sendiri guna mengurangi penderitaan.

Berdasarkan aspek-aspek *Self Compassion* yang telah dijelaskan di atas, maka aspek-aspek yang dipilih dalam penelitian ini adalah memakai teori dari Neff (2003) terdapat tiga aspek dari *self compassion*, yaitu: *Self Kindness*, *Common Humanity*, dan *Mindfulness*.

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

Menurut Neff, (2003) *self compassion* dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi, yaitu:

a. Jenis kelamin

Neff (2003) menyatakan bahwa akibat pola pikir yang jauh lebih rumit dibandingkan laki-laki, kaum perempuan lebih rentan terpapar depresi serta kecemasan. Walaupun faktor geografis dan kebudayaan memberikan dampak signifikan terhadap perbedaan gender, sebuah riset menunjukkan bahwa umumnya wanita memiliki tingkat *self compassion* yang lebih rendah jika dibandingkan dengan pria.

b. Budaya

Bangsa-bangsa di Asia cenderung mempunyai *self-compassion* karena didukung oleh budaya kolektivis serta sifat ketergantungan antarindividu. Namun, karena masyarakat Asia memiliki kecenderungan untuk lebih mengkritik diri sendiri ketimbang masyarakat Barat, maka tingkat *self compassion* di budaya Asia tidak ditemukan lebih tinggi dibandingkan dengan budaya Barat.

c. Usia

Berbagai riset yang dilakukan oleh Neff & Vonk membuktikan adanya korelasi yang signifikan antara *self compassion* dengan faktor usia. Neff mengkaji keterkaitan ini melalui lensa teori tahapan perkembangan Erikson, yang menyatakan bahwa seseorang baru dapat membentuk *self compassion* secara utuh setelah memasuki fase integritas. Pada tingkatan tersebut,

individu memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menerima kondisi dirinya.

d. Kepribadian

*The Big Five Personality*, sebagai model yang mendefinisikan karakter manusia, menjadi salah satu penentu munculnya *self compassion*. Data yang diperoleh dari pengukuran NEO-FFI menunjukkan bahwa *self compassion* berkorelasi dengan dimensi *openness*, *neuroticism*, *agreeableness*, *extroversion*, dan *conscientiousness* yang merupakan bagian dari kategori kepribadian tersebut.

e. Peran Orang Tua

Temuan dari Neff & McGehee menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self compassion* yang rendah cenderung memiliki orang tua yang sering mengkritik, dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang disfungsi, serta memperlihatkan gejala kecemasan dibandingkan mereka yang memiliki level *self compassion* tinggi.

**B. Tipe Kepribadian Ekstraversi**

**1. Pengertian Tipe Kepribadian Ekstraversi**

Menurut McCrae dan Costa (2003), mengembangkan trait- trait dalam teori kepribadian yaitu lima model faktor kepribadian yang meliputi faktor-faktor atau dimensi yang mendasari lima kelompok asosiatif sifat yang dikenal dengan lima besar. Mereka adalah *neuroticism*, *extraversion*, *openness to experience*, *agreeableness*, *conscientiousness*. Extraversion menjadi salah satu tipe kepribadian yang memiliki pengaruh positif terhadap *Self*

*compassion*. Ekstraversi memiliki enam aspek yaitu kehangatan, suka bergaul, asertif, aktivitas, pencari kegembiraan, dan emosi yang positif (dalam Ayu, 2024).

Ekstraversi menggambarkan tingkat kenyamanan seseorang terhadap suatu hubungan serta memperlihatkan kuantitas dan intensitas dalam interaksi interpersonal (Dewayani & Nugraha, 2018).

Ekstraversi merujuk pada kecenderungan individu untuk bersikap ramah, aktif, asertif, energik, serta memiliki afek positif yang tinggi (McCrae dan Costa, 2006). Individu dengan tingkat ekstraversi yang tinggi umumnya lebih mudah mengekspresikan emosi, menjalin hubungan sosial, serta memperoleh dukungan sosial dari lingkungannya.

Menurut McCrae dan Costa (2003), ekstraversi merupakan dimensi kepribadian yang berfokus pada preferensi individu terhadap interaksi sosial dan keterlibatan dalam aktivitas yang penuh semangat. Hal ini perlu dibedakan dengan konsep *openness* (keterbukaan terhadap pengalaman); jika ekstraversi menitikberatkan pada energi sosial, maka *openness* lebih merujuk pada sikap reseptif terhadap gagasan dan pengalaman baru, bukan sekadar kesediaan untuk mengungkapkan perasaan pribadi (*self disclosure*). Di sisi lain, individu yang rendah dalam tingkat keterbukaan cenderung lebih menyukai hal-hal yang bersifat praktis, konkret, dan familiar dibandingkan mencari pengalaman baru demi kesenangan semata.

Dimensi ekstraversi berkaitan erat dengan tingkat kenyamanan individu dalam berinteraksi dengan orang lain serta keterlibatannya dengan dunia luar.

Individu yang memiliki skor tinggi pada dimensi ini cenderung memiliki karakteristik sosiabel, aktif, dan penuh semangat dalam menjalin hubungan interpersonal. Sebaliknya, individu dengan skor ekstrasversi rendah cenderung lebih tertutup dan lebih sedikit membutuhkan stimulasi sosial (Ramdhani, 2012).

Jung (dalam Feist, Feist, & Roberts, Tahun 2017) Ekstrasversi merupakan sebuah perilaku yang menggambarkan dorongan mental yang berfokus keluar, sehingga individu yang mengalami ini cenderung memiliki pandangan yang lebih pada objek dan menjauh dari pandangan internal. Orang yang ekstrover akan lebih cepat terpengaruh oleh lingkungan sekitar daripada oleh keadaan pribadinya sendiri. Mereka biasanya lebih memperhatikan sikap objektif dan cenderung menekan pandangan subjektif mereka.

Manno (2020) menyatakan bahwa tipe kepribadian ekstrasversi merupakan karakter individu yang lebih memprioritaskan interaksi dengan dunia luar. Seseorang dengan kepribadian ini cenderung bersikap terbuka terhadap lingkungan eksternal, lebih aktif secara fisik dibandingkan melakukan perenungan, serta lebih menyukai situasi yang ramai dan penuh interaksi sosial ketimbang tempat yang sepi.

Menurut Eysenck (dalam Feist, Feist & Roberts, 2018) Ekstrasversi adalah dimensi kepribadian yang menggambarkan seseorang yang aktif secara social, penuh semangat, dan cenderung impulsif.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, definisi yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada McCrae dan Costa (2003). Peneliti menggunakan rujukan tersebut karena definisi mereka didasarkan pada hasil penelitian empiris selama puluhan tahun yang telah teruji secara universal. Hal ini memberikan landasan teoritis yang sangat kokoh, stabil, dan kredibel untuk mendukung seluruh rangkaian analisis dalam penelitian ini.

## **2. Aspek-aspek Tipe Kepribadian Ekstraversi**

Menurut McCrae dan Costa (2003) domain ekstraversi terdiri dari enam aspek yang secara garis besar dapat diklasifikasikan ke dalam dua kelompok utama, yaitu aspek interpersonal dan aspek temperamental. Aspek interpersonal mempresentasikan sifat-sifat yang muncul dalam dinamika hubungan serta interaksi individu dengan orang lain, sementara aspek temperamental lebih merujuk pada kecenderungan gaya perilaku dan energi individu. Adapun penjelasan dari masing-masing aspek tersebut adalah sebagai berikut:

### **a. *Warmth* (Kehangatan)**

Aspek ini disebut juga sebagai keterikatan, yang mengacu pada gaya interaksi pribadi yang ramah, hangat dan terlibat secara mendalam dengan orang lain. Individu yang memiliki kehangatan tinggi cenderung menunjukkan perhatian yang tulus, sedangkan individu yang rendah (dingin) cenderung bersikap formal, tidak pribadi dan memiliki keterikatan yang lemah terhadap orang lain.

b. *Gregariousness* (Suka bergaul)

Aspek ini mempresentasikan keinginan individu untuk terus bersama dengan orang lain. Orang yang memiliki sifat *gregariousness* menyukai keramaian dan sangat menikmati stimulasi social dalam jumlah besar. Bersama dengan aspek kehangatan, sifat ini membentuk apa yang sering disebut sebagai *sociability*.

c. *Assertiveness* (Ketegasan)

Aspek ini mencirikan individu sebagai pemimpin alami yang mudah mengambil alih tanggung jawab dan membuat keputusan sendiri. Individu yang asertif siap dan berani dalam menyatakan perasaan serta keinginan mereka secara terbuka kepada orang lain.

d. *Activity* (Aktivitas)

Merupakan sifat yang dicirikan oleh kesibukan yang konstan, tindakan yang penuh semangat, dan tempo bicara yang cepat. Individu yang tinggi dalam aspek ini cenderung energik dan kuat dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari.

e. *Excitement Seeking* (Pencarian kegembiraan)

Merupakan kecenderungan individu untuk mencari lingkungan yang memberikan rangsangan atau stimulasi yang kuat. Hal ini sering kali diwujudkan dalam pencarian kegembiraan melalui hal-hal yang mencolok, serta keterlibatan dalam usaha atau kegiatan yang berisiko.

f. *Positive emotions* (Emosi positif)

Merupakan kecenderungan emosional individu untuk mengalami perasaan-perasaan positif secara berulang. Paket sifat ini mencakup pengalaman emosional berupa kegembiraan, kesenangan, antusiasme, dan keceriaan.

Menurut pandangan Manno (2020), kepribadian ekstraversi memiliki tujuh aspek mendasar. Aspek-aspek tersebut adalah *Activity* (Keaktifan), *Sociability* (Jiwa sosial), *Risk-taking* (Pengambilan risiko), *Impulsiveness* (Tindakan spontan), *Expressiveness* (Kekayaan ekspresi), *Practicality* (Kepraktisan), dan *Irresponsibility* (Ketidakbertanggungjawaban)

g. *Activity* (Kegiatan)

Individu dengan skor tinggi pada dimensi ini cenderung memiliki karakteristik yang dinamis, penuh energi, serta menggemari beragam bentuk aktivitas fisik. Mereka biasanya memiliki kebiasaan bangun di pagi hari, mampu beralih dengan sigap antar-kegiatan, serta antusias dalam mengejar berbagai bidang minat yang bervariasi.

h. *Sociability* (Keramahan)

Individu dengan skor tinggi pada dimensi ini cenderung gemar menjalin pertemanan, menikmati berbagai interaksi sosial, serta perhelatan ramai. Mereka memiliki kemudahan dalam berinteraksi dengan orang-orang baru dan merasa nyaman berada dalam situasi sosial yang padat.

i. *Risk taking* (Mengambil Resiko)

Individu dengan skor tinggi pada dimensi ini cenderung menikmati tantangan yang berisiko dan mengejar karier dengan kompensasi yang

menguntungkan, meskipun kurang mempertimbangkan dampak negatif terhadap keselamatan serta keamanan pribadinya.

j. *Impulsiveness* (Impulsif)

Individu dengan kecenderungan dominan pada aspek ini memiliki perilaku yang spontan tanpa pertimbangan yang matang, gemar mengambil keputusan secara tergesa-gesa, serta adakalanya bertindak kurang perhitungan.

k. *Expressiveness* (Ekspresif)

Individu dengan skor tinggi pada dimensi ini mampu mengomunikasikan perasaan mereka secara lugas dan autentik. Secara umum, mereka memiliki kecenderungan untuk memanasifasikan emosi secara eksternal serta bersikap transparan saat merasakan kesedihan, kemarahan, ketakutan, kasih sayang, maupun kebencian.

l. *Practically* (Praktis)

Individu dengan skor tinggi pada dimensi ini cenderung kurang berminat pada hal-hal yang bersifat teoretis dan lebih mengutamakan penerapan praktis. Mereka biasanya merasa kurang sabar terhadap aktivitas yang bersifat abstrak atau sekadar imajinasi.

m. *Irresponsibility* (Tidak Bertanggung jawab)

Individu dengan skor tinggi pada dimensi ini cenderung menghindari hal-hal yang bersifat sangat formal, memiliki pendirian yang tidak tetap, serta menunjukkan keterbatasan dalam memenuhi komitmen dan tanggung jawab sosial.

Studi lain pun mengungkapkan pandangan Eysenck (dalam Pervin, 2005) yang membagi kepribadian ekstrasversi ke dalam tujuh dimensi berikut:

a. *Activity*

pada aspek ini individu menunjukkan tingkat aktivitas yang tinggi serta bertenaga, umumnya sangat aktif, dan menggemari kegiatan fisik.

b. *Sociability*

Ditandai dengan munculnya kebutuhan akan interaksi dengan sesama, menyukai forum sosial, luwes dalam bergaul, serta merasa nyaman di tengah keramaian.

c. *Risk Taking*

Dicirikan dengan kegemaran terhadap aktivitas yang menantang dan kurang mempertimbangkan dampak negatif yang mungkin timbul.

d. *Impulsiveness*

Memiliki kecenderungan untuk bertindak secara spontan tanpa pertimbangan matang, mengambil keputusan secara tergesa-gesa, dan memiliki prinsip yang mudah berubah.

e. *Expresiveness*

Cenderung memanasifasikan perasaan mereka ke dunia luar secara transparan dan lugas.

f. *Reflectiveness*

Menunjukkan antusiasme untuk mengeksplorasi berbagai hal. Tipe ekstrasversi biasanya memiliki kerangka berpikir yang aplikatif dan taktis.

g. *Responsibility*

Cenderung kurang disiplin waktu, sulit memenuhi komitmen, serta memiliki tanggung jawab yang rendah dan tidak konsisten.

**C. Hubungan Trait Kepribadian Ekstraversi dengan *Self Compassion***

Dalam teori (Pervin, Cervone, & Oliver, 2005) kepribadian *Big Five*, ekstraversi merujuk pada kecenderungan individu untuk bersikap ramah, aktif, asertif, energik, serta memiliki afek positif yang tinggi (McCrae & Costa, 2006). Individu dengan tingkat ekstraversi yang tinggi umumnya lebih mudah mengekspresikan emosi, menjalin hubungan sosial, serta memperoleh dukungan sosial dari lingkungannya.

Sementara itu, *self compassion* menurut Neff (2003) adalah kemampuan individu untuk bersikap baik dan penuh pengertian terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan. *Self compassion* terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *self kindness versus self judgment*, *common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus over-identification*.

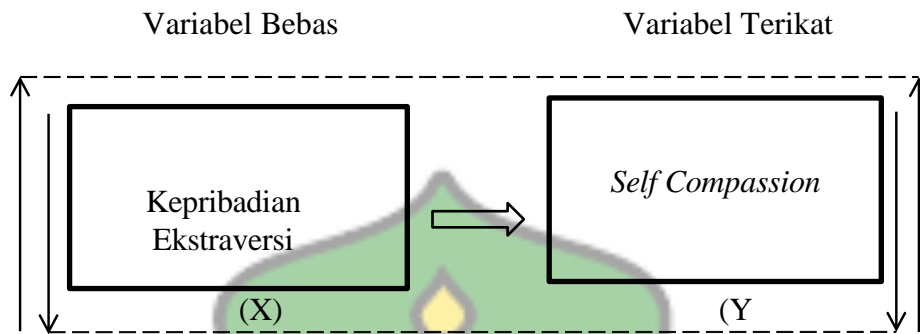
Secara teoritis, ekstraversi memiliki hubungan yang positif dengan *self compassion*. Individu yang *ekstravert* cenderung memiliki afek positif yang lebih tinggi dan regulasi emosi yang lebih adaptif, sehingga lebih mampu menerima pengalaman negatif tanpa terjebak dalam kritik diri yang berlebihan. Afek positif ini mendukung komponen *self kindness* dan *mindfulness* dalam *self compassion*.

Selain itu, individu dengan ekstrasversi tinggi biasanya memiliki jejaring sosial yang lebih luas dan kualitas interaksi sosial yang lebih baik. Dukungan sosial yang diperoleh dapat memperkuat persepsi *common humanity*, yaitu pemahaman bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang universal, Sehingga individu tidak merasa terisolasi saat menghadapi kesulitan.

Beberapa penelitian empiris menunjukkan bahwa ekstrasversi berkorelasi positif dengan *self compassion*, meskipun kekuatannya tidak sebesar dimensi kepribadian lain seperti neurotisme. Hal ini mengindikasikan bahwa individu yang lebih terbuka secara sosial, optimis, dan aktif cenderung lebih mampu memperlakukan dirinya dengan penuh penerimaan dan kasih sayang (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ekstrasversi berperan dalam meningkatkan *self compassion* melalui afek positif, kemampuan regulasi emosi, serta dukungan sosial yang lebih baik. Namun, hubungan ini bersifat tidak langsung dan dapat dipengaruhi oleh faktor kepribadian lain maupun kondisi lingkungan individu. Berdasarkan hasil dari penjelasan diatas menunjukkan bahwa semakin tinggi tipe kepribadian ekstrasversi maka semakin tinggi *self compassion*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tipe kepribadian ekstrasversi maka semakin rendah pula *self compassion*.

Hubungan kedua variabel dapat dilihat secara deskriptif pada gambar berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

#### D. Hipotesis

Berdasarkan konsep teoritis di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif antara Tipe Kepribadian Ekstraversi dengan *Self Compassion* pada *Single Mother* di kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar. Dengan asumsi semakin tinggi Tipe Kepribadian Ekstraversi maka semakin tinggi pula *Self Compassion* pada individu *single mother* kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar. Sebaliknya, semakin rendah Tipe Kepribadian Ekstraversi maka semakin rendah pula *Self Compassion* individu *single mother* Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Metodologi yang diterapkan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yakni sebuah metode yang menekankan analisis pada data numerik (angka) yang diperoleh melalui proses pengukuran serta diproses menggunakan teknik analisis statistik. Seluruh variabel penelitian wajib didefinisikan secara jelas dan dapat terukur. Keterkaitan antar variabel yang dikaji dipaparkan dalam bentuk korelasional maupun struktural, serta divalidasi melalui pengujian empiris (Azwar, 2025)

Metode penelitian yang digunakan merupakan penelitian korelasional yaitu untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang ada diantara variable-variabel. Dengan kata lain penelitian ini mempelajari sejauhmana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variable lain, berdasarkan koefisien koelasi (Azwar, 2025). Dalam penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian ekstraversi dengan *self compassion* pada *single mother* di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar.

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2013), variabel penelitian adalah karakteristik, sifat, atau nilai yang dimiliki oleh individu, objek, atau aktivitas tertentu yang bervariasi dan ditentukan oleh peneliti untuk dikaji serta ditarik

kesimpulannya. Variabel independen merupakan variabel yang berperan sebagai faktor pendahulu, prediktor, atau penyebab, sedangkan variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel independen tersebut. Adapun variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas (X) : Tipe Kepribadian Ekstraversi
2. Variabel terikat (Y) : *Self Compassion*

### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

#### 1. Tipe Kepribadian Ekstraversi

Ekstraversi adalah dimensi kepribadian yang menggambarkan sejauh mana seseorang aktif dalam hubungan sosial, membutuhkan stimulasi dari luar, dan cenderung merasakan emosi yang menyenangkan. Tipe kepribadian ekstraversi diungkap dengan menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh McCrae dan Costa (2003): *a) warmth; b) gregariousness; c) assertiveness; d) activity; e) excitement seeking; f) positive emotions.*

#### 2. *Self Compassion*

*Self compassion* melibatkan perasaan terbuka tentang penderitaan seseorang, peduli dan baik pada diri sendiri, menawarkan pengertian, tidak menilai kekurangan dan kesalahan seseorang, dan melihat kejadian tersebut sebagai pengalaman yang dialami oleh semua orang. *Self compassion* diungkap dengan menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek

yang dikemukakan oleh Neff (2003): *a) self-kindness; b) common humanity;* dan *c) mindfulness.*

## D. Subjek Penelitian

### 1. Populasi

Populasi diartikan sebagai lingkup generalisasi yang terdiri dari subjek maupun objek dengan kuantitas serta sifat khusus. Hal ini ditetapkan oleh peneliti sebagai bahan studi agar nantinya dapat ditarik sebuah kesimpulan akhir (Sugiyono, 2010). Populasi yang akan diambil dalam penelitian ini adalah *single mother* di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar sebanyak 441 orang. Populasi penelitian ini diambil dari responden yang terdaftar dan berada dibawah naungan Dinas Kependudukan dan Pencacatan Sipil Kabupaten Aceh Besar (2025).

Tabel 3.1

*Data Populasi Single Mother Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar*

<b>Nama Wilayah</b>	<b>Cerai Hidup</b>	<b>Cerai Mati</b>	<b>Jumlah Jiwa</b>
Teureubeh	14	59	73
Barueh	3	24	27
Jantho	1	13	14
Awek	1	10	11
Data Cut	1	6	7
Bueng	2	8	10
Weu	2	14	16
Jalin	1	18	19
SukaTani	0	3	3
Cucum	2	9	11
Jantho Baru	10	53	63
Jantho Makmur	22	113	135
Bukit Meusara	7	45	52
<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>375</b>	<b>441</b>

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi (Azwar S., 2025). Teknik penentuan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah didasarkan pada metode *non-probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.. Adapun teknik yang digunakan yaitu dengan menggunakan pendekatan *Accidental Sampling* yang merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan yaitu responden yang secara kebetulan/incidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Sampel dalam penelitian ini diambil berdasarkan tingkat kesalahan 5% dan tingkat kepercayaan 95% yang terdapat dalam tabel penentuan jumlah sampel dari keseluruhan populasi yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 197 orang.

### E. Teknik Pengumpulan Data

#### 1. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Dalam memulai proses pengambilan data, peneliti perlu menyiapkan skala psikologi sebagai alat ukurnya. Meski sering disebut dengan istilah yang berbeda, skala dan tes pada dasarnya adalah hal yang sama dalam konteks pengukuran psikologi. Skala psikologi digunakan untuk mengungkapkan data mengenai variable psikologi yang bersifat non-kognitif (Azwar, 2021).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala sikap model likert. Skala likert merupakan skala yang dirancang guna mengungkap arah sikap individu, baik bersifat positif dan negatif, pro dan kontra, atau setuju maupun tidak setuju terhadap objek social tertentu. Dalam hal ini, objek social tersebut berfungsi sebagai fokus utama atau objek sikap yang diukur (Azwar S., 2025). Variabel yang akan diteliti dijabarkan menjadi indikator penelitian, selanjutnya indikator tersebut akan menjadi tolak ukur untuk menyusun aitem-aitem instrumen yang berupa pernyataan. Penelitian ini menggunakan alat ukur yang berupa skala *self compassion* berdasarkan aspek-aspek menurut McCrae & Costa (2003) dan skala tipe kepribadian ekstraversi berdasarkan aspek-aspek menurut Neff (2003a;2003b).

Setiap skala dirancang dengan dua tipe pernyataan, yakni *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* adalah kalimat yang searah atau mendukung objek sikap, sementara *unfavorable* bersifat kontra atau tidak mendukung objek tersebut (Azwar S., 2025). Skala ini menggunakan empat pilihan jawaban dari sangat positif sampai sangat negatif tanpa pilihan tengah (netral), untuk mencegah subjek memilih jawaban yang tidak tegas. Empat alternatif pilihan yang tersedia adalah Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Terkait skoring, penilaian dimulai dari skor empat sampai dengan skor satu untuk pernyataan *favorable* dan dari skor satu sampai dengan empat untuk pernyataan *unfavorable*. Berikut tabel skoring dari kedua skala tersebut.

Tabel 3.2

Skor skala favourable dan unfavorable Tipe Kepribadian Ekstraversi dan Self Compassion

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

Pada penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah skala tipe kepribadian ekstraversi dan skala *self compassion*.

a. Skala Tipe Kepribadian ekstraversi

Skala tipe kepribadian ekstraversi disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek tipe kepribadian ekstraversi dalam teori yang dikemukakan oleh Neff (2003) yaitu *Warmth*(Kehangatan), *Gregariousness*(Suka bergaul), *Assertiveness*(Ketegasan), *Activity*(Aktivitas), *Excitement Seeking*(Pencarian kegembiraan), *Positive Emotions*(Emosi positif). Adapun *blue print* aspek dan indikator skala tipe kepribadian ekstraversi yang telah disusun oleh peneliti dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3.3

Blue Print awal skala Tipe Kepribadian ekstraversi

No	No Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1	<b>Warmth (Kehangatan)</b>	Tingkat keramahan dan kedalaman interaksi saat berhubungan dengan orang lain.	1,2	25	3
		Menunjukkan kepedulian yang tulus dibandingkan bersikap formal atau kaku.	3,4	26	3
2	<b>Gregariousness (Suka bergaul)</b>	Keinginan kuat untuk selalu berada di lingkungan sosial atau bersama orang lain.	5,6	27	3
		Tingkat kenyamanan dan kenikmatan saat berada	7,8	28	3

		dalam interaksi sosial yang intens dan dalam jumlah besar			
3	<b>Assertiveness (Ketegasan)</b>	Kemampuan individu untuk mengambil alih tanggung jawab.	9	29	2
		Kemampuan individu untuk membuat keputusan.	10	30	2
		Keberanian dalam menyatakan perasaan kepada orang lain.	11	31	2
		Keberanian dalam menyatakan keinginan secara terbuka kepada orang lain.	12	32	2
4	<b>Activity (Aktivitas)</b>	Kecepatan dalam bertindak, berbicara, dan kecenderungan untuk selalu sibuk.	13,14	33	3
		Tingkat energi dan semangat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.	15,16	34	3
5	<b>Excitement Seeking (Pencarian Kegembiraan)</b>	Kecenderungan mencari lingkungan atau aktivitas yang memberikan kegembiraan yang kuat.	17,18	35	3
		Kesediaan untuk terlibat dalam kegiatan yang menantang atau berisiko demi mendapatkan pengalaman baru.	19,20	36	3
6	<b>Positive Emotions (Emosi Positif)</b>	Kecenderungan untuk merasakan suasana hati yang riang dan gembira secara rutin dalam menjalani aktivitas.	21,22	37	3
		Tingkat semangat dan gairah yang tinggi (antusiasme) saat berinteraksi dengan lingkungan atau mengerjakan sesuatu.	23,24	38	3
			24	14	38

b. Skala *Self Compassion*

*Self compassion* disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *self compassion* yang didasarkan pada hasil penelitian Neff (2003a:2003b) yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Adapun *blue print* aspek dan indikator skala *self compassion* yang telah dibuat oleh peneliti dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. 4  
*Blue Print awal skala Self Compassion*

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1	<i>Self Kindness</i>	Kemampuan menerima kekurangan tanpa menghakimi diri sendiri.	1,2,3	19,20	5
		Memilih bersikap baik sebagai cara untuk bangkit/pulih.	4,5,6	21,22	5
2	<i>Common Humanity</i>	Menyadari bahwa ketidaksempurnaan adalah hal yang wajar dialami setiap orang.	7,8,9	23,24	5
		Merasa terhubung dengan orang lain saat mengalami kesulitan (tidak merasa sendirian).	10,11,12	25,26	5
3	<i>Mindfulness</i>	Mampu melihat situasi apa adanya tanpa memberikan penilaian buruk/menghakimi.	13,14,15	27,28	5
		Mengamati pengalaman tanpa hanyut atau dikuasai oleh perasaan menderita.	16,17,18	29,30	5
			18	12	30

## 2. Uji Coba (*Try Out*) Alat Ukur Penelitian

Peneliti akan melakukan uji coba (*try out*) dengan memberikan skala tipe kepribadian ekstrasversi dan *self compassion* kepada *single mother* di Kota Jantho yang merupakan bagian dari populasi. Uji coba alat ukur dilaksanakan untuk memastikan bahwa alat ukur yang telah disusun memenuhi kriteria validitas, indeks daya beda aitem, dan reliabilitas (Azwar, 2012). Pelaksanaan *try out* alat ukur ini dijadwalkan pada bulan Maret 2026. Mengingat tidak adanya aturan tetap mengenai jumlah sampel uji coba, namun secara statistik angka 60 orang sudah tergolong cukup besar, maka peneliti menetapkan jumlah 60 responden sebagai subjek dalam tahap pengujian instrumen tersebut. Uji coba alat ukur penelitian akan dilaksanakan dengan cara menyebarkan kuesioner yang sudah dibuat dalam bentuk Paper-and-Pencil Test.

## 3. Uji Validitas Aitem

Validitas adalah sejauh mana ketetapan suatu alat ukur mengukur sesuai dengan tujuan ukurnya. Menurut Azwar (2016), instrumen penelitian dikatakan valid apabila benar-benar mengukur aspek yang seharusnya diukur secara tepat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*), yakni prosedur validasi yang dihitung dan diuji melalui pertimbangan para pakar (*expert judgement*). Tujuannya adalah untuk memverifikasi apakah setiap aitem sudah mencerminkan karakteristik perilaku yang menjadi fokus pengukuran (Azwar, 2016).

Analisis validitas isi pada studi ini menggunakan rumus CVR (*Content Validity Ratio*) yang diproses berdasarkan penilaian dari para pakar bidang terkait (*Subject Matter Expert*). SME akan mengevaluasi apakah isi tiap aitem merupakan komponen penting (esensial) untuk mencapai maksud pengukuran. Menurut Azwar (2016), aitem dikatakan esensial apabila butir tersebut benar-benar mampu mewakili tujuan dari instrumen yang sedang disusun. Angka CVR bergerak Antara -1.00 sampai dengan +1.00 dengan CVR=0,00 berarti 50% dari SME dalam panel menyatakan aitem adalah esensial dan valid (Azwar, 2016).

Adapun statistik CVR dirumuskan sebagai berikut:

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

Keterangan :

ne = Banyaknya SME yang menilai suatu aitem “esensial”

n = Banyaknya SME yang melakukan penelitian

a. Hasil komputasi CVR dari skala Tipe Kepribadian Ekstraversi

Berdasarkan pertolongan dari tiga ahli yang menggunakan metode *expert judgement*, sebuah aitem ditentukan apakah relevan atau tidak relevan sebagai instrumen pengukuran. Hasil yang didapat dapat dilihat pada tabel 3. 5 berikut ini.

Tabel 3. 5

*Koefisien CVR Skala Tipe Kepribadian Ekstraversi*

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	1	20	1
2	1	21	1
3	1	22	1
4	1	23	1

5	1	24	1
6	1	25	1
7	1	26	1
8	1	27	1
9	1	28	1
10	1	29	1
11	1	30	1
12	1	31	1
13	1	32	1
14	1	33	1
15	1	34	1
16	1	35	1
17	1	36	1
18	1	37	1
19	1	38	1

Menurut hasil dari evaluasi SME mengenai skala Tipe Kepribadian Ekstraversi, yang terdapat pada tabel 3.5, diketahui bahwa setiap nilai koefisien CVR lebih besar dari nol (0). Dengan demikian, semua item-item tersebut dianggap valid dan tepat.

b. Hasil komputasi CVR dari skala *Self Compassion*

Berdasarkan pertolongan dari tiga ahli yang menggunakan metode *expert judgement*, sebuah aitem ditentukan apakah relevan atau tidak relevan sebagai instrumen pengukuran. Hasil yang didapat dapat dilihat pada tabel 3. 6 berikut ini.

Tabel 3. 6

*Koefisien CVR Skala Self Compassion*

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	1	16	1
2	1	17	1
3	1	18	1
4	1	19	1
5	1	20	1
6	1	21	1
7	1	22	1
8	1	23	1
9	1	24	1

10	1	25	1
11	1	26	1
12	1	27	1
13	1	28	1
14	1	29	1
15	1	30	1

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian *SME* terhadap skala *Self Compassion* pada tabel 3.6 memperoleh bahwa semua nilai koefisien *CVR* di atas nol (0), sehingga semua aitem-aitem tersebut dinyatakan valid dan akurat.

#### 4. Uji Daya Beda Aitem

Pengujian daya beda aitem dilakukan untuk mengetahui sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar,2016). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dengan cara menghitung koefisien korelasi Antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala. Komputasi ini akan menghasilkan koefisien korelasi aitem ( $r_x$ ).kriteria dalam pemilihan aitem yang peneliti gunakan berdasarkan aitem total yaitu batasan  $r_x \geq 0,25$ . Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi atau daya beda aitem minimal 0,25 daya bedanya dianggap memuaskan, seangkan aitem yang memiliki harga  $r_x$  kurang dari 0,25 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah (Azwar, 2016).

Pada penelitian ini uji daya beda aitem dilakukan dengan menggunakan *Statistical Package for Social Science (SPSS) version 25 for windows*. Untuk mengetahui daya beda aitem juga dapat dicari dengan rumus korelasi *product moment* dari *pearson*, rumusnya adalah sebagai berikut:

$$r_{iX} = \frac{\sum iX - (\sum i)(\sum X)/n}{\sqrt{[\sum i^2 - (\sum i)^2/n] [\sum X^2 - (\sum X)^2/n]}}$$

Keterangan:

i= Skor Aitem

x= Skor Skala

n= Banyaknya Responden

a. Uji Daya Beda Aitem Skala Tipe Kepribadian Ekstraversi

Hasil analisis daya beda aitem pada skala Tipe Kepribadian Ekstraversi dapat dilihat pada table 3.7 di bawah ini:

Tabel 3.7

*Koefisien Daya Beda Aitem Skala Tipe Kepribadian Ekstraversi*

No	Rix	No	Rix
1	0,415	20	0,352
2	0,508	21	0,333
3	<b>0,124</b>	22	0,621
4	0,373	23	0,540
5	0,402	24	0,458
6	0,713	25	<b>0,169</b>
7	0,562	26	0,261
8	0,360	27	0,594
9	0,529	28	0,648
10	0,639	29	0,769
11	0,671	30	0,614
12	0,578	31	0,598
13	<b>0,199</b>	32	0,671
14	<b>0,194</b>	33	0,491
15	0,623	34	0,488
16	0,491	35	0,539
17	0,400	36	0,581
18	0,315	37	0,329
19	0,402	38	<b>0,233</b>

Berdasarkan koefisien korelasi uji daya beda aitem tipe kepribadian ekstraversi diatas menunjukkan bahwa tidak semua aitem mencapai koefisien korelasi atau uji daya beda aitem >0,25 terdapat 5 aitem yang dinyatakan gugur karena koefisien korelasi atau uji daya beda

aitemnya <0,25 yaitu nomor 3, 13, 14, 25 dan 38, oleh karena itu aitem yang terpilih berjumlah 33 aitem yang ditunjukkan pada *blueprint* akhir tipe kepribadian ekstraversi.

Tabel 3.8

*Blue Print akhir skala Tipe Kepribadian ekstraversi*

No	No Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1	<b>Warmth (Kehangatan)</b>	Tingkat keramahan dan kedalaman interaksi saat berhubungan dengan orang lain.	1,2		2
		Menunjukkan kepedulian yang tulus dibandingkan bersikap formal atau kaku.	4	26	2
2	<b>Gregariousness (Suka bergaul)</b>	Keinginan kuat untuk selalu berada di lingkungan sosial atau bersama orang lain.	5,6	27	3
		Tingkat kenyamanan dan kenikmatan saat berada dalam interaksi sosial yang intens dan dalam jumlah besar	7,8	28	3
3	<b>Assertiveness (Ketegasan)</b>	Kemampuan individu untuk mengambil alih tanggung jawab.	9	29	2
		Kemampuan individu untuk membuat keputusan.	10	30	2
		Keberanian dalam menyatakan perasaan kepada orang lain.	11	31	2
		Keberanian dalam menyatakan keinginan secara terbuka kepada orang lain.	12	32	2
4	<b>Activity (Aktivitas)</b>	Kecepatan dalam bertindak, berbicara, dan kecenderungan untuk selalu sibuk.		33	1
		Tingkat energi dan semangat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.	15,16	34	3
5	<b>Excitement Seeking (Pencarian)</b>	Kecenderungan mencari lingkungan atau aktivitas yang memberikan	17,18	35	3

	<b>Kegembiraan)</b>	kegembiraan yang kuat. Kesiediaan untuk terlibat dalam kegiatan yang menantang atau berisiko demi mendapatkan pengalaman baru.	19,20	36	3
6	<b>Positive Emotions (Emosi Positif)</b>	Kecenderungan untuk merasakan suasana hati yang riang dan gembira secara rutin dalam menjalani aktivitas. Tingkat semangat dan gairah yang tinggi (antusiasme) saat berinteraksi dengan lingkungan atau mengerjakan sesuatu.	21,22	37	3
			23,24		2
			21	12	33

b. Uji Daya Beda Aitem Skala *Self Compassion*

Hasil analisis daya beda aitem pada skala *Self Compassion* dapat dilihat pada table 3.9 di bawah ini:

Tabel 3.9

*Koefisien Daya Beda Aitem Skala Self Compassion*

No	Rix	No	Rix
1	<b>0,172</b>	16	0,436
2	0,390	17	0,619
3	<b>0,166</b>	18	0,470
4	0,401	19	<b>0,116</b>
5	0,531	20	0,532
6	0,486	21	0,653
7	0,519	22	0,459
8	0,311	23	0,613
9	0,514	24	<b>0,139</b>
10	0,560	25	0,436
11	<b>-0,086</b>	26	0,453
12	0,303	27	<b>0,236</b>
13	0,467	28	0,645
14	0,544	29	0,639
15	0,447	30	0,471

Berdasarkan koefisien korelasi uji daya beda aitem *self compassion* diatas menunjukkan bahwa tidak semua aitem mencapai koefisien korelasi

atau uji daya beda aitem  $>0,25$  terdapat 6 aitem yang dinyatakan gugur karena koefisien korelasi atau uji daya beda aitemnya  $<0,25$  yaitu nomor 1, 3, 11, 19, 24 dan 27, oleh karena itu aitem yang terpilih berjumlah 24 aitem yang ditunjukkan pada *blueprint* akhir *self compassion*.

Tabel 3.10

*Blue Print akhir skala Self Compassion*

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1	<i>Self Kindness</i>	Kemampuan menerima kekurangan tanpa menghakimi diri sendiri.	2	20	2
		Memilih bersikap baik sebagai cara untuk bangkit/pulih.	4,5,6	21,22	5
2	<i>Common Humanity</i>	Menyadari bahwa ketidaksempurnaan adalah hal yang wajar dialami setiap orang.	7,8,9	23	4
		Merasa terhubung dengan orang lain saat mengalami kesulitan (tidak merasa sendirian).	10,12	25,26	4
3	<i>Mindfulness</i>	Mampu melihat situasi apa adanya tanpa memberikan penilaian buruk/menghakimi.	13,14,15	28	4
		Mengamati pengalaman tanpa hanyut atau dikuasai oleh perasaan menderita.	16,17,18	29,30	5
			15	9	24

## 5. Uji Reliabilitas

Reliabilitas didefinisikan sebagai konsistensi perangkat alat ukur dalam memberikan hasil yang sama pada pengukuran yang berulang (Sugiyono, 2017). Suatu proses pengukuran dipandang tidak cermat jika ditemukan eror yang bersifat random dan bervariasi antar-individu, yang menyebabkan perbedaan skor lebih dipengaruhi oleh faktor eror ketimbang perbedaan keadaan yang sebenarnya. Dampaknya, alat ukur yang tidak cermat ini tidak akan menunjukkan stabilitas hasil saat digunakan pada periode waktu yang berbeda (Azwar S., 2016).

Adapun untuk menghitung koefisien reliabilitas kedua skala dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Proses pengolahan data dibantu dengan program perangkat lunak *Statistical Package for Social Science (SPSS) version 22.0 for Windows* dengan rumus sebagai berikut:

$$\alpha = 2 [1 - (Sy1^2 + Sy2^2)/Sx^2]$$

Keterangan :

$Sy1^2$  dan  $Sy2^2$  = Varian skor Y1 dan varian skor Y2

$Sx^2$  = Varian skor X

Menurut Guiford (dalam Sugiyono, 2017) kriteria koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* dapat dikategorikan seperti tabel berikut:

Tabel 3.11

*Klasifikasi Reabilitas Alpha Cronbach*

Kriteria	Koefisien
Sangat Reliabel	>0.900 (Sangat Tinggi)
Reliabel	0.700-0.900 (Tinggi)
Cukup Reliabel	0.400-0.700 (Sedang)
Kurang Reliabel	0.200-0.400 (Rendah)
Tidak Reliabel	<0.200 (Sangat Rendah)

a. Uji Reliabilitas Skala Tipe Kepribadian Ekstraversi

Pada tahap pertama uji reliabilitas skala Tipe Kepribadian Ekstraversi, diperoleh nilai = 0.919 yang menunjukkan skala ini memiliki reabilitas yang sangat tinggi. Uji reliabilitas skala Tipe Kepribadian Ekstraversi dilakukan dalam dua tahap karena terdapat aitem dengan nilai  $r_{ix} < 0,25$  yaitu nomor 3, 13, 14, 25 dan 38 sehingga perlu dilakukan uji ulang untuk menentukan hasil *Alpha Cronbach's*. Pada tahap kedua uji reliabilitas, nilai yang diperoleh adalah = 0.900 yang menunjukkan bahwa skala ini memiliki reliabilitas yang tinggi. Hal ini dapat dilihat pada tabel 3.12 berikut ini.

Tabel 3. 12

*Klarifikasi Reliabilitas Alpha Cronbach's Skala Tipe Kepribadian Ekstraversi*

Variabel	Reliabilitas Sebelum Aitem Gugur	Reliabilitas Setelah Aitem Gugur
Tipe Kepribadian Ekstraversi	0.919	0.900

b. Uji Reliabilitas Skala *Self Compassion*

Pada tahap pertama uji reliabilitas *Self Compassion*, diperoleh nilai = 0.877 yang menunjukkan skala ini memiliki reabilitas yang tinggi. Uji reliabilitas skala *Self Compassion* dilakukan dalam dua tahap karena terdapat aitem dengan nilai  $r_{ix} < 0,25$  yaitu nomor 1, 3, 11, 19, 24 dan 27 sehingga perlu dilakukan uji ulang untuk menentukan hasil *Alpha Cronbach's*. Pada tahap kedua uji reliabilitas, nilai yang diperoleh adalah = 0.831 yang menunjukkan bahwa skala ini memiliki reliabilitas yang tinggi. Hal ini dapat dilihat pada tabel 3.13 berikut ini.

Tabel 3.13

*Klarifikasi Reliabilitas Alpha Cronbach's Skala Self Compassion*

Variabel	Reliabilitas Sebelum Aitem Gugur	Reliabilitas Setelah Aitem Gugur
<i>Self Compassion</i>	0.877	0.831

## F. Teknik Analisis Data

### 1. Pengolahan Data

Fatihuddin (2020) menyatakan pengolahan data merupakan proses akumulasi data menggunakan rumus atau teknik tertentu.

#### a. Editing

Editing adalah proses dalam memeriksa kejelasan dan kelengkapan instrumen akumulasi data. Hal ini seperti dilakukan pada kuesioner yang telah diisi responden untuk mencari ketidaksesuaian atau kesalahan dalam pengisian. Peneliti melakukan editing pada *Microsoft Excel* untuk melakukan pengeditan pada jawaban sampel guna mempermudah untuk mengetahui data demografi, seperti kesalahan pengisian pada bagian berat badan dan juga pada pemilihan kelas.

#### b. Coding

Coding adalah identifikasi dan klasifikasi seluruh pertanyaan pada alat akumulasi data sesuai variabel yang dipilih. Tahap coding ini dilakukan setelah editing yang mencakup memberikan code atau angka pada kolom kuesioner dan variabel yang disebutkan pada kuesioner. Untuk melakukan proses *coding* peneliti menggunakan *Microsoft Excel* dimana melakukan pengkodean pada jawaban sampel sesuai ketentuan pada jawaban *favorable* dan *unfavorable*. Kemudian pada data demografi

penulis memberikan kode coding kepada jenis kelamin untuk mengklasifikasikan antara laki-laki dengan wanita.

c. Kalkulasi

Kalkulasi adalah proses menghitung data yang telah dikumpulkan dengan metode seperti menambah, mengurangi, mengkalikan, atau membagi. Pemilihan metode tersebut telah disesuaikan dengan tujuan penelitian dan model analisis dalam penelitian ini. Untuk melakukan proses kalkulasi, peneliti menggunakan *Microsoft Excel* dimana melakukan penjumlahan total jawaban sampel keseluruhan setelah menyelisih atau membuang aitem yang gugur. Untuk memperoleh nilai total menggunakan rumus sum.

d. Tabulasi

Tabulasi adalah mencatat atau menginput data dalam induk penelitian. Penelitian ini menggunakan *Microsoft Word*, *Microsoft Excel*, dan *SPSS versi 25.0* pada sistem operasi *Windows*. Kuesioner yang telah diisi diinput pada tools tersebut. Peneliti melakukan tahap tabulasi dengan memindahkan hasil data pada penelitian yang telah dilakukan pengkodean *favorable* dan *unfavorable* di *Microsoft Excel* kemudian dipindahkan ke *SPSS versi 25.0* pada sistem operasi *Windows* untuk mencari nilai reliabilitas dan uji daya beda aitem.

Teknik analisis data adalah cara untuk menguji hipotesis. Ada beberapa teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

## 2. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Menurut Gunawan (2017) Uji normalitas sebaran merupakan Teknik yang digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas, analisis data yang dilakukan adalah secara non-parametrik dengan menggunakan Teknik statistik *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* dari program SPSS versi 25.0 for Windows. Data yang dinyatakan berdistribusi normal jika nilai  $(p > 0,05)$ .

Uji normalitas dapat dilakukan dengan pendekatan yang berbeda yaitu teknik statistik *Skewness* dan rasio *Kurtosis* dengan SPSS 25.0 for Windows apabila hasil *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* menunjukkan data yang tidak berdistribusi normal. Tingkat kemencengan suatu distribusi data disebut *skewness* sedangkan tingkat kemiringan suatu distribusi data disebut *kurtosis*. Field (2013) menyatakan bahwa *skewness* menunjukkan kemencengan data penelitian dan *kurtosis* menunjukkan bentuk sebaran data penelitian. Data penelitian dianggap normal apabila titik data tidak menceng dan tidak terlalu gemuk maupun terlalu kurus. Batas toleransi *skewness* dan *kurtosis* yang masih dianggap normal adalah antara - 1,96 sampai 1,96 (dibulatkan -2 sampai 2). Adapun Field (2009) menyatakan jika sampel kecil ( $< 200$ ), maka uji normalitas dilakukan dengan membagi nilai *Skewness* dan *Kurtosis* dengan standar erornya.

#### b. Uji Linieritas

Setelah menguji normalitas data, peneliti kemudian melanjutkan dengan uji linearitas. Pengujian ini berfungsi sebagai prasyarat untuk melihat apakah pola hubungan antar-data bersifat garis lurus (linier). Uji linearitas ini menjadi landasan sebelum menggunakan analisis regresi linear. Merujuk pada Noor (2012), di dalam analisis regresi, unsur yang posisinya dipengaruhi oleh faktor lain dinamakan sebagai variabel terikat (*dependent variable*). Untuk uji linieritas pada program *Statistical Package for Social Science (SPSS) version 25.0 for windows* digunakan *test for linearity* dengan taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan linear bila nilai signifikan pada *linearity*  $<0,05$  (Purnomo, 2017).

#### c. Uji Hipotesis

Setelah uji prasyarat terpenuhi, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis penelitian. Uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini bahwa Tipe Kepribadian Ekstraversi berkorelasi terhadap *Self Compassion* pada *Single Mother* di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar, dilakukan menggunakan analisis statistik korelasi *Product Moment* dari *Pearson*. Menurut (Sarwono,2017) jika angka signifikan  $<0,05$  artinya ada hubungan yang signifikan antara kedua tersebut. Analisis penelitian data yang dipakai adalah dengan bantuan computer program *SPSS version 25.0 for windows*.

Rumusan Korelasi Product Moment (Sugiyono,2016) adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara variabel X dan Variabel Y

$\sum xy$  = Jumlah perkalian x dengan y

$\sum x$  = Jumlah skor skala variabel x

$\sum y$  = Jumlah skor skala variabel y

$N$  = Banyaknya subjek

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*, dengan catatan asumsi normalitas data terpenuhi. Apabila data menunjukkan distribusi yang tidak normal, maka analisis data akan dialihkan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* sebagai alternatif non-parametrik.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

##### 1. Administrasi Penelitian

Pada saat melakukan penelitian, peneliti mengajukan surat izin penelitian ke bagian Akademik Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh pada tanggal 6 Maret 2026. Kemudian peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian pada tanggal 9 Maret 2026 kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Aceh Besar untuk mendapatkan surat rekomendasi pada seluruh desa Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar yaitu Desa Jantho Baru, Desa Weu, Desa Aweek, Desa Bueng, Desa Jalin, Desa SukaTani, Desa Data Cut, Desa Jantho, Desa Barueh, Desa Jantho Makmur, Desa Buket Meusara, Desa Teureubeh, dan Desa Cucum. Selanjutnya, peneliti mengajukan surat izin penelitian atau surat rekomendasi pada tanggal 10 Maret 2026 kepada 13 Kepala Desa Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar tersebut agar mendapatkan izin melaksanakan penelitian dan akses data penduduk yang berstatus *single mother*.

##### 2. Pelaksanaan Uji Coba dan Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan Uji Coba dan Penelitian ini menggunakan Teknik *try out* terpakai, yaitu suatu metode untuk menguji validitas dan reliabilitas dengan cara pengambilan data hanya satu kali, dan hasil uji cobanya langsung digunakan untuk menguji hipotesis. Pada *try out* terpakai ini, skala yang telah diisi oleh subjek terlebih dahulu dilakukan uji beda aitem untuk mengetahui

aitem yang memenuhi persyaratan tertentu. Pada skala *self compassion* yang berjumlah 30 aitem, terdapat 6 aitem yang gugur sehingga tersisa 24 aitem valid. Sedangkan pada skala tipe kepribadian ekstraversi yang berjumlah 38 aitem, terdapat 5 aitem yang gugur sehingga tersisa 33 aitem valid yang digunakan dalam pengujian hipotesis, sehingga aitem yang digunakan dalam pengujian hipotesis sejumlah 57 aitem.

Alasan peneliti menggunakan *try out* terpakai didasarkan pada pertimbangan metodologis, dimana penggunaa *try out* terpakai dinilai lebih efisien dari segi waktu dan sumber daya, mengingat populasi peneliti yang cukup banyak, yaitu ada 441 responden dan sampel sejumlah 197 responden. maka dari itu peneliti menggunakan *try out* terpakai. Adapun uji coba alat ukur pada *try out* terpakai ini terhadap sampel penelitian yaitu sebanyak 60 responden.

Proses pelaksanaan uji coba alat ukur dan penelitian dilakukan pada hari selasa, 10 Maret 2026 sampai dengan 17 Maret 2026. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dengan melakukan penyebaran secara langsung skala yang telah dibuat peneliti di setiap 13 Desa Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar pada sampel penelitian yaitu sebanyak 197 responden.

## **B. Deskripsi Data Penelitian**

### **1. Demografi Penelitian**

Penelitian ini menggunakan populasi *single mother* di seluruh 13 desa Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar sebanyak 441 orang, data tersebut diperoleh dari Disdukcapil Aceh Besar. Jumlah sampel pada

penelitian ini Adalah 197 orang. Berikut data demografi yang diperoleh pada penelitian ini.

a. Sampel Berdasarkan Usia

Berdasarkan kategori usia pada penelitian ini, sampel terdiri dari wanita dewasa awal sampai dewasa akhir berusia 31-85 tahun. Pada penelitian ini sampel didominasi oleh rentang usia 51-55 tahun dengan jumlah 40 orang (20,3%). Berikut tabel demografi usia.

Tabel 4.1

*Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Usia*

<b>Usia</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
31-35 Tahun	6	3,0%
36-40 Tahun	13	6,6%
41-45 Tahun	19	9,6%
46-50 Tahun	24	12,2%
51-55 Tahun	40	20,3%
56-60 Tahun	37	18,8%
61-65 Tahun	33	16,8%
66-70 Tahun	17	8,6%
71-75 Tahun	5	2,5%
76-80 Tahun	2	1,0%
81-85 Tahun	1	0,5%
<b>Total</b>	<b>197</b>	<b>100%</b>

b. Sampel Berdasarkan Pekerjaan

Sampel didominasi oleh *single mother* yang memiliki pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (61,4%) sebagaimana yang ditunjukkan pada hasil penelitian. Berikut merupakan tabel kategorisasi pekerjaan.

Tabel 4.2

*Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Pekerjaan*

<b>Pekerjaan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
IRT	121	61,4%
Pensiunan	21	10,7%
Petani	32	16,2%

PNS	13	6,6%
Wiraswasta	10	5,1%
<b>Total</b>	<b>197</b>	<b>100%</b>

c. Sampel Berdasarkan Alamat/Desa

Berdasarkan kategorisasi Alamat/Desa pada penelitian ini, sampel didominasi oleh *single mother* yang berdomisili Jantho Makmur (30,5%).

Berikut merupakan tabel kategorisasi Alamat/Desa.

Tabel 4.3

*Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Alamat/Desa*

Alamat/Desa	Jumlah	Persentase
Awek	5	2,5%
Barueh	12	6,1%
Bueng	4	2,0%
Bukit Meusara	24	12,2%
Cucum	5	2,5%
Data Cut	3	1,5%
Jalin	9	4,6%
Jantho	6	3,0%
Jantho Baru	28	14,2%
Jantho Makmur	60	30,5%
SukaTani	1	0,5%
Teureubeh	33	16,8%
Weu	7	3,6%
<b>Total</b>	<b>197</b>	<b>100%</b>

d. Sampel berdasarkan Jumlah Anak

Sampel pada penelitian ini didominasi oleh *single mother* yang memiliki anak 3 orang (26,4%) sebagaimana ditunjukkan pada hasil penelitian. Berikut merupakan tabel kategorisasi anak.

Tabel 4.4

*Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Anak*

Anak	Jumlah	Persentase
1 Orang	18	9,1%
10 Orang	1	0,5%
11 Orang	1	0,5%

2 Orang	43	21,8%
3 Orang	52	26,4%
4 Orang	51	25,9%
5 Orang	24	12,2%
6 Orang	3	1,5%
7 Orang	3	1,5%
8 Orang	1	0,5%
<b>Total</b>	<b>197</b>	<b>100%</b>

e. Sampel Berdasarkan Status Cerai

Berdasarkan kategorisasi status cerai pada penelitian ini, sampel terdiri dari cerai hidup dengan jumlah 45 orang (22,8%) dan cerai mati dengan jumlah 152 orang (77,2%). Pada penelitian ini, sampel didominasi oleh *single mother* berstatus cerai mati dengan jumlah 152 orang (77,2%). Berikut tabel demografi status cerai.

Tabel 4.5

*Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Status Cerai*

<b>Status Cerai</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Cerai Hidup	45	22,8%
Cerai Mati	152	77,2%
<b>Total</b>	<b>197</b>	<b>100%</b>

f. Sampel Berdasarkan Tahun Menikah

Berdasarkan kategori tahun menikah pada penelitian ini, sampel didominasi oleh *single mother* yang memiliki tahun menikah dengan rentang tahun 1981-1990 (32,0%). Berikut merupakan tabel kategorisasi tahun menikah.

Tabel 4.6

*Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Tahun Menikah*

<b>Tahun Menikah</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
1960-1970	5	2,5%
1971-1980	20	10,2%
1981-1990	63	32,0%

1991-2000	59	29,9%
2001-2010	33	16,8%
2011-2022	17	8,6%
<b>Total</b>	<b>197</b>	<b>100%</b>

g. Subjek berdasarkan Lamanya Bercerai

Berdasarkan kategorisasi lamanya bercerai pada penelitian ini, sampel didominasi oleh *single mother* yang memiliki lamanya bercerai dengan rentang 1-10 tahun dengan jumlah 124 orang (62,9%). Berikut tabel demografi lamanya bercerai.

Tabel 4.7

*Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Lamanya Bercerai*

<b>Lamanya Bercerai</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Kurang dari 1 Tahun	7	3,6%
1-10 Tahun	124	62,9%
11-20 Tahun	43	21,8%
21-30 Tahun	17	8,6%
31-40 Tahun	4	2,0%
41-50 Tahun	2	1,0%
<b>Total</b>	<b>197</b>	<b>100%</b>

## C. Hasil Penelitian

### 1. Kategorisasi Hasil Penelitian

Pembagian kategorisasi sampel yang digunakan peneliti adalah kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Menurut Azwar (2012) kategorisasi yang menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Kategorisasi ini akan diperoleh dengan membuat kategorisasi skor sampel berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi. Kategorisasi bersifat relatif, maka dari itu luasnya interval dari setiap kategori yang diinginkan dapat ditentukan secara subjektif

selama penetapan tersebut berada dalam kategorisasi sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi.

a. Skala Tipe Kepribadian Ekstraversi

Analisis data deskriptif yang digunakan untuk melihat deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan kenyataan di lapangan) dari variabel tipe kepribadian ekstraversi. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8

*Deskripsi Data Penelitian Skala Tipe Kepribadian Ekstraversi*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmax	Xmin	Mean	SD	Xmax	Xmin	Mean	SD
Kepribadian Ekstraversi	132	33	82,5	16,5	126	80	100,59	7,72

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

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

Xmaks (Skor maksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.

M (Mean) = Dengan rumus  $\mu$  (skor maks + skor min) : 2

SD (Standar Deviasi) = Dengan rumus  $s = (\text{skor maks} - \text{skor min}) : 6$

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel 4.8, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 33, maksimal 132, mean 82,5, dan standar deviasi 16,5. Sementara data empirik menunjukkan jawaban minimal 80, maksimal 126, mean 100,59, dan standar deviasi 7,72. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu

rendah, sedang, dan tinggi dengan metode kategorisasi jenjang (ordinal).

Berikut ini rumus pengkategorian pada skala kepribadian ekstrasversi.

Berikut rumus pengkategorisasian:

Rendah :  $X < (M - 1SD)$

Sedang :  $(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$

Tinggi :  $(M - 1SD) < X$

Keterangan:

M : Mean empirik pada skala

SD : Standar deviasi empirik

X : Rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapatkan hasil kategorisasi skala kepribadian ekstrasversi adalah sebagaimana pada tabel 4.9 berikut ini.

Tabel 4.9

*Kategorisasi Skala Tipe Kepribadian Ekstrasversi*

<b>Kategorisasi</b>	<b>Interval</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Rendah	$X < 92$	32	16,2%
Sedang	$92,87 \leq X < 108$	143	72,6%
Tinggi	$108,31 \leq X$	22	11,2%

Berdasarkan tabel di atas maka hasil kategorisasi skala kepribadian ekstrasversi pada responden penelitian ini secara data empirik menunjukkan bahwa yang berada pada kategori rendah sebanyak 32 orang (16,2%), kategori sedang sebanyak 143 orang (72,6%) dan kategori tinggi sebanyak 22 orang (11,2%). Maka dapat disimpulkan bahwa kategorisasi kepribadian ekstrasversi pada *single mother* di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar paling banyak berada pada kategori sedang.

b. Skala *Self Compassion*

Analisis data deskriptif yang digunakan untuk melihat deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan kenyataan di lapangan) dari variabel *self compassion*. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4.10

*Deskripsi Data Penelitian Skala Self Compassion*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmax	Xmin	Mean	SD	Xmax	Xmin	Mean	SD
<i>Self Compassion</i>	104	26	65	13	94	64	75,40	5,57

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

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

Xmaks (Skor maksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.

M (Mean) = Dengan rumus  $\mu$  (skor maks + skor min) : 2

SD (Standar Deviasi) = Dengan rumus  $s = (\text{skor maks} - \text{skor min}) : 6$

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel 4.10, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 26, maksimal 104, mean 65, dan standar deviasi 13. Sementara data empirik menunjukkan jawaban minimal 64, maksimal 94, mean 75,40, dan standar deviasi 5,57. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi dengan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut ini rumus pengkategorian pada skala kepribadian ekstraversi.

Berikut rumus pengkategorisasian:

Rendah :  $X < (M - 1SD)$

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

Keterangan:

M : Mean empirik pada skala

SD : Standar deviasi empirik

X : Rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapatkan hasil kategorisasi skala *self compassion* adalah sebagaimana pada tabel 4.11 berikut ini.

Tabel 4.11  
*Kategorisasi Skala Self Compassion*

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 69$	30	15,2%
Sedang	$69,83 \leq X < 80$	129	65,5%
Tinggi	$80,97 \leq X$	38	19,3%

Berdasarkan tabel di atas maka hasil kategorisasi skala *self compassion* pada responden penelitian ini secara data empirik menunjukkan bahwa yang berada pada kategori rendah sebanyak 30 orang (15,2%), kategori sedang sebanyak 129 orang (65,5%) dan kategori tinggi sebanyak 38 orang (19,3%). Maka dapat disimpulkan bahwa kategorisasi *self compassion* pada *single mother* di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar paling banyak berada pada kategori sedang.

### 1. Uji Prasyarat

Sebelum melakukan uji hipotesis, maka dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat dalam penelitian ini dilakukan dengan dua pengujian, yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik statistik *One Sample Kolmogorov Smirnov* yang diolah menggunakan SPSS. Aturan yang digunakan adalah  $p > 0,05$  maka data distribusi secara normal. Sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka dinyatakan tidak berdistribusi secara normal.

Hasil uji normalitas sebaran data dari kedua variabel penelitian dapat dilihat pada tabel 4.12 berikut ini.

Tabel 4.12

*Uji Normalitas Data Penelitian*

<b>Variabel Penelitian</b>	<b>Koefisien K-S</b>	<b>P</b>
Kepribadian Ekstraversi	0,115	0,000
<i>Self Compassion</i>	0,097	0,000

Berdasarkan data tabel 4.12 di atas, menunjukkan bahwa variabel kepribadian ekstraversi menunjukkan data berdistribusi tidak normal, hal ini dapat dilihat dengan data koefisien *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) sebesar 0,115 dan nilai signifikan (p) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Adapun data penelitian pada variabel *self compassion* berdistribusi tidak normal, hal ini dapat dilihat dengan data koefisien *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) sebesar 0,097 dan nilai signifikan (p) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel berdistribusi tidak normal dan tidak memenuhi kaidah uji normalitas, sehingga hasil penelitian ini dapat diartikan tidak normal dan tidak dapat digeneralisasikan dalam penelitian ini.

Kedua variabel pada uji *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* tidak berdistribusi normal, maka uji normalitas diuji kembali dengan teknik rasio

*skewness* dan rasio *kurtosis*. Maka diperoleh hasil uji dari kedua variabel penelitian yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.13

*Hasil Uji Normalitas Data Penelitian*

Variabel	Nilai Skewness	Standar Error Skewness	Nilai Kurtosis	Standar Error Kurtosis
Kepribadian Ekstraversi	-0,075	0,173	0,685	0,345
<i>Self Compassion</i>	0,468	0,173	0,403	0,345

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas di atas, diperoleh rasio skewness untuk variabel kepribadian ekstraversi sebesar -0,075 dengan nilai eror sebesar 0,173, dan rasio kurtosis sebesar 0,685 dengan nilai eror sebesar 0,345. Sedangkan untuk variabel *self compassion* rasio skewness sebesar 0,468 dengan nilai eror 0,173, dan rasio kurtosis sebesar 0,403 dengan nilai eror sebesar 0,345. Karena jumlah sampel kecil (<200) maka uji normalitas dilakukan dengan melihat nilai skewness dan kurtosis yang dibagi dengan standar erornya. Maka dari itu, nilai skewness  $-0,075/0,173 = -0,433$  dan nilai kurtosis adalah  $0,685/0,345 = 1,985$ . Sedangkan nilai skewness *self compassion* adalah  $0,468/0,173 = 2,705$  dan nilai kurtosis adalah  $0,403/0,345 = 1,168$ . Hasil analisis variabel berada pada batas toleransi skewness dan kurtosis yang masih dianggap normal karena berada antara -1,96 sampai 1,96 (sering dibulatkan -2 sampai 2). Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel dalam penelitian ini dinyatakan tidak berdistribusi normal.

b. Uji linearitas

Uji linearitas menggunakan lajur *linearity* yang dapat dilihat pada tabel Anova. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linearitas kedua hubungan yaitu variabel bebas dan variabel terikat jika  $p < 0,05$  maka hubungannya linear. Hasil uji linearitas hubungan kedua variabel penelitian ini memperoleh data sebagaimana tertera pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.14

*Hasil Uji Linearitas Hubungan Data Penelitian*

<b>Variabel Penelitian</b>	<b>Linearity</b>	<b>P</b>
Kepribadian Ekstraversi <i>Self Compassion</i>	93,910	0,000

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai F *linearity* kedua variabel di atas yaitu sebesar 93,910 dengan nilai p 0,000 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa kedua skala memiliki sifat linier dan tidak menyimpang dari garis lurus dan terdapat hubungan linier antara variabel tipe kepribadian ekstraversi dengan *self compassion* pada *single mother* di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar.

#### D. Uji Hasil Hipotesis

Setelah terpenuhi uji prasyarat, maka langkah selanjutnya adalah uji hipotesis yang dilakukan dengan analisis korelasi product moment dari Pearson. Hal ini karena variabel penelitian berdistribusi normal. Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel 4.15 dibawah ini.

Tabel 4.15

*Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian*

<b>Variabel Penelitian</b>	<b>r</b>	<b>P</b>
Kepribadian	0,513	0,000

---

Ekstraversi  
*Self Compassion*

---

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa koefisien  $r$  sebesar 0,513, hal tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara tipe kepribadian ekstraversi dengan *self compassion*. Semakin tinggi tipe kepribadian ekstraversi maka semakin tinggi pula *self compassion*. Sebaliknya, semakin rendah tipe kepribadian ekstraversi maka semakin rendah pula *self compassion* pada *single mother* di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada hubungan positif dan sangat signifikan sehingga hipotesis dapat diterima.

#### **E. Pembahasan**

Berdasarkan penelitian ini, maka dapat dilihat bahwa tipe kepribadian ekstraversi memiliki hubungan sangat erat dengan *self compassion*. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Vita dan Suci (2015) bahwa terdapat hubungan antara tipe kepribadian ekstraversi dengan *self compassion*.

Berdasarkan hasil penelitian data demografi menunjukkan bahwa penelitian ini didominasi oleh *single mother* yang memiliki pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 121 orang (61,4%), pensiunan sebanyak 21 orang (10,7%), sedangkan petani sebanyak 32 orang (16,2%), PNS sebanyak 13 orang (6,6%) dan wiraswasta sebanyak 10 orang (5,1%). Hal ini sejalan dengan temuan Sabanari dan Huwae (2025) yang menyatakan bahwa seorang

wanita dituntut untuk mampu menjalankan peran ganda, yakni menjadi figur ibu sekaligus ayah bagi anak-anaknya. Tanggung jawabnya pun kian besar, karena selain harus mengasuh dan mendidik anak, ia juga wajib menjadi tulang punggung utama dalam mencari nafkah. Semua ini bukanlah perkara yang mudah, terutama bagi perempuan yang terbiasa dimanja atau memiliki ketergantungan tinggi pada orang lain. Tantangan tersebut akan terasa jauh lebih berat jika sebelumnya ia sama sekali tidak akrab dengan kerasnya perjuangan hidup karena segala kebutuhannya selalu dipenuhi oleh suami selama mereka masih bersama, serta *single mother* yang tidak memiliki pekerjaan akan rentan memiliki rendahnya *self compassion*.

Neff (2003b) melaporkan bahwa perempuan memiliki tingkat *self compassion* yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan laki-laki. Perbedaan pada *subskala self compassion* menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung menghakimi diri sendiri, merasa terisolasi ketika menghadapi pengalaman yang menyakitkan, serta lebih mudah terjebak dalam identifikasi berlebihan terhadap emosi negatif. Pola ini berkaitan dengan kecenderungan perempuan untuk lebih kritis terhadap diri sendiri dan lebih sering melakukan ruminasi terhadap perasaan negatif, yang juga berhubungan dengan tingginya risiko depresi pada perempuan.

Perceraian atau kematian pasangan menimbulkan kurangnya interaksi dari luar. Hal ini sejalan dengan pengamatan dan wawancara peneliti dengan responden yang cenderung mengisolasi diri. Ketika individu mendapatkan energi dari luar, maka individu mampu meningkatkan emosi positif, sehingga

hal tersebut menjadi modal untuk berbelas kasih (*self compassion*) terhadap diri sendiri. Costa dan McCrae (1992) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat ekstrasversi tinggi cenderung memiliki afek positif, kehangatan interpersonal, dan kecenderungan untuk mencari dukungan sosial. Karakteristik ini memungkinkan individu lebih mudah mengelola emosi negatif dan lebih terbuka dalam menerima keterbatasan diri, yang merupakan komponen utama *self compassion*.

Peneliti menyimpulkan bahwa kemampuan berinteraksi dengan lingkungan luar yang merupakan ciri khas individu ekstrasvert menjadi faktor penting bagi setiap ibu tunggal, termasuk *single mother* di Kecamatan Kota Jantho, Kabupaten Aceh Besar. Sampai saat ini, masyarakat pada umumnya masih memandang bahwa kemampuan beradaptasi dan ketahanan emosional yang baik adalah kunci bagi seorang ibu tunggal untuk tetap menjalankan perannya secara optimal meski tanpa kehadiran pasangan. Hal ini sejalan dengan temuan Costa dan McRae (1992) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat ekstrasversi tinggi cenderung memiliki afek positif, kehangatan interpersonal, dan kecenderungan untuk mencari dukungan sosial. Karakteristik ini memungkinkan individu lebih mudah mengelola emosi negatif dan lebih terbuka dalam menerima keterbatasan diri, yang merupakan komponen utama *self compassion*.

Penelitian ini dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian ekstrasversi dengan *self compassion* pada *single mother* di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar. Berdasarkan hasil analisis

korelasi dari Pearson menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara tipe kepribadian ekstrasversi dengan *self compassion* yang berarti hipotesis pada penelitian ini diterima. Hal ini ditunjukkan dari hasil nilai signifikansi rho ( $p$ ) yaitu 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan koefisien korelasi ( $r$ ) = 0,513 yang berarti terdapat korelasi antara kedua variabel atau diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara tipe kepribadian ekstrasversi dengan *self compassion*. Hubungan kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tipe kepribadian ekstrasversi maka semakin tinggi pula *self compassion* yang berarti semakin baik pula *single mother* dalam belas kasih atau berbuat baik pada diri sendiri. Sebaliknya, semakin rendah tipe kepribadian ekstrasversi maka semakin rendah pula sikap berbuat baik pada diri sendiri atau semakin rendah juga *self compassion* pada *single mother* di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar. Dengan demikian, hipotesis penelitian dinyatakan diterima. Hal ini sejalan dengan pengamatan peneliti terhadap *single mother* di Kecamatan Kota Jantho bahwa *single mother* dengan tipe kepribadian ekstrasversi memiliki *self compassion* yang tinggi melalui afek positif, yang aktif bersosialisasi, memiliki karier bagus, serta bersikap ramah dan optimis. Karakteristik ekstrasversi ini mendorong subjek untuk tetap stabil secara emosional dan mampu memaafkan diri sendiri saat menghadapi kegagalan, sehingga mereka lebih mudah bangkit dari tantangan hidup sebagai orang tua tunggal.

Dilihat dari kategorisasi skala tipe kepribadian ekstrasversi pada sampel penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa *single mother* di

Kecamatan Kota Jantho memiliki tingkat tipe kepribadian ekstraversi pada kategorisasi rendah yaitu berjumlah 32 orang (16,2%), sedangkan pada kategorisasi sedang sebanyak 143 orang (72,6%) dan kategorisasi tinggi sebanyak 22 orang (11,2%). Untuk *self compassion* pada kategorisasi rendah berjumlah 30 orang (15,2%), sedangkan untuk kategorisasi sedang sebanyak 129 orang (65,5%) dan pada kategorisasi tinggi yaitu sebanyak 38 orang (19,3%). Artinya variabel tipe kepribadian dengan *self compassion* pada sampel penelitian ini mayoritas tergolong kedalam kategori sedang.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Vita dan Suci (2015) dengan judul Hubungan antara Trait Kepribadian *The Big Five Personality* Dengan *Self Compassion* (Studi Korelasi Pada Relawan Pendamping Odha di Wpa Kebon Pisang Bandung) dengan nilai koefisien Rank Spearman 0,943 dan nilai interpretasi sangat kuat yang berarti Hasil perhitungan statistik diperoleh bahwa hubungan antara trait kepribadian *extraversion* dengan *self compassion* menunjukkan bahwa keeratan di antara keduanya sangat kuat. Relawan dengan trait kepribadian ini dapat menerima dirinya dengan afek positif seperti senang bergaul, aktif, suka bicara, bersikap ramah, optimis, tertarik dengan banyak hal serta energik dan memiliki emosi positif, hal ini pula yang mendorong relawan untuk senantiasa melakukan pendampingan dan berbagai kegiatan sosial. Sehingga hal ini terlihat ketika dirinya merasa gagal dalam proses pendampingan, dirinya berusaha tetap bersikap ramah pada ODHA, menjaga kestabilan emosi agar selalu positif dengan bersikap optimis mampu melewati kegagalan dan mau memaafkan diri sendiri.

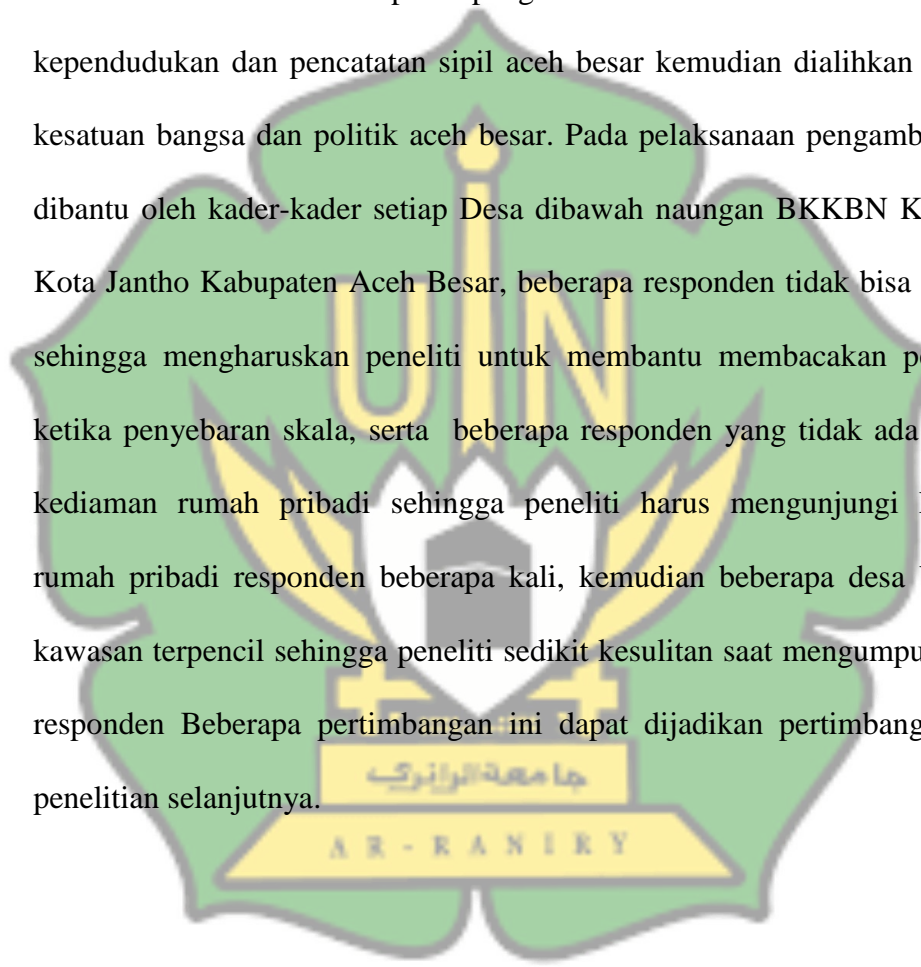
Penelitian dilakukan oleh Alissa, Nur dan Rahmia (2025) yang meneliti tentang Hubungan Kepribadian *Big Five* dengan *Self Compassion* pada Mahasiswa Rantau di Universitas Malikussaleh. Hasil analisis data dengan uji f menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kepribadian big five dengan *self compassion* pada mahasiswa rantau di Universitas Malikussaleh. Hasil uji t menunjukan bahwa kepribadian *Opennes to experience*, *Conscientiousness* terdapat hubungan dengan *self compassion*, dan *extravertion*, *agreeableness*, *neuroticsm* tidak terdapat hubungan signifikan terhadap *self compassion*.

Penelitian diteliti oleh Ayu (2024) dengan judul tentang Pengaruh Tipe Kepribadian *Ekstraversion* dan *Self Compassion* terhadap Kesenian pada Mahasiswa Rantau. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik regresi berganda yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tipe kepribadian *extraversion* dan *self compassion* terhadap kesepian pada Mahasiswa rantau. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dimensi kepribadian *extraversion* dan *self compassion* terhadap loneliness. Diketahui bahwa dimensi kepribadian *extraversion* dan *self compassion* memiliki pengaruh sebesar 40,3% terhadap loneliness, sedangkan sisanya 59,7% merupakan pengaruh dari faktor diluar kesepian.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self compassion* (belas kasih diri) pada seorang *single mother* diduga dipengaruhi oleh tipe kepribadian ekstraversi, sehingga kepribadian ekstraversi memiliki

kontribusi dalam meningkatkan kemampuan individu untuk bersikap baik pada diri sendiri di tengah tantangan hidup.

Selama proses pelaksanaan penelitian ini, peneliti menyadari terdapat beberapa keterbatasan dan kekurangan yaitu, proses administrasi yang memakan waktu lama seperti pengalihan surat rekomendasi dari dinas kependudukan dan pencatatan sipil aceh besar kemudian dialihkan ke badan kesatuan bangsa dan politik aceh besar. Pada pelaksanaan pengambilan data, dibantu oleh kader-kader setiap Desa dibawah naungan BKKBN Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar, beberapa responden tidak bisa membaca sehingga mengharuskan peneliti untuk membantu membacakan pernyataan ketika penyebaran skala, serta beberapa responden yang tidak ada di lokasi kediaman rumah pribadi sehingga peneliti harus mengunjungi kediaman rumah pribadi responden beberapa kali, kemudian beberapa desa berada di kawasan terpencil sehingga peneliti sedikit kesulitan saat mengumpulkan data responden Beberapa pertimbangan ini dapat dijadikan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian ini diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,498 dengan nilai signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tipe kepribadian ekstrasversi dengan *self compassion* pada *single mother* di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar. Hal ini berarti semakin tinggi tipe kepribadian ekstrasversi maka semakin tinggi *self compassion* pada *single mother* di Kecamatan Kota Jantho. Sebaliknya, semakin rendah tipe kepribadian ekstrasversi maka semakin rendah *self compassion* pada *single mother* di Kecamatan Kota Jantho.

#### B. Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan guna kepentingan praktis dan teoritis bagi masyarakat maupun peneliti selanjutnya sebagai berikut:

##### 1. Bagi *Single Mother*

Peneliti berharap para ibu tunggal (*single mother*) yang menjadi subjek penelitian ini dapat lebih meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya mengembangkan kasih sayang pada diri sendiri (*self compassion*). Mengingat karakteristik kepribadian ekstrasversi yang cenderung terbuka, diharapkan hal tersebut dapat menjadi kekuatan bagi mereka untuk mencari dukungan sosial dan tidak terlalu menghakimi diri sendiri saat menghadapi masa-masa sulit. Dengan

memiliki *self compassion* yang baik, diharapkan para ibu tunggal dapat menjaga kesejahteraan psikologisnya di tengah tanggung jawab pengasuhan yang mandiri.

2. Bagi Pihak Terkait (Tokoh Masyarakat/Pemerintah Setempat)

Pihak terkait di Kecamatan Kota Jantho diharapkan dapat memberikan edukasi atau program pendukung yang memfasilitasi kebutuhan psikologis para ibu tunggal (*single mother*). Hal ini bisa dilakukan melalui pembentukan komunitas atau wadah berbagi (*sharing session*) yang membantu mereka mengembangkan keterampilan coping yang positif, sehingga para ibu tunggal tetap memiliki pandangan yang sehat terhadap diri mereka sendiri meskipun dalam kondisi yang penuh tantangan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat memperluas penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang mungkin memengaruhi hubungan antara tipe kepribadian ekstrasversi dengan *self compassion*, seperti faktor tingkat stres, dukungan sosial, atau durasi menjadi *single mother*. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode pengambilan sampel yang lebih luas atau menggunakan prosedur *Try Out* terpisah untuk memastikan instrumen penelitian memiliki tingkat akurasi dan validitas yang lebih optimal bagi karakteristik masyarakat di Kabupaten Aceh Besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aceh.Antaraneews.com. (2022, Juni 21). Di Aceh Besar lebih banyak istri gugat cerai suami. Jantho, Aceh, Indonesia.
- Afdal, Ramadhani, V., Hanifah, S., Fikri, M., Hariko, R., & Syapitri, D. (2022). Kemampuan Resiliensi: Studi Kasus Dari Perspektif Ibu Tunggal. *Jurnal Ilm. & Kons.*, 218-230.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2025). *Metode Penelitian Psikologi (2nd ed)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2025). *Penyusunan Skala Psikologi (3th ed)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2025). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dewayani, V., & Nugraha, S. (2015). Hubungan antara Trait Kepribadian The Big Five Personality Dengan Self Compassion (Studi Korelasi Pada Relawan Pendamping Odha di Wpa Kebon Pisang Bandung). *Prosiding Psikologi*.
- Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil. (2023). Kabupaten Aceh Besar.
- Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil. (2024). Kabupaten Aceh Besar.
- Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil. (2025). Kabupaten Aceh Besar.
- Feist, J., & Feist, G. (2008). *Theory of personality (7th ed)*. McGraw-Hill.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2017). *Theory of personality (8th ed)*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2018). *Theory of Personality*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Fitriani, L. M., & Nugroho, I. P. (2022). Personality Trait Conscientiousness dan Self-Compassion pada Mahasiswa Tidak Lulus Tepat Waktu. *Psychology Journal of Mental Health*.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: Guilford Press.
- Hasanah, T. D., & Widuri, E. (2014, Juni). Regulasi Emosi pada Ibu Single Parent. *Jurnal psikologi Integratif*, 2.

- Izzaty, R. (1996). *Penerimaan Diri dan Toleransi Terhadap Stress Pada Wanita Berperan Ganda*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Layliyah, Z. (2013, April). Perjuangan Hidup Single Parent. *Jurnal Sosiologi Islam*, 3.
- Lena, A. T., Damayanti, Y., & Benu, J. M. (2021, September). Our stories: A woman, A Teenager, A Single Mother Psychological Well-Being of a Single Mother Adolescents. *Jouenal of health and behavioral science*, 3.
- Manno, D. (2020). *Building You Future, Pembentukan Watak dan Tata Nilai untuk Menjadi Pribadi Unggul*. Yogyakarta: Andi Officet.
- McCrae, R. R., & Costa, P. (2003). *Personality in Adulthood A Five-Factor Theory Perspective (2nd ed)*. The Guilford Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2006). *Emerging Lives, Enduring Dispositions Personality in Adulthood*. Little, Brown and Company.
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2: 85-101.
- Neff, K. (2021). *Fierce Self-Compassion How Women Can Harness Kindness To Speak Up, Claim Their Power And Thrive*. New York: NY: Harper Wave.
- Neff, K. D. (2011). Self Compassion, Self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An Examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 908-916.
- Nursanti, E., Gadis, N., & Hariyanto, L. (2021, July). Religiusitas dengan Regulasi Emosi pada Ibu Single Parent. *IDEA: Jurnal Psikologi*.
- Octavia, d. (2020, Februari 08). Single Mom Rentan Mengalami Gangguan Kesehatan Mental ini. *Tim Medis Klikdokter*.
- Pervin, L., Cervone, D., & Oliver, J. (2005). *Personality: Theory and Research*. Hoboken NJ: Wiley.
- Prahayuningtyas, F., & Basaria, D. (2023). Analisis Korelasi Self Compassion Dengan Psychological wellbeing Pada Anak Sulung Perempuan Dewasa Awal. *Journal of Social and Economics Research*, Volume 5, Issue 2.
- Primayuni, S. (2019). Kondisi Kehidupan Wanita Single Parent. *SCHOULD: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(4), 17-23.

- Qadriyah, S. R., Ayriza, Y., Setiawati, F. A., & Wibowo, Y. S. (2020). The Big Five Personality Traits as a Predictors Self Compassion in Adolescents. *Post Graduate Programs Yogyakarta State University*.
- Rahayu, A. S. (2017, April). Kehidupan Sosial Ekonomi Single Mother dalam Ranah Domestik dan Publik. *Jurnal Analisa Sosiologi*.
- Sabanari, E. P., & Huwae, A. (2025). Resiliensi dan Work-Family Conflict Pada Orang tua single Parent. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Setiyono, E., Virgonita, M., Winta, & Pratiwi, S. (2025). Hubungan Tipe Kepribadian Ekstraversi Dengan Stress Kerja Pada Polri Polresta Magelang di Bagian Administrasi. *Jurnal Impresi Indonesia (JII)*.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 15-27.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Syahira, A. D., Safarina, N. A., & Dewi, R. (2025). Hubungan Kepribadian Big Five dengan Self Compassion pada Mahasiswa rantau di Universitas Malikussaleh. *Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Thurackal, J. T., Corveleyn, J., & Dezutter, J. (2016). PERSONALITY AND SELF-COMPASSION Exploring Their Relationship in an Indian Context. *European Journal of Mental Health* 11, 18-35.
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilaradaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- Yusuf, Y. (2015, Oktober). Peran Wanita Single Parent dalam menjalankan fungsi keluarga pada Karyawan PT. ISS Mall Pekanbaru Kota Pekanbaru. 2.

# LAMPIRAN

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

Nomor : B-221/Un.08/FPsi/Kp.00.4/01/2026

TENTANG

PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2025/2026  
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

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

Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;  
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;  
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;  
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;  
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;  
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;  
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;  
11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;  
12. 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;  
13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 20 September 2021;  
14. Hasil Masukan dari Dosen Pembimbing, dan ditetapkan kembali oleh Ketua Prodi Psikologi UIN Ar-Raniry pada tanggal 16 Juli 2024.

MEMUTUSKAN

Menetapkan :  
Pertama : Menunjuk Saudara 1. Prof. Dr. Safrilayah, S.Ag., M.Si Sebagai Pembimbing Pertama  
2. Iyulen Pebry Zuanny, S.Psi., M.Psi., Psikolog Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Siska Nabila Safira  
NIM/Prodi : 190901016 / Psikologi  
Judul : Hubungan antara Tipe Kepribadian Ekstraversi dengan *Self Compassion* pada *Single Mother* di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar

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

Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2026.

Keempat : 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 diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Pada Tanggal : 28 Januari 2026

Dekan Fakultas Psikologi,



Muslim

Tembusan :

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Bagian Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Yang bersangkutan.



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

Jln. Syekh Abdul Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
Situs: [www.ar-raniry.ac.id](http://www.ar-raniry.ac.id) E-Mail : [psikologi@ar-raniry.ac.id](mailto:psikologi@ar-raniry.ac.id)

Nomor : B-416/Un.08/F.Psi.I/PP.00.9/03/2026  
Lamp : -  
Hal : *Permohonan Surat Izin Penelitian*

Kepada Yth,

Kepala Badan Kesbangpol Aceh Besar

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : SISKA NABILLA SAFIRA  
NIM : 190901016  
Jurusan : Psikologi  
Alamat : Desa Bukit Meusara jalan sumatra Kec. Kota Jantho- Aceh Besar  
Kab. Aceh Besar

Saudara yang tersebut namanya di atas benar mahasiswa pada program studi Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Bermaksud melakukan penelitian di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan skripsi dengan judul *Hubungan Antara Tipe Kepribadian Ekstraversi dengan Self Compassion pada Single Mother di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar* untuk lokasi penelitian di seluruh desa Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar dengan waktu penelitian 10 Maret s.d 31 Maret 2026

Banda Aceh, 6 Maret 2026

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kelembagaan



Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si  
NIP.197004201997031001





PEMERINTAH KABUPATEN ACEH BESAR  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Alamat : Jln. T. Bachtiar Panglima Polem, SH., No.Tlp : 0651 - 92145,

Website : - E-mail : [kesbangpol@acehbesarkab.go.id](mailto:kesbangpol@acehbesarkab.go.id) , -

**SURAT REKOMENDASI / IZIN PENELITIAN**

Nomor : 500.5.7.15/7/2026

- Membaca : Surat Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Nomor: B-416/Un.08/F.Psi.I/PP.00.9/03/2026 tanggal 6 Maret 2026 tentang Permohonan Surat Izin Penelitian.
- Mengingat : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri No. 64 Tahun 2011 sebagaimana telah diubah dengan peraturan Mendagri No. 7 Tahun 2014 tentang Pedoman Penertiban Rekomendasi Penelitian;  
2. Surat Sekretaris Direktorat Jenderal Kesatuan Bangsa dan Politik Kementrian Dalam Negeri Republik Indonesia No. 070/0241.D.1 Tanggal 21 Januari 2014 tentang Rekomendasi Penelitian;  
3. Qanun Kabupaten Aceh Besar Nomor 2 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kabupaten Aceh Besar;  
4. Peraturan Bupati Aceh Besar Nomor 35 Tahun 2017 Tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi serta Tata Kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Aceh Besar.
- Memperhatikan : Proposal Penelitian ybs.
- Dengan ini memberi Rekomendasi/Izin untuk melakukan Penelitian/Survei kepada :
- Nama Peneliti : Siska Nabilla Safira.
- Alamat Peneliti : Jl. Sumatera No. 60 Desa Buket Meusara Kec. Kota Jantho Kab. Aceh Besar Prov. Aceh.
- NIM : 190901016.
- Pekerjaan : Mahasiswi.
- Instansi : Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Kebangsaan : Indonesia.
- Judul Penelitian : Hubungan Antara Tipe Kepribadian Ekstroversi dengan Self Compassion pada Single Mother di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar.
- Bidang Penelitian : Psikologi.
- Lokasi Penelitian : **(Daftar Terlampir).**
- Lama Penelitian : 10 Maret 2026 s.d. 31 Maret 2026.
- Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui Hubungan antara Tipe Kepribadian Ekstroversi dengan Self Compassion pada Single Mother di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar.

Penanggung Jawab : Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si. (Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh).

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan kegiatan Penelitian harap melapor kepada Keuchik dimana tempat yang akan dilakukan Penelitian dengan menunjukkan surat izin penelitian/ rekomendasi;
2. Tidak dibenarkan melakukan Penelitian yang tidak sesuai / tidak ada kaitannya dengan judul penelitian dimaksud;
3. Harus mentaati semua peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat/budaya setempat;
4. Apabila masa berlaku surat izin sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai, maka perpanjangan harus diajukan oleh instansi pemohon;
5. Surat izin ini akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku lagi, apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati/mengindahkan ketentuan-ketentuan seperti tersebut diatas;
6. Setelah selesai mengadakan kegiatan agar memberikan laporan penelitian kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Aceh Besar.

Dikeluarkan di Kota Jantho  
Pada tanggal 17 Maret 2026

*Ditandatangani Secara Elektronik Oleh :*

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik  
Kabupaten Aceh Besar,



**SOFIAN, SH**

Pembina Utama Muda (IV/c)

NIP. 197011061991031003

Tembusan :

1. Keuchik Gampong Jantho Baru Kec. Kota Jantho;
2. Keuchik Gampong Weu Kec. Kota Jantho;
3. Keuchik Gampong Aweek Kec. Kota Jantho;
4. Keuchik Gampong Bueng Kec. Kota Jantho;
5. Keuchik Gampong Jalin Kec. Kota Jantho;
6. Keuchik Gampong Sukatani Kec. Kota Jantho;
7. Keuchik Gampong Data Cut Kec. Kota Jantho;
8. Keuchik Gampong Jantho Kec. Kota Jantho;
9. Keuchik Gampong Barueh Kec. Kota Jantho;
10. Keuchik Gampong Jantho Makmur Kec. Kota Jantho;
11. Keuchik Gampong Buket Meusara Kec. Kota Jantho;
12. Keuchik Gampong Teurebeh Kec. Kota Jantho;
13. Keuchik Gampong Cucum Kec. Kota Jantho.
14. Arsip.-

**Catatan :**

Lampiran Surat Rekomendasi/Izin Penelitian

Nomor : 500.5.7.15/7/2026

Tanggal : 17 Maret 2026

Daftar Lokasi Penelitian :

1. Gampong Jantho Baru Kec. Kota Jantho;
2. Gampong Weu Kec. Kota Jantho;
3. Gampong Aweek Kec. Kota Jantho;
4. Gampong Bueng Kec. Kota Jantho;
5. Gampong Jalin Kec. Kota Jantho;
6. Gampong Sukatani Kec. Kota Jantho;
7. Gampong Data Cut Kec. Kota Jantho;
8. Gampong Jantho Kec. Kota Jantho;
9. Gampong Barueh Kec. Kota Jantho;
10. Gampong Jantho Makmur Kec. Kota Jantho;
11. Gampong Buket Meusara Kec. Kota Jantho;
12. Gampong Teureubeh Kec. Kota Jantho;
13. Gampong Cucum Kec. Kota Jantho.

Dikeluarkan di Kota Jantho

Pada tanggal 17 Maret 2026

*Ditandatangani Secara Elektronik Oleh :*

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik  
Kabupaten Aceh Besar,



**SOFIAN, SH**

Pembina Utama Muda (IV/c)

NIP. 197011061991031003



**PEMERINTAH KABUPATEN ACEH BESAR  
KECAMATAN KOTA JANTHO  
GAMPONG BUKIT MEUSARA**

**SURAT KETERANGAN**

Nomor :44 / BM / III / 2026

Keuchik Gampong Bukit Meusara Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar  
Provinsi Aceh dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : AZHARI  
NIK : 1106150503720002  
Jabatan : Keuchik Gampong Bukit Meusara  
Alamat : Gampong Bukit Meusara Kec. Kota Jantho Kab. Aceh Besar

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : Siska Nabila Safira  
NIM : 190901016  
Pekerjaan : Mahasiswa/i  
Program studi/jur/univ : Psikologi/Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

Menerangkan bahwa Mahasiswa/i yang bersangkutan diatas benar telah selesai  
melakukan penelitian di Wilayah Desa Bukit Meusara Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh  
Besar terhitung dari tanggal 10 Maret s/d 17 Maret 2026 dalam rangka penulisan Skripsi dengan  
judul:

"Hubungan Antara Tipe Kepribadian Ektraversi dengan Self Compassion pada Single  
Mother di Kecamatan Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar"

Demikian surat keterangan ini kami perbuat untuk dapat dipergunakan sebagai mestinya.

Bukit Meusara, 25 Maret 2026

Keuchik



## SKALA PENELITIAN

Assalamualaikum Wr. Wb

Saya Siska Nabilla Safira Mahasiswa Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, saat ini saya sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir Pendidikan sarjana (S1). Untuk itu saya memohon bantuan kepada saudara(i) untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner dengan syarat yaitu menyandang status Ibu Tunggal (*single mother*).

Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini, sehingga saudara(i) diharapkan mengisi jawaban yang sesuai dengan yang dirasakan saat ini/pernah dialami dengan sejujur-jujurnya. Data dan informasi yang telah diberikan akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijamin kerahasiaannya.

Atas kesediaan dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Hormat peneliti,  
Siska Nabilla Safira

Berdasarkan pertimbangan diatas, maka dengan ini saya bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini

Ya       Tidak

Mohon isi dan lengkapi data diri saudara (i) terlebih dahulu. Diharapkan mengisi identitas yang sesuai dengan data diri saudara(i).

Nama :  
Tempat/Tgl Lahir :  
Usia :  
Pekerjaan :  
Alamat/Desa :  
Jumlah anak :  
Status :  
 Cerai Hidup       Cerai Mati  
Tahun Menikah :  
Lamanya Bercerai :

Silahkan dibaca dan dipahami baik-baik setiap pernyataan, kemudian anda dapat memilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi yang anda rasakan. Pastikan tidak ada jawaban yang kosong.

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan kondisi saudara(i) saat ini. Terdapat empat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Tidak ada jawaban benar atau salah, karena itu isilah dengan keadaan diri anda yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran anda.

Keterangan Jawaban :

SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju

### Skala Tipe *Self Compassion*

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya				
2	Saya menerima diri saya apa adanya				
3	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara mental				
4	Berbuat baik untuk diri sendiri membuat saya merasa lebih kuat menghadapi tantangan				
5	Saya percaya bahwa berbuat baik untuk diri sendiri dapat membantu saya melupakan kesedihan				
6	Saya dapat belajar dari kesalahan saya untuk tumbuh menjadi pribadi lebih baik				
7	Saya menyadari bahwa penderitaan adalah bagian normal dari kehidupan setiap orang				
8	Saya merasa lebih nyaman dengan diri saya sendiri karena menerima ketidaksempurnaan saya				
9	Saya dapat fokus pada perbaikan diri daripada terjebak dalam perasaan tidak sempurna				
10	Saat mengalami masa sulit, saya ingat bahwa banyak orang merasakan hal yang sama				
11	Saya merasa terhubung dengan orang lain ketika saya berbagi kesulitan saya dengan mereka				
12	Saya menyadari bahwa saya tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan hidup				
13	Saya mampu melihat masalah yang terjadi secara objektif tanpa langsung menyalahkan keadaan				
14	Ketika mengalami emosi negatif, saya mencoba menerima dengan tenang				
15	Saya merasa lebih objektif dalam mengambil keputusan karena saya tidak menghakimi diri sendiri				
16	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya				
17	Saya mampu melihat masalah secara seimbang tanpa membesar-besarkannya				
18	Saya dapat belajar dari pengalaman saya tanpa terlalu terpengaruh oleh emosi negatif				
19	Ketika saya melihat karakter diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa kecewa pada diri saya				
20	Saya tidak begitu senang dengan kondisi yang saya alami saat ini				
21	Berbuat baik pada diri terasa tidak begitu penting				
22	Saya tidak pantas bersikap baik pada diri sendiri saat melakukan kesalahan				

23	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat saya terkucil dari seisi dunia				
24	Saya berpikir bahwa orang lain seharusnya tidak memiliki kekurangan seperti yang saya alami				
25	Saya merasa hanya saya yang mengalami kesulitan				
26	Saya merasa bahwa orang lain tidak dapat memahami kesulitan saya				
27	Saya sering kesulitan mengambil keputusan karena saya terlalu mempertimbangkan berbagai sudut pandang				
28	Saat mengalami emosi negatif, saya merasa tidak mampu menghadapinya dengan tenang				
29	Saya mudah larut dalam perasaan negatif ketika menghadapi masalah				
30	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting, saya larut dalam perasaan tidak mampu				

#### Skala Tipe Kepribadian Ekstraversi

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mudah bersikap ramah kepada orang yang baru saya kenal				
2	Saya merasa nyaman memulai percakapan dengan orang lain				
3	Saya menunjukkan perhatian yang tulus terhadap keadaan orang lain				
4	Saya memberikan respon yang hangat ketika berinteraksi dengan orang lain				
5	Saya lebih memilih menghabiskan waktu bersama orang lain daripada sendiri				
6	Saya merasa semangat ketika berada dalam lingkungan sosial				
7	Saya merasa sangat nyaman meskipun berada dalam situasi sosial yang ramai				
8	Saya merasa puas setelah mengikuti kegiatan sosial yang padat				
9	Saya mampu mengambil tanggung jawab atas pilihan yang saya buat				
10	Saya mampu mengambil keputusan tanpa harus selalu bergantung pada orang lain				
11	Saya berani menyampaikan apa yang saya rasakan meskipun berbeda dengan orang lain				
12	Saya dapat mengungkapkan ketidaksetujuan saya dengan terbuka kepada orang lain				
13	Saya cenderung bertindak dengan cepat dalam berbagai situasi				

14	Saya cenderung berbicara dengan tempo yang cepat agar poin pembicaraan segera tersampaikan				
15	Saya menjalani aktivitas sehari-hari dengan penuh semangat				
16	Saya merasa antusias saat memulai aktivitas baru				
17	Saya senang mencari aktivitas yang membuat saya merasa sangat gembira				
18	Saya senang mencoba kegiatan yang memberikan perasaan senang yang kuat				
19	Saya merasa bersemangat ketika menghadapi situasi yang penuh tantangan				
20	Saya bersedia mencoba kegiatan yang menantang untuk mendapatkan pengalaman baru				
21	Saya memiliki perasaan positif dalam menjalani aktivitas				
22	Saya merasa gembira saat melakukan aktivitas				
23	Saya merasa bersemangat ketika berinteraksi dengan lingkungan sekitar				
24	Saya merasa sangat antusias saat mengerjakan sesuatu				
25	Saya merasa tidak nyaman berbicara dengan orang yang belum saya kenal				
26	Saya jarang menunjukkan perhatian terhadap perasaan orang lain				
27	Saya merasa tidak tertarik untuk berada di lingkungan sosial				
28	Saya cepat merasa lelah saat harus berinteraksi dengan banyak orang				
29	Saya tidak mampu bertanggung jawab atas setiap pilihan yang saya buat				
30	Saya merasa ragu ketika harus mengambil keputusan sendiri				
31	Saya merasa takut untuk mengungkapkan pendapat saya kepada orang lain				
32	Saya tidak berani mengungkapkan keinginan saya secara langsung kepada orang lain				
33	Saya merasa tidak nyaman jika memiliki terlalu banyak aktivitas				
34	Saya merasa kurang semangat dalam melakukan kegiatan				
35	Saya tidak tertarik mencoba aktivitas baru yang menyenangkan				
36	Saya merasa cemas jika harus mencoba sesuatu yang belum pernah saya lakukan				
37	Saya tidak merasa gembira saat melakukan aktivitas				
38	Saya merasa tidak antusias saat mengerjakan sesuatu				



Uji Reliabilitas dan Uji Daya Beda Aitem Skala Tipe Kepribadian Ekstraversi  
Sebelum digugurkan

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	60	100.0

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

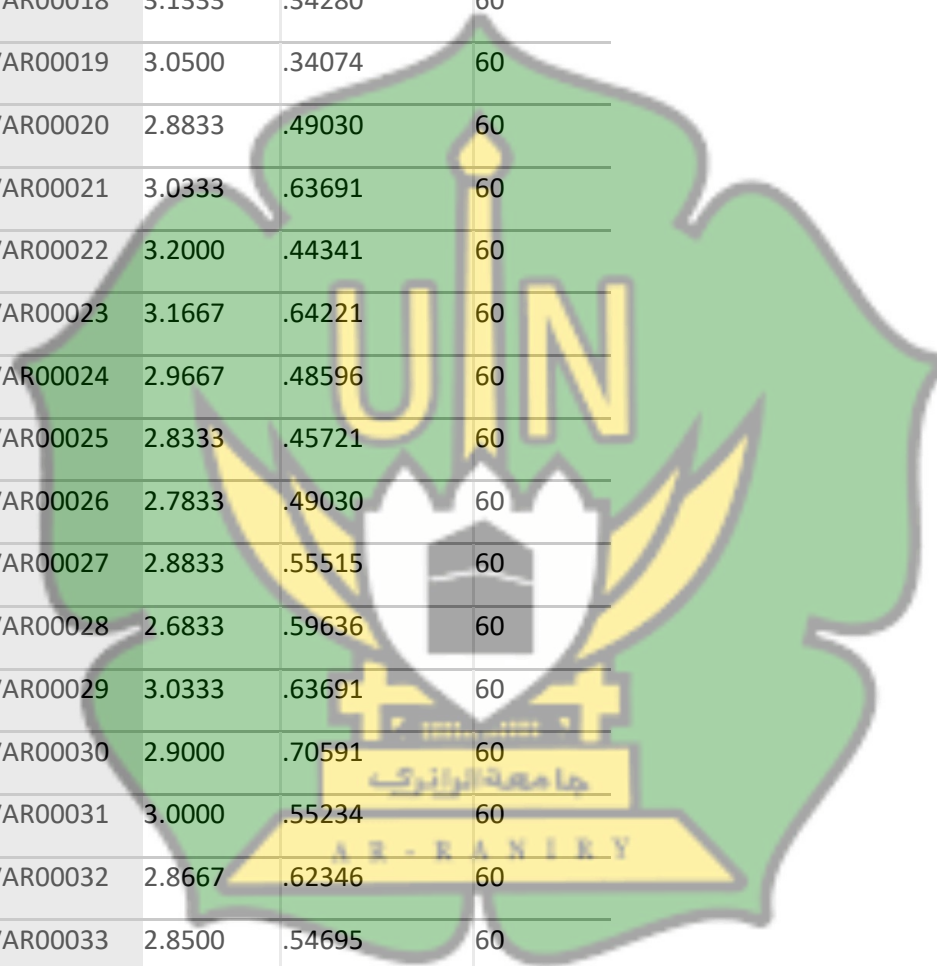
**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.919	38

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.1333	.34280	60
VAR00002	3.0167	.46910	60
VAR00003	3.0500	.34074	60
VAR00004	3.2833	.45442	60
VAR00005	2.4000	.86749	60
VAR00006	3.1667	.37582	60
VAR00007	2.9667	.58125	60
VAR00008	2.9667	.55132	60
VAR00009	3.1167	.37243	60
VAR00010	3.1667	.37582	60

VAR00011	3.1000	.43957	60
VAR00012	3.0667	.40617	60
VAR00013	2.8833	.52373	60
VAR00014	2.5667	.62073	60
VAR00015	3.1667	.41850	60
VAR00016	3.1667	.41850	60
VAR00017	3.1833	.39020	60
VAR00018	3.1333	.34280	60
VAR00019	3.0500	.34074	60
VAR00020	2.8833	.49030	60
VAR00021	3.0333	.63691	60
VAR00022	3.2000	.44341	60
VAR00023	3.1667	.64221	60
VAR00024	2.9667	.48596	60
VAR00025	2.8333	.45721	60
VAR00026	2.7833	.49030	60
VAR00027	2.8833	.55515	60
VAR00028	2.6833	.59636	60
VAR00029	3.0333	.63691	60
VAR00030	2.9000	.70591	60
VAR00031	3.0000	.55234	60
VAR00032	2.8667	.62346	60
VAR00033	2.8500	.54695	60
VAR00034	2.9833	.43146	60
VAR00035	2.9833	.46910	60
VAR00036	2.8333	.58705	60
VAR00037	2.9667	.36669	60



VAR00038	2.9667	.48596	60
----------	--------	--------	----

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	110.2667	90.741	.415	.918
VAR00002	110.3833	88.851	.508	.916
VAR00003	110.3500	92.638	.124	.920
VAR00004	110.1167	90.139	.373	.918
VAR00005	111.0000	86.339	.402	.919
VAR00006	110.2333	88.385	.713	.915
VAR00007	110.4333	87.131	.562	.916
VAR00008	110.4333	89.504	.360	.918
VAR00009	110.2833	89.698	.529	.916
VAR00010	110.2333	88.894	.639	.915
VAR00011	110.3000	87.841	.671	.915
VAR00012	110.3333	88.972	.578	.916
VAR00013	110.5167	91.305	.199	.920
VAR00014	110.8333	90.887	.194	.921
VAR00015	110.2333	88.487	.623	.915
VAR00016	110.2333	89.504	.491	.917
VAR00017	110.2167	90.444	.400	.918
VAR00018	110.2667	91.385	.315	.918
VAR00019	110.3500	90.842	.402	.918
VAR00020	110.5167	90.051	.352	.918
VAR00021	110.3667	89.151	.333	.919
VAR00022	110.2000	88.197	.621	.915

VAR00023	110.2333	86.690	.540	.916
VAR00024	110.4333	89.131	.458	.917
VAR00025	110.5667	91.877	.169	.920
VAR00026	110.6167	90.884	.261	.919
VAR00027	110.5167	87.101	.594	.915
VAR00028	110.7167	86.037	.648	.914
VAR00029	110.3667	84.168	.769	.912
VAR00030	110.5000	85.068	.614	.915
VAR00031	110.4000	87.092	.598	.915
VAR00032	110.5333	85.440	.671	.914
VAR00033	110.5500	88.218	.491	.916
VAR00034	110.4167	89.400	.488	.917
VAR00035	110.4167	88.586	.539	.916
VAR00036	110.5667	86.860	.581	.915
VAR00037	110.4333	91.131	.329	.918
VAR00038	110.4333	91.165	.233	.919

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
113.4000	93.566	9.67296	38

Data Try Out Self Compassion

Identitas	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	x17	x18	x19	x20	x21	x22	x23	x24	x25	x26	x27	x28	x29	x30
I	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3
F	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3
A	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	1	4	4	1	4	4	4
A	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4
P	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
S	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	4
A	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4
A	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Y	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3
Z	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4
R	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
E	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
H	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
W	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4
R	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S	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	3	3
L	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
F	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
A	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2
A	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2
N	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
M	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
K	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
E	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
L	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
H	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
N	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3
Z	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3
S	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3
D	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3
R	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3
J	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
N	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
Z	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
S	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
D	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3
R	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
J	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
N	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
Z	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
S	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
D	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
R	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
J	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
N	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
Z	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
S	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
D	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
R	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
J	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
N	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
Z	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
S	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
D	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3
R	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3
J	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	4
N	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	4
Z	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	4
S	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	4
D	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	4
R	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3														

Uji Reliabilitas dan Uji Daya Beda Aitem Skala Self Compassion sebelum digugurkan

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	60	100.0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.877	30

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.2333	.42652	60
VAR00002	3.4833	.50394	60
VAR00003	3.4833	.53652	60
VAR00004	3.5500	.50169	60
VAR00005	3.5167	.50394	60
VAR00006	3.5333	.56648	60
VAR00007	3.1333	.53573	60
VAR00008	3.3333	.54202	60
VAR00009	3.3667	.55132	60
VAR00010	3.2833	.64022	60

VAR00011	2.9500	.50169	60
VAR00012	3.4000	.49403	60
VAR00013	3.2333	.42652	60
VAR00014	3.3000	.49745	60
VAR00015	3.1833	.50394	60
VAR00016	3.2167	.55515	60
VAR00017	3.2667	.48246	60
VAR00018	3.1167	.55515	60
VAR00019	2.3167	.62414	60
VAR00020	2.9500	.62232	60
VAR00021	3.2500	.87576	60
VAR00022	2.9833	.87317	60
VAR00023	3.0167	.70089	60
VAR00024	2.3333	.60132	60
VAR00025	3.0667	.54824	60
VAR00026	2.5167	.62414	60
VAR00027	2.4500	.74618	60
VAR00028	2.8500	.70890	60
VAR00029	3.0000	.63779	60
VAR00030	3.1500	.65935	60

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	90.2333	68.487	.172	.878
VAR00002	89.9833	66.423	.390	.874
VAR00003	89.9833	68.118	.166	.879

VAR00004	89.9167	66.349	.401	.874
VAR00005	89.9500	65.303	.531	.871
VAR00006	89.9333	65.114	.486	.872
VAR00007	90.3333	65.107	.519	.871
VAR00008	90.1333	66.829	.311	.876
VAR00009	90.1000	65.007	.514	.871
VAR00010	90.1833	63.745	.560	.870
VAR00011	90.5167	70.356	-.086	.883
VAR00012	90.0667	67.182	.303	.876
VAR00013	90.2333	66.453	.467	.873
VAR00014	90.1667	65.260	.544	.871
VAR00015	90.2833	65.969	.447	.873
VAR00016	90.2500	65.648	.436	.873
VAR00017	90.2000	64.841	.619	.870
VAR00018	90.3500	65.350	.470	.872
VAR00019	91.1500	68.299	.116	.881
VAR00020	90.5167	64.186	.532	.871
VAR00021	90.2167	60.240	.653	.866
VAR00022	90.4833	62.762	.459	.873
VAR00023	90.4500	62.591	.613	.868
VAR00024	91.1333	70.931	-.139	.886
VAR00025	90.4000	65.702	.436	.873
VAR00026	90.9500	64.930	.453	.872
VAR00027	91.0167	66.457	.236	.879
VAR00028	90.6167	62.173	.645	.867
VAR00029	90.4667	62.999	.639	.868
VAR00030	90.3167	64.457	.471	.872

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
93.4667	69.880	8.35944	30







58	3	2	4	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	92	
59	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	92	
60	3	2	4	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	92	
61	3	3	3	2	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	98	
62	3	3	3	2	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	98	
63	3	3	3	2	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	98	
64	3	3	3	2	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	98	
65	3	3	3	2	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	98	
66	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	94	
67	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	107	
68	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	101	
69	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	94	
70	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	95	
71	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	94	
72	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	93	
73	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101	
74	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101	
75	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101	
76	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101	
77	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101	
78	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101	
79	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100	
80	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	104	
81	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97	
82	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101	
83	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101	
84	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	98	
85	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107	
86	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	103		
87	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94	
88	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	1	2	2	1	2	3	3	2	3	2	89



120	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	113	
121	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	104	
122	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	103	
123	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	103	
124	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109	
125	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	107	
126	3	3	3	4	4	4	3	3	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	103	
127	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	113
128	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	100	
129	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	3	3	3	3	3	3	3	100	
130	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	103	
131	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	4	4	4	3	3	4	4	3	4	105
132	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	104
133	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	105	
134	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	106	
135	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	104	
136	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	104	
137	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	105	
138	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101	
139	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100	
140	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102	
141	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104	
142	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102	
143	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	110	
144	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104	
145	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	3	3	3	3	3	99	
146	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	104	
147	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101	
148	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100	
149	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	102		
150	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	106		





Tabulasi *Self Compassion*

NO	2	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	25	26	28	29	30	TOTAL
1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	88
2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	74
3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	94
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	93
6	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	67
7	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	4	77
8	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	87
9	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	87
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	69
11	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	81
12	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	84
13	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	84
14	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	86
15	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	83
16	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	89
17	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	82
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	73
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3	72
20	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	83
21	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	77
22	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	86
23	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	86
24	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	86
25	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	81
26	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	81

27	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	81
28	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	81
29	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	81
30	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	81
31	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	71
32	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	72
33	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	68
34	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3	68
35	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	69
36	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	65
37	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	4	64
38	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	4	66
39	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	71
40	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	83
41	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	77
42	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	2	1	3	2	1	2	2	66
43	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	75
44	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	80
45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	71
46	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	67
47	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	67
48	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	66
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	69
50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	71
51	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	73
52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	72
53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	70
54	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64
55	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	68
56	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	84
57	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	73

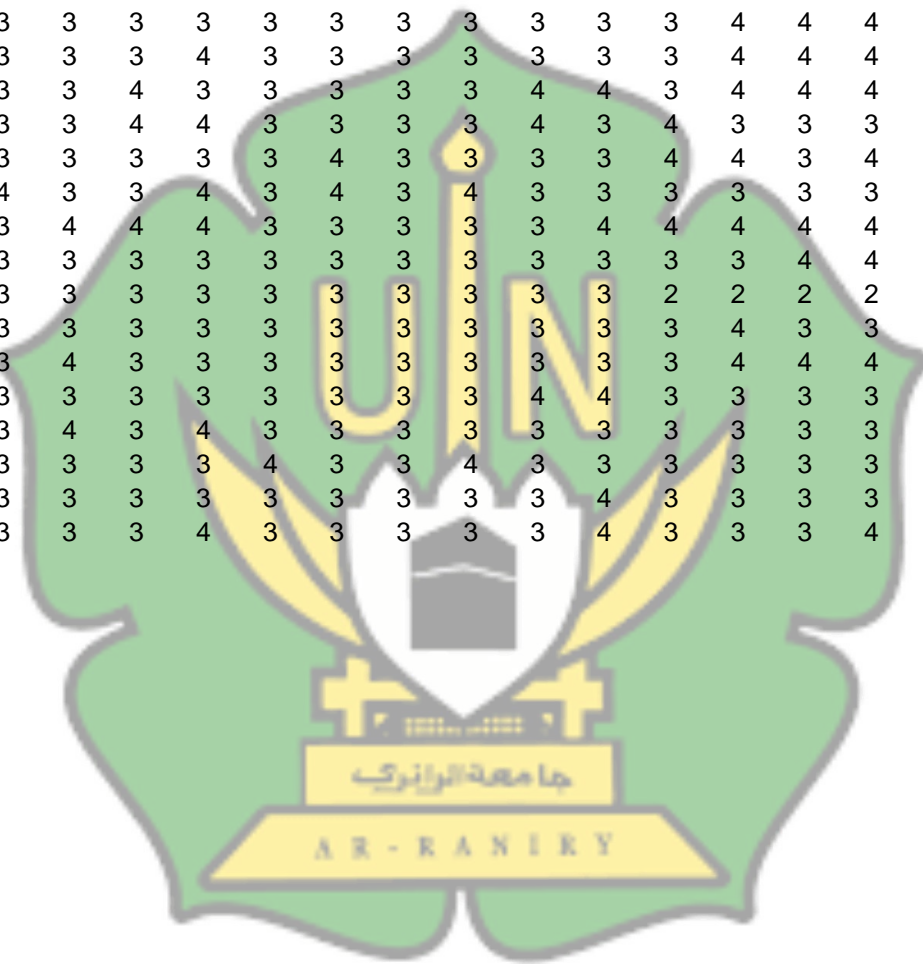
58	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	82
59	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	2	4	82
60	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	83
61	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	70
62	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	71
63	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
64	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	71
65	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	71
66	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	69
67	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	73
68	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
69	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	69
70	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	70
71	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	70
72	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	69
73	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	77
74	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	75
75	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
76	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
77	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
78	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	74
79	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	4	64	
80	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	76
81	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	74
82	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	74
83	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	74
84	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	74
85	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	77
86	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	74
87	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
88	4	4	4	3	3	2	2	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	70

89	3	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	4	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	65
90	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	69
91	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	72
92	4	2	2	3	3	3	2	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	69
93	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	74
94	3	3	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	68
95	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	75
96	3	3	3	3	4	3	2	4	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	71
97	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	75
98	3	3	3	3	4	3	2	4	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	71
99	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	3	69
100	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	3	69
101	3	3	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	69
102	3	3	3	2	4	3	2	3	4	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	68
103	3	3	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	69
104	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
105	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	77
106	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	81
107	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	77
108	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
109	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	79
110	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
111	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	74
112	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73
113	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	74
114	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	74
115	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	74
116	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	82
117	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
118	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	74
119	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	74

120	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	85
121	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	74
122	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
123	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82
124	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	87
125	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	80
126	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	79
127	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	76
128	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	72
129	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	75
130	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	82
131	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	79
132	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	74
133	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	76
134	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	75
135	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	76
136	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	74
137	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	76
138	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	74
139	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	76
140	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	77
141	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	75
142	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	79
143	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	77
144	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
145	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76
146	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	4	3	3	3	3	72
147	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	77
148	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	67
149	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	74
150	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	77



182	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	76
183	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	80
184	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	81
185	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	79
186	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	78
187	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
188	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	82
189	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	75
190	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	64
191	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	74
192	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	78
193	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	74
194	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	75
195	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74
196	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	76
197	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	78



## Uji Reliabilitas dan Uji Daya Beda Aitem Tipe Kepribadian Ekstraversi Sesudah digugurkan

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	197	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	197	100.0

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

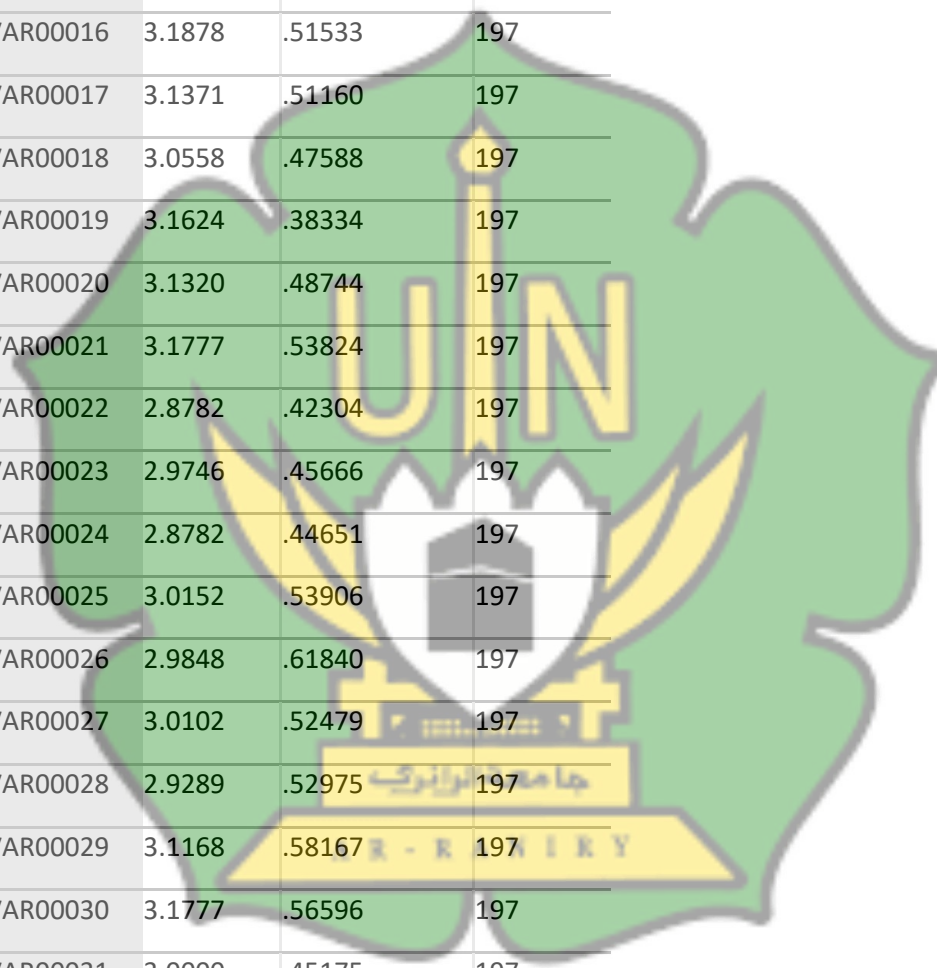
### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.900	33

### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.0152	.41004	197
VAR00002	2.9645	.47783	197
VAR00003	3.1523	.40046	197
VAR00004	2.7208	.66103	197
VAR00005	3.1320	.36818	197
VAR00006	3.0355	.49873	197
VAR00007	3.0457	.57405	197
VAR00008	3.0761	.28444	197
VAR00009	3.0102	.50497	197
VAR00010	3.0355	.34070	197

VAR00011	2.9594	.44992	197
VAR00012	3.1371	.37321	197
VAR00013	3.2487	.44500	197
VAR00014	3.1421	.35008	197
VAR00015	3.2030	.42785	197
VAR00016	3.1878	.51533	197
VAR00017	3.1371	.51160	197
VAR00018	3.0558	.47588	197
VAR00019	3.1624	.38334	197
VAR00020	3.1320	.48744	197
VAR00021	3.1777	.53824	197
VAR00022	2.8782	.42304	197
VAR00023	2.9746	.45666	197
VAR00024	2.8782	.44651	197
VAR00025	3.0152	.53906	197
VAR00026	2.9848	.61840	197
VAR00027	3.0102	.52479	197
VAR00028	2.9289	.52975	197
VAR00029	3.1168	.58167	197
VAR00030	3.1777	.56596	197
VAR00031	3.0000	.45175	197
VAR00032	2.8934	.54754	197
VAR00033	3.0051	.42255	197



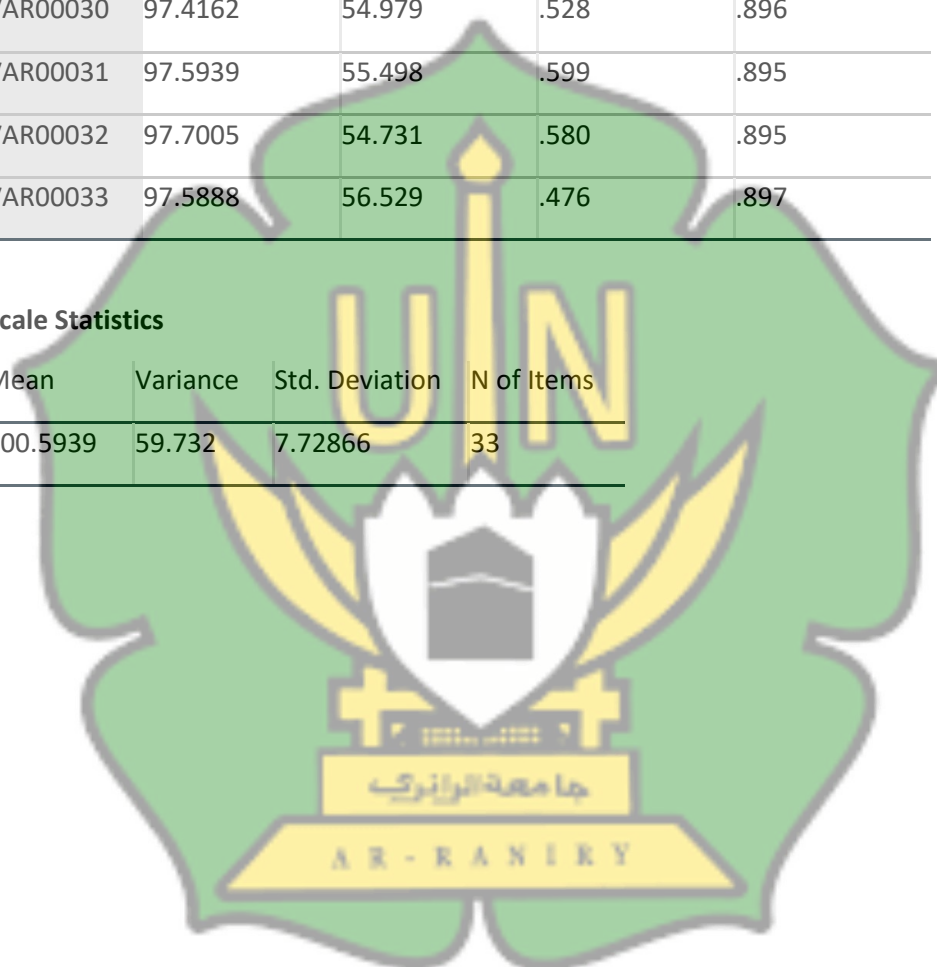
### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	97.5787	56.582	.483	.897
VAR00002	97.6294	55.581	.551	.896
VAR00003	97.4416	57.595	.325	.899
VAR00004	97.8731	54.622	.478	.897
VAR00005	97.4619	56.995	.468	.897
VAR00006	97.5584	55.738	.503	.896
VAR00007	97.5482	56.229	.369	.899
VAR00008	97.5178	58.414	.285	.900
VAR00009	97.5838	58.326	.149	.902
VAR00010	97.5584	57.789	.353	.899
VAR00011	97.6345	56.600	.433	.898
VAR00012	97.4569	58.005	.279	.900
VAR00013	97.3452	57.299	.332	.899
VAR00014	97.4518	58.565	.195	.901
VAR00015	97.3909	57.750	.277	.900
VAR00016	97.4061	55.967	.454	.897
VAR00017	97.4569	56.749	.353	.899
VAR00018	97.5381	57.260	.312	.900
VAR00019	97.4315	57.767	.312	.899
VAR00020	97.4619	56.229	.447	.897
VAR00021	97.4162	55.816	.451	.897
VAR00022	97.7157	56.980	.403	.898
VAR00023	97.6193	56.135	.495	.897
VAR00024	97.7157	55.837	.554	.896

VAR00025	97.5787	53.868	.704	.892
VAR00026	97.6091	53.964	.593	.894
VAR00027	97.5838	54.969	.577	.895
VAR00028	97.6650	54.214	.671	.893
VAR00029	97.4772	55.710	.424	.898
VAR00030	97.4162	54.979	.528	.896
VAR00031	97.5939	55.498	.599	.895
VAR00032	97.7005	54.731	.580	.895
VAR00033	97.5888	56.529	.476	.897

#### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
100.5939	59.732	7.72866	33



## Uji Reliabilitas dan Uji Daya Beda Aitem Tipe Kepribadian Ekstraversi Sesudah digugurkan

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	197	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	197	100.0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.831	24

### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.2538	.45909	197
VAR00002	3.5635	.50738	197
VAR00003	3.2995	.47018	197
VAR00004	3.2893	.50763	197
VAR00005	3.0254	.57531	197
VAR00006	3.0000	.55328	197
VAR00007	3.1168	.49649	197
VAR00008	3.2030	.50446	197
VAR00009	3.2792	.44974	197
VAR00010	3.0964	.37230	197

VAR00011	3.1421	.42869	197
VAR00012	3.1066	.38307	197
VAR00013	3.0863	.49246	197
VAR00014	3.2183	.42627	197
VAR00015	3.0914	.40630	197
VAR00016	3.1117	.60417	197
VAR00017	3.3299	.66068	197
VAR00018	3.0254	.63436	197
VAR00019	3.1066	.57482	197
VAR00020	3.1878	.53476	197
VAR00021	2.7614	.50400	197
VAR00022	2.9695	.54313	197
VAR00023	2.9949	.54863	197
VAR00024	3.1421	.57152	197

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	72.1472	29.351	.305	.827
VAR00002	71.8376	29.494	.241	.830
VAR00003	72.1015	28.867	.394	.824
VAR00004	72.1117	28.498	.429	.822
VAR00005	72.3756	29.246	.241	.831
VAR00006	72.4010	28.905	.314	.827
VAR00007	72.2843	28.113	.516	.819
VAR00008	72.1980	28.374	.456	.821
VAR00009	72.1218	29.781	.223	.830

VAR00010	72.3046	29.213	.429	.823
VAR00011	72.2589	29.081	.392	.824
VAR00012	72.2944	29.341	.383	.825
VAR00013	72.3147	28.686	.407	.823
VAR00014	72.1827	29.456	.311	.827
VAR00015	72.3096	29.082	.418	.823
VAR00016	72.2893	28.890	.281	.829
VAR00017	72.0711	27.158	.506	.818
VAR00018	72.3756	27.552	.469	.820
VAR00019	72.2944	27.678	.508	.818
VAR00020	72.2132	29.689	.189	.832
VAR00021	72.6396	29.211	.296	.828
VAR00022	72.4315	27.787	.523	.818
VAR00023	72.4061	27.967	.484	.820
VAR00024	72.2589	28.642	.345	.826

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
75.4010	31.078	5.57478	24

## KATEGORISASI DATA PENELITIAN

### Statistics

		TKE	SC
N	Valid	197	197
	Missing	0	0
Mean		100.59	75.40
Std. Deviation		7.729	5.575
Minimum		80	64
Maximum		126	94

#### 1. Kategorisasi Tipe Kepribadian Ekstraversi

##### Kategorisasi\_X (TKE)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	32	16.2	16.2	16.2
	Sedang	143	72.6	72.6	88.8
	Tinggi	22	11.2	11.2	100.0
	Total	197	100.0	100.0	

#### 2. Kategorisasi *Self Compassion*

##### Kategorisasi\_Y (SC)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	30	15.2	15.2	15.2
	Sedang	129	65.5	65.5	80.7
	Tinggi	38	19.3	19.3	100.0
	Total	197	100.0	100.0	

## UJI NORMALITAS

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Skala1 (TKE)	Skala2 (SC)
N		197	197
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	100.59	75.40
	Std. Deviation	7.729	5.575
Most Extreme Differences	Absolute	.115	.097
	Positive	.077	.097
	Negative	-.115	-.061
Test Statistic		.115	.097
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>	.000 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Uji Normalitas menggunakan *Skewness* dan *Kurtosis*

		Skala1 (TKE)	Skala2 (SC)
N	Valid	197	197
	Missing	0	0
Skewness		-.075	.468
Std. Error of Skewness		.173	.173
Kurtosis		.685	.403
Std. Error of Kurtosis		.345	.345

## UJI LINEARITAS

### Case Processing Summary

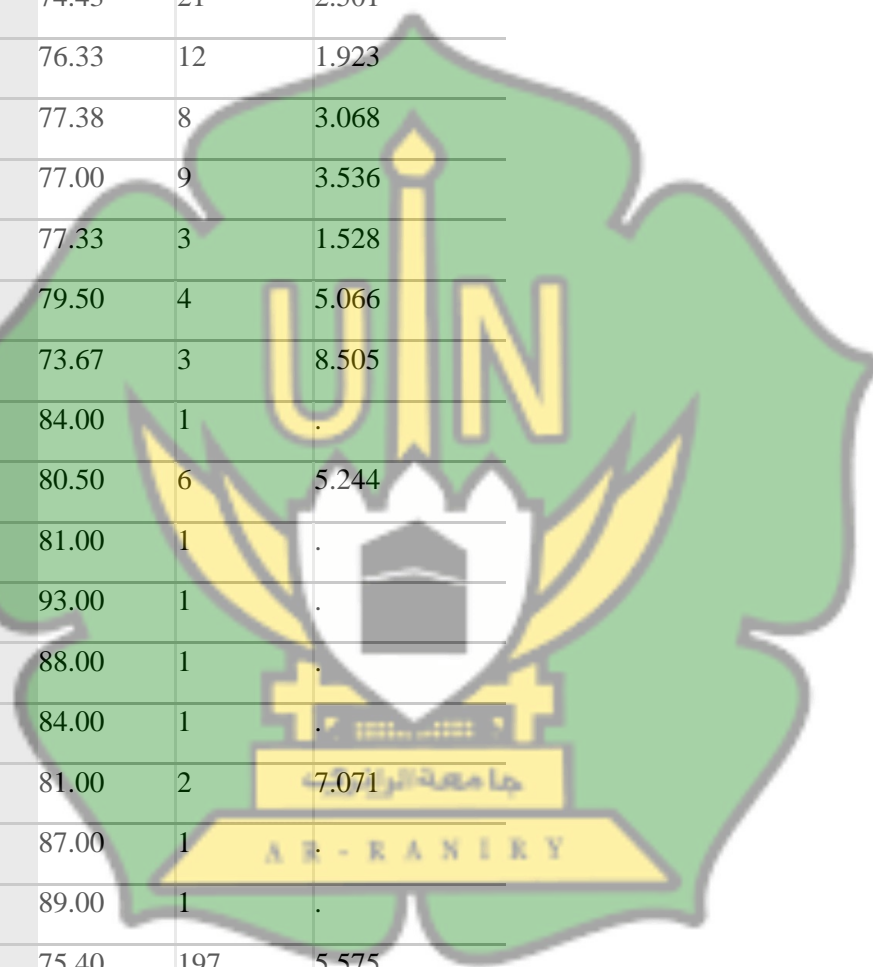
	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Skala2 * Skala1	197	100.0%	0	0.0%	197	100.0%

### Report

#### Skala2

Skala1	Mean	N	Std. Deviation
80	71.00	1	.
81	72.50	2	2.121
82	68.00	1	.
83	69.00	1	.
85	68.50	2	.707
86	66.00	2	1.414
87	70.50	2	2.121
88	67.33	3	2.887
89	69.50	2	.707
90	69.38	8	2.560
91	73.00	1	.
92	79.00	7	6.055
93	69.00	1	.
94	72.13	8	5.249
95	70.50	6	2.588
97	83.00	3	10.149
98	77.75	20	5.628

99	76.50	4	2.082
100	71.20	15	5.570
101	74.68	19	2.162
102	77.50	8	1.927
103	78.33	6	3.933
104	74.43	21	2.501
105	76.33	12	1.923
106	77.38	8	3.068
107	77.00	9	3.536
108	77.33	3	1.528
109	79.50	4	5.066
110	73.67	3	8.505
111	84.00	1	.
113	80.50	6	5.244
114	81.00	1	.
115	93.00	1	.
116	88.00	1	.
118	84.00	1	.
119	81.00	2	7.071
121	87.00	1	.
126	89.00	1	.
Total	75.40	197	5.575



**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Skala2 * Skala1	Between Groups	(Combined)	3382.297	37	91.413	5.365	.000
		Linearity	1600.023	1	1600.023	93.910	.000
		Deviation from Linearity	1782.274	36	49.508	2.906	.000
Within Groups			2709.023	159	17.038		
Total			6091.320	196			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Skala2 * Skala1	.513	.263	.745	.555

**UJI HIPOTESIS**

**Correlations**

		Skala1	Skala2
Skala1	Pearson Correlation	1	.513**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	197	197
Skala2	Pearson Correlation	.513**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	197	197

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