

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *WORK FAMILY CONFLICT*
PADA DOSEN YANG SUDAH BERKELUARGA
DI UNIVERSITAS MALIKUSSALEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**PUTROE IZZAH ALYA
220901091**



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

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *WORK FAMILY CONFLICT*
PADA DOSEN YANG SUDAH BERKELUARGA
DI UNIVERSITAS MALIKUSSALEH**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi**

Oleh:

**PUTROE IZZAH ALYA
NIM. 220901091**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



**Cut Rizka Aliana, S.Psi., M.Si
NIP. 199010312019032014**

Pembimbing II



**Siti Hajat Sri Hidayati, S.Psi., M.A
NIP. 199107142022032001**

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *WORK FAMILY CONFLICT*
PADA DOSEN YANG SUDAH BERKELUARGA
DI UNIVERSITAS MALIKUSSALEH**

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:

**PUTROE IZZAH ALYA
NIM. 220901092**

Pada Hari/Tanggal

Senin, 24 Agustus 2026 M
11 Rabiul Awal 1448 H

di

Darussalam - Banda Aceh

Tim Munaqasyah Skripsi

Ketua,



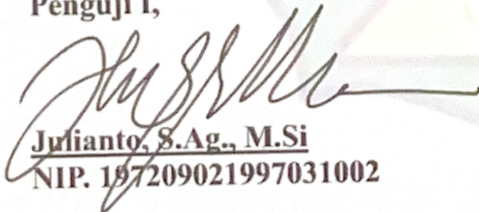
Cut Rizka Aliana, S.Psi., M.Si
NIP. 199010312019032014

Sekretaris,



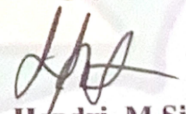
Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., M.A
NIP. 199107142022032001

Penguji I,



Julianto, S.Ag., M.Si
NIP. 197209021997031002

Penguji II,



Hendri, M.Si
NIP. 198908022025211009

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



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

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Putroe Izzah Alya

NIM : 220901091

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

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, 8 Agustus 2026

Yang menyatakan



Putroe Izzah Alya

NIM. 220901091

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, serta karunia nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Work-Family Conflict* pada Dosen yang sudah Berkeluarga di Universitas Malikussaleh”. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi teladan bagi umat manusia dan membawa kita dari masa kegelapan menuju kehidupan yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Penyelesaian skripsi ini merupakan salah satu tahapan penting dalam perjalanan akademik peneliti. Peneliti menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari doa, bantuan, bimbingan, dukungan, serta kebaikan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan kepada berbagai pihak yang telah hadir dan memberikan kontribusi selama proses penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini.

Ucapan terima kasih yang paling dalam peneliti persembahkan kepada Abi dan Umi tercinta, yang selalu menjadi tempat peneliti menemukan kekuatan di setiap langkah perjalanan ini. Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tidak pernah berkurang, serta kesabaran dan pengorbanan yang selalu diberikan kepada peneliti. Terima kasih karena selalu percaya, mendukung dan menemani peneliti dalam setiap keadaan, terutama ketika proses yang dijalani

terasa berat dan melelahkan. Setiap perhatian, nasihat, dukungan, dan doa abi dan umi menjadi alasan bagi peneliti untuk terus bertahan dan menyelesaikan apa yang telah dimulai. Tidak akan pernah cukup kata-kata untuk membalas segala kebaikan dan pengorbanan Umi dan Abi. Skripsi dan pencapaian ini peneliti persembahkan sebagai salah satu bentuk rasa terima kasih atas cinta dan perjuangan yang telah diberikan selama ini.

Selanjutnya, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, peneliti menyampaikan penghargaan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si., sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar Raniry Banda Aceh yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada seluruh mahasiswa di Fakultas Psikologi.
2. Bapak Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si., sebagai Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan
3. Ibu Misnawati, S.Ag., Ph.D., sebagai Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam proses penyelesaian skripsi
4. Bapak Drs. Nasruddin, M.Hum., sebagai Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa
5. Bapak Julianto, S.Ag., M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Ar- Raniry, yang telah memberikan motivasi dan dukungan sekaligus dosen Penguji I yang telah banyak memberikan masukan dan saran, serta

dukungan segala kebutuhan administrasi mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi.

6. Ibu Cut Rizka Aliana, S.Psi., M.Si. selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, semangat serta masukan selama proses penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini.
7. Ibu Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., MA. selaku Pembimbing II sekaligus Sekretaris Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, serta masukan selama proses penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak Hendri, M.Si. selaku penguji II yang telah banyak memberikan masukan dan saran kepada peneliti dalam proses penyelesaian skripsi.
9. Ibu Juli Andriyani, M.Si. selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama proses perkuliahan.
10. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan ilmu, bimbingan, serta berbagai dukungan selama peneliti menjalani proses perkuliahan.
11. Seluruh dosen Universitas Malikussaleh Lhokseumawe yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi responden serta berpartisipasi dalam pengisian kuesioner penelitian ini.
12. Kepada sepupu tercinta, cucu Sanusi Nurmala, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, bantuan, dan motivasi kepada peneliti selama proses penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini.

13. Kepada sepupu tercinta, cucu Abdul Thahir dan Nursiah, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, bantuan, dan motivasi kepada peneliti selama proses penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini.
14. Kepada sahabat Silky Adhisti, yang selalu memberikan dukungan dan semangat, serta menjadi tempat berbagi cerita selama proses penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini.
15. Kepada sahabat MWS yang hingga saat ini masih menjadi bagian dari perjalanan peneliti, yang telah memberikan dukungan, semangat, kebersamaan, serta berbagai cerita dan pengalaman selama proses penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini.
16. Kepada sahabat *Pop Diva*, Hayati Wiratami, Nissa Azra, Amira Sharfina, Dhiya Nazhifah, Syifa Zahira, dan Athaya Nasywa, yang telah menjadi bagian dari cerita peneliti sejak masa SMA hingga saat ini. Terima kasih atas tawa, cerita, dan kenangan yang terus terjaga sampai sekarang.
17. Athaya Yuza, Siti Nafratul, Annisa Huwaina, Talitha Fathanah, Feby Salsabilla, Merryadhil Jannah, Cut Maressa, dan Shufia Salsabilla, yang telah menemani hari-hari peneliti selama masa perkuliahan. Terima kasih untuk setiap bantuan, canda tawa, cerita, dan kebersamaan yang membuat perjalanan kuliah menjadi lebih berkesan hingga akhirnya sampai pada tahap penyelesaian skripsi ini.
18. Seluruh teman-teman yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan, bantuan, semangat, dan kebersamaan. Terima

kasih atas setiap kebaikan dan kebersamaan yang telah menjadi bagian dari perjalanan peneliti selama menempuh pendidikan.

19. Terakhir, untuk diri sendiri, Putroe Izzah Alya. Terima kasih telah bertahan, berusaha, dan terus melangkah melewati berbagai proses dan tantangan selama menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih karena tidak menyerah ketika perjalanan terasa berat, tetap berusaha menyelesaikan apa yang telah dimulai, dan terus percaya bahwa setiap proses akan menemukan akhirnya. Skripsi ini menjadi salah satu bukti bahwa setiap usaha, kesabaran, dan perjuangan yang telah dilalui tidaklah sia-sia. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat untuk terus menghargai diri sendiri dan untuk lanjut ke proses selanjutnya.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi salah satu kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi.

Banda Aceh, 8 Agustus 2026
Peneliti



Putroe Izzah Alya
220901091

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoretis	9
2. Manfaat Praktis	10
E. Keaslian Penelitian	10
BAB II	13
LANDASAN TEORI.....	13
A. <i>Work-family conflict</i>	13
1. Definisi <i>Work-family conflict</i>	13
2. Aspek-aspek <i>Work-family conflict</i>	14
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Work-family conflict</i>	15
B. <i>Self-Compassion</i>	17
1. Definisi <i>Self-compassion</i>	17
2. Dimensi <i>Self-Compassion</i>	18
C. Hubungan <i>Self-Compassion</i> dengan <i>Work-family conflict</i>	20

D. Hipotesis	22
BAB III.....	24
METODE PENELITIAN	24
A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	24
B. Indentifikasi Variabel Penelitian.....	24
C. Definisi Operasional	25
1. <i>Work-family conflict</i>	25
2. <i>Self-Compassion</i>	25
D. Subjek Penelitian	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel	26
E. Teknik Pengumpulan Data	27
1. Alat Ukur Penelitian	27
2. Uji Validitas	30
3. Uji Daya Beda Aitem.....	33
4. Uji Reliabilitas	37
F. Teknik Analisis Data	39
1. Proses Pengolahan Data.....	39
2. Uji Asumsi Klasik.....	40
3. Uji Hipotesis	43
BAB IV	45
HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	45
1. Administrasi Penelitian.....	45
2. Pelaksanaan Penelitian.....	46
B. Deskripsi Data Penelitian	47
1. Demografi Penelitian	47
2. Data Kategorisasi	53
C. Pengujian Hipotesis	63
1. Hasil Uji Asumsi Klasik	63
D. Pembahasan	68

BAB V.....	72
PENUTUP.....	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	72
1. Bagi Dosen (Responden Penelitian)	72
2. Bagi Universitas Malikussaleh	73
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Aitem <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i>	27
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Awal Skala <i>Work-family conflict</i>	28
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Awal Skala <i>Self-Compassion</i>	29
Tabel 3.4 Koefisien CVR Skala <i>Work-family conflict</i>	32
Tabel 3.5 Koefisien CVR Skala <i>Self-Compassion</i>	32
Tabel 3.6 Koefisien Daya Beda Aitem Skala <i>Work-family conflict</i>	34
Tabel 3.7 <i>Blue Print</i> Akhir Skala <i>Work-family conflict</i>	34
Tabel 3.8 Koefisien Daya Beda Aitem Skala <i>Self-Compassion</i>	36
Tabel 3.9 <i>Blue Print</i> Akhir Skala <i>Self-Compassion</i>	37
Tabel 3.10 Nilai <i>Alpha Cronbach's</i> Skala	38
Tabel 3.11 Koefisien Reliabilitas <i>Alpha Cronbach</i>	38
Tabel 4.1 Data Demografi Berdasarkan Suku.....	47
Tabel 4.2 Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Tabel 4.3 Data Demografi Berdasarkan Usia.....	49
Tabel 4.4 Data Demografi Berdasarkan Strata.....	50
Tabel 4.5 Data Demografi Berdasarkan Status Tempat Tinggal	50
Tabel 4.6 Data Demografi Berdasarkan Status Pernikahan	51
Tabel 4.7 Data Demografi Berdasarkan Lama Pernikahan.....	51
Tabel 4.8 Data Demografi Berdasarkan Jumlah Anak	52
Tabel 4.9 Data Demografi Berdasarkan Fakultas	53
Tabel 4.10 Deskripsi Data Variabel <i>Work-family conflict</i>	54
Tabel 4.11 Kategorisasi Skala <i>Work-family conflict</i>	55
Tabel 4.12 Deskripsi Data Variabel <i>Self-Compassion</i>	56
Tabel 4.13 Kategorisasi Skala <i>Self-Compassion</i>	57
Tabel 4.14 Deskripsi Data Dimensi <i>Self-Kindness</i>	58
Tabel 4.15 Kategorisasi Dimensi <i>Self Kindness</i>	59
Tabel 4.16 Deskripsi Data Dimensi <i>Common Humanity</i>	60
Tabel 4.17 Kategorisasi Dimensi <i>Common Humanity</i>	61
Tabel 4.18 Deskripsi Data Dimensi <i>Mindfulness</i>	61
Tabel 4.19 Kategorisasi Dimensi <i>Mindfulness</i>	63
Tabel 4.20 Hasil Uji Normalitas.....	63
Tabel 4.21 Hasil Uji Linieritas	64
Tabel 4.22 Hasil Uji Multikolinieritas	64
Tabel 4.23 Hasil Uji F Hipotesis Data Penelitian	66
Tabel 4.24 Hasil Uji T Hipotesis Data Penelitian	66
Tabel 4.25 Hasil Koefisien Determinasi	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	22
Gambar 4.1 Hasil Uji Heterodeskesitias Grafik Scatterplot	65



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	SK Skripsi
Lampiran II	Surat Izin Penelitian dari Fakultas
Lampiran III	Surat Izin Penelitian dari Universitas Malikulssaleh
Lampiran IV	Surat Telah Selesai Penelitian dari Universitas Malikulssaleh
Lampiran V	Kuesioner <i>Try Out</i>
Lampiran VI	Tabel Data <i>Try Out</i>
Lampiran VII	Hasil Analisis Statistik Data <i>Try Out</i>
Lampiran VIII	Kuesioner Penelitian
Lampiran IX	Tabel Data Penelitian
Lampiran X	Hasil Analisis Statistik Data Penelitian
Lampiran XI	Daftar Riwayat Hidup



**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *WORK-FAMILY
CONFLICT* PADA DOSEN YANG SUDAH BERKELUARGA
DI UNIVERSITAS MALIKUSSALEH**

ABSTRAK

Dosen yang sudah berkeluarga kerap menghadapi *work-family conflict* akibat tingginya tuntutan Tridharma Perguruan Tinggi yang berbenturan dengan tanggung jawab keluarga, sehingga dibutuhkan sumber daya psikologis seperti *self-compassion* untuk membantu mengelola konflik peran tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara dimensi *self-compassion* (*self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*) dengan *work-family conflict* pada dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengaruh (regresi). Sampel penelitian berjumlah 249 dosen tetap yang sudah menikah dan memiliki minimal satu anak, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *self-compassion* (24 aitem, $\alpha = 0,908$) yang mengukur tiga dimensi, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, serta skala *work-family conflict* (21 aitem, $\alpha = 0,909$) berdasarkan aspek *time-based conflict*, *strain-based conflict*, dan *behavior-based conflict*. Analisis data menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* secara keseluruhan berpengaruh terhadap *work-family conflict* ($F = 68,151$; $p = 0,000$) dengan kontribusi sebesar 45,5%. Secara parsial, hanya dimensi *mindfulness* yang berpengaruh terhadap *work-family conflict* ($\beta = -0,659$; $t = -9,331$; $p = 0,000$), sementara dimensi *self-kindness* ($p = 0,930$) dan *common humanity* ($p = 0,818$) tidak menunjukkan pengaruh. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* yang dimiliki dosen, semakin rendah tingkat *work-family conflict* yang dialami. Secara teoretis, temuan ini memperkuat pemahaman mengenai peran *self-compassion*, khususnya dimensi *mindfulness*, dalam pengembangan kajian psikologi keluarga, psikologi positif, dan psikologi industri organisasi.

Kata Kunci: *Dosen yang sudah berkeluarga; Self-Compassion; Unimal; Work-Family Conflict*

**THE EFFECT OF SELF-COMPASSION ON WORK-FAMILY CONFLICT
AMONG MARRIED FACULTY MEMBERS AT MALIKUSSALEH
UNIVERSITY**

ABSTRACT

Married lecturers often experience work-family conflict due to the high demands of the Tridharma of Higher Education, which may conflict with family responsibilities. Therefore, psychological resources such as self-compassion may help individuals manage role conflict. This study aims to examine the effects of the dimensions of self-compassion, namely self-kindness, common humanity, and mindfulness, on work-family conflict among married lecturers at Malikussaleh University. This study employed a quantitative approach using a regression method. The sample consisted of 249 permanent lecturers who were married and had at least one child, selected using purposive sampling. Data were collected using a self-compassion scale consisting of 24 items ($\alpha = 0.908$), measuring three dimensions: self-kindness, common humanity, and mindfulness, and a work-family conflict scale consisting of 21 items ($\alpha = 0.909$), based on time-based conflict, strain-based conflict, and behavior-based conflict. Data were analyzed using multiple linear regression. The results showed that self-compassion as a whole had a neffect on work-family conflict ($F = 68.151$; $p = 0.000$), with a contribution of 45.5%. Partially, only the mindfulness dimension had an negative effect on work-family conflict ($\beta = -0.659$; $t = -9.331$; $p = 0.000$), whereas the dimensions of self-kindness ($p = 0.930$) and common humanity ($p = 0.818$) did not show effects. These findings indicate that higher levels of mindfulness among lecturers are associated with lower levels of work-family conflict. Theoretically, these findings contribute to a better understanding of the role of self-compassion, particularly mindfulness, in the development of family psychology, positive psychology, and industrial-organizational psychology.

Keywords: Married Lecturer; Self-Compassion; Unimal; Work-family conflict

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Profesi dosen kerap dipandang menawarkan fleksibilitas waktu kerja dan otonomi profesional yang tinggi, sehingga idealnya memberi ruang keseimbangan antara kehidupan kerja dan keluarga. Namun, realitasnya justru berbanding terbalik. Survei Serikat Pekerja Kampus (SPK) tahun 2025 terhadap 421 pekerja kampus di seluruh Indonesia menemukan bahwa tingkat stres kerja tergolong tinggi (skor rata-rata 3,39 dari skala 5), disertai gejala *burnout* yang secara signifikan berada di atas ambang wajar, terutama di kalangan dosen perguruan tinggi negeri. Lebih memprihatinkan, sebanyak 79,6% responden melaporkan institusi mereka sama sekali tidak menyediakan fasilitas kesehatan mental (Firmansyah, 2025). Kesenjangan antara harapan ideal profesi akademik dengan realitas beban kerja yang tinggi inilah yang menjadi titik tolak permasalahan dalam penelitian ini, terutama ketika beban tersebut turut berbenturan dengan tanggung jawab keluarga.

Kondisi ini banyak dialami oleh dosen yang berada pada rentang usia dewasa, yaitu masa ketika individu dituntut untuk menjalankan berbagai peran sekaligus, baik dalam pekerjaan maupun keluarga. Masa dewasa adalah masa penyesuaian individu pada pola kehidupan dan harapan sosial yang baru. Pada masa dewasa, individu diharapkan memainkan peran baru, seperti peran suami atau istri, orang tua, pencari nafkah, serta mengembangkan sikap, keinginan, dan nilai-nilai baru (Hurlock, 1980).

Salah satu tugas perkembangan penting pada masa dewasa awal adalah membantuk keluarga melalui pernikahan dan menjalankan peran baru di dalamnya, dan membentuk unit sosial terkecil yang disebut keluarga inti, yaitu keluarga yang anggotanya terdiri dari pria dan wanita dengan ikatan perkawinan sah, yang didasari dengan cinta kasih, saling menghargai sehingga mampu berkorban untuk kepentingan keluarga (Kuswardinah, 2019). Setiap anggota keluarga memiliki peran yang berbeda. Seorang ayah bertanggung jawab untuk mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan keluarga, sedangkan seorang ibu bertanggung jawab untuk menjaga anak dan mendidik anak (Gunarso, 2009, dalam Anwar & Fauziah, 2019). Namun, pada keluarga masa kini, kondisi yang dianggap ideal adalah suami dan istri saling berbagi tugas, baik dalam mencari nafkah maupun urusan rumah tangga (Lamanna, Riedman dan Strahm, 2012 dalam Aprianti & Amalia, 2017).

Demi memenuhi kebutuhan hidup, kedua belah pihak baik pria maupun wanita harus mampu menyeimbangkan antara tanggung jawab pekerjaan dan keluarga yang mereka jalani setiap harinya. Ketika individu berhasil menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarga, mereka cenderung memiliki kesehatan yang lebih baik, tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, dan kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan (Soomro, Breitenecker, & Shah, 2018). Namun demikian, situasi ini membawa konsekuensi tersendiri bagi masing-masing individu, karena konflik yang muncul antara pekerjaan dan keluarga bisa dialami oleh siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan, akibat tekanan ganda yang mereka hadapi (Chi, Khairuddin, & Walyono, 2023).

Meskipun tuntutan pekerjaan *modern* cenderung menempatkan laki-laki dan perempuan pada standar kinerja yang setara, namun isu perbedaan gender dalam *work-family conflict* masih menjadi isu yang diperdebatkan. Sebagian peneliti tidak menemukan perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam tingkat *work-family conflict* yang dialami (Diao et al., 2024). Sementara penelitian lain menunjukkan bahwa faktor yang lebih menentukan bukanlah gender itu sendiri, melainkan keyakinan individu mengenai fleksibilitas peran gender, dimana keyakinan bahwa peran gender bersifat kaku justru meningkatkan *work-family conflict* pada Perempuan (Townsend, Kray, & Russell, 2024). Kondisi tersebut dapat menimbulkan masalah ketika seseorang terlalu berfokus pada satu peran hingga mengabaikan peran lainnya, yang dikenal sebagai konflik peran (*role conflict*) (Effendi, 2019).

Diantara berbagai sektor pekerjaan, sektor pendidikan tinggi dipilih sebagai konteks kajian karena karakteristik pekerjaan dosen yang khas yang mencakup tridharma perguruan tinggi yaitu pendidikan, penelitian dan pengabdian. Fleksibilitas waktu kerja justru dapat memperpanjang jam kerja karena batas antara ruang kerja dan ruang rumah menjadi kabur, serta tekanan publikasi dan akreditasi yang terus meningkat. Penelitian komparatif yang dilakukan oleh Priyanka et al, (2024) menemukan bahwa dosen perguruan tinggi mengalami *work-family conflict* yang lebih tinggi dibandingkan profesi dokter maupun insinyur. Karakteristik unik inilah yang mendasari mengapa dosen perlu dikaji secara khusus sebelum mengulas tanggung jawab profesional dosen secara lebih terperinci. Dalam konteks dunia pendidikan tinggi, dosen tidak hanya dituntut untuk memenuhi tanggung jawab

profesional di lingkungan kerja, tetapi juga perlu menyeimbangkan peran tersebut dengan tanggung jawab keluarga, terutama bagi mereka yang telah menikah (Merdekawaty, Fatmawati, & Ardiyansyah, 2022). Menurut ketentuan Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, dosen bertugas melaksanakan Tridharma Perguruan Tinggi melalui kegiatan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Secara umum, beban kerja dosen di berbagai perguruan tinggi ditetapkan setara dengan 12-16 SKS per semester, yang meliputi pelaksanaan pembelajaran, penelitian, bimbingan, serta tugas tambahan yang sesuai dengan bidang keahliannya (Zulkifli, 2016).

Berprofesi sebagai dosen merupakan bagian dari tenaga akademik yang memiliki tanggung jawab besar dalam pengajaran, penelitian, dan kegiatan administrasi kampus. Kondisi tersebut menyebabkan meningkatnya tekanan kerja dan kesulitan dalam menyeimbangkan kehidupan pribadi dengan pekerjaan, seperti yang dijelaskan oleh Röbbken et al. (2025). Meskipun profesi akademik menawarkan fleksibilitas waktu kerja, kenyataannya beban dan ekspektasi yang tinggi sering kali memunculkan konflik peran. Fokus dan energi yang tercurah untuk memenuhi tanggung jawab profesional dapat mengurangi perhatian terhadap pasangan dan anak, sehingga menimbulkan ketegangan dalam relasi keluarga (O'Laughlin & Bischoff, 2001).

Sejumlah penelitian terdahulu telah menggambarkan *work-family conflict* (WFC) pada dosen. Aprianti dan Amalia (2017) menemukan bahwa dosen pria yang sudah berkeluarga turut mengalami WFC dan perlu mengembangkan berbagai strategi *coping* untuk mengatasinya. Merdekawaty, Fatmawati, & Ardiyansyah,

(2022) menunjukkan bahwa dosen wanita mengalami konflik peran ganda akibat benturan antara tuntutan akademik dan tanggung jawab domestik. Fenomena ini turut teramati pada studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap dosen di Universitas Malikussaleh. Subjek kerap harus membawa pekerjaan kampus pulang ke rumah karena tenggat administratif dan akademik yang padat (seperti persiapan akreditasi, BKD, dan bimbingan mahasiswa), sehingga mengurangi waktu bersama keluarga dan memicu ketegangan dengan pasangan maupun anak. Kondisi ini juga tampak berdampak pada kondisi emosional subjek, seperti mudah lelah, sensitif, dan cenderung menarik diri saat beban kerja menumpuk. Secara regulasi, dosen di Unimal diwajibkan memenuhi beban mengajar minimal 8 dan maksimal 12 SKS per semester, di luar tugas penelitian, pengabdian, dan bimbingan.

Namun, dalam praktiknya, beban kerja sebenarnya yang dilaporkan oleh dosen dengan jabatan struktural dapat mencapai lebih dari 12 SKS per semester, di luar pengajaran yaitu penelitian, pengabdian, bimbingan mahasiswa, serta tanggung jawab administratif seperti laporan Beban Kerja Dosen (BKD), E-SKP, persiapan akreditasi program studi dan tanggungjawab sebagai struktural. Survei awal yang dilakukan peneliti terhadap sepuluh dosen di Universitas Malikussaleh menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami kondisi *work-family conflict*, dengan beban akademik yang kerap dibawa pulang ke rumah sehingga mengurangi waktu bersama keluarga. Hal ini didukung temuan Girlyana dkk, (2025) dalam terhadap dosen aktif Universitas Malikussaleh, yang menunjukkan bahwa dosen yang aktif bekerja di UNIMAL berada pada kategori *burnout*, yaitu kondisi kelelahan yang timbul akibat banyaknya aktivitas Tridharma yang harus dijalankan

sekaligus, seperti mengajar, membimbing, meneliti, dan mengabdikan kepada masyarakat. Temuan ini menegaskan bahwa dosen UNIMAL bukan hanya secara teoretis rentan terhadap *work-family conflict*, tetapi juga secara empiris telah terbukti mengalami tekanan peran yang tinggi, sehingga menjadikannya subjek yang relevan untuk diteliti dalam penelitian ini.

Kondisi tersebut dapat memunculkan kecemasan dan ketegangan akibat adanya benturan antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Fenomena ini dikenal dengan istilah *work-family conflict* (WFC), yaitu bentuk konflik antar peran yang terjadi ketika tuntutan dari domain pekerjaan dan keluarga saling bertentangan, sehingga keterlibatan dalam satu peran mempersulit pelaksanaan peran lainnya (Greenhaus & Beutell, 1985). Frone (2000) menekankan bahwa WFC bersifat dua arah, di mana tuntutan pekerjaan dapat mempengaruhi fungsi keluarga (*work-to-family conflict*), dan sebaliknya, tanggung jawab keluarga dapat mempengaruhi kinerja profesional (*family to work conflict*). Greenhaus & Beutell (1985) mengemukakan aspek dari *work-family conflict* adalah *time-based conflict* (konflik yang disebabkan oleh waktu yang dimiliki individu), *strain-based conflict* (konflik yang disebabkan oleh ketegangan yang dirasakan individu), dan *behavior-based conflict* (konflik yang disebabkan oleh perilaku).

Penelitian oleh Rahmat, Asri, & Wulandari (2021) menunjukkan bahwa *work-family conflict* berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Dampak tersebut mencakup peningkatan stres, kecemasan, dan ketegangan dalam menyelesaikan tanggung jawab ganda. *Work-family conflict* dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk karakteristik individu, tuntutan peran keluarga, dan

tuntutan peran pekerjaan (Bellavia & Frone, 2005). Di antara faktor-faktor tersebut, karakteristik kepribadian individu memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana seseorang merespons dan mengelola konflik peran. Penelitian terkini menunjukkan bahwa *self-compassion*, sikap positif dan penuh perhatian terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan, merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang signifikan memengaruhi WFC (Nicklin, Shockley, & Dodd, 2022). Berdasarkan fenomena dan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji variabel *self-compassion* sebagai salah satu sumber daya psikologis yang dapat membantu dosen mengelola tekanan akibat benturan peran pekerjaan dan keluarga yang dialaminya.

Self-compassion merupakan konsep yang dikembangkan oleh Neff (2003), sebagai sikap positif dan penuh perhatian terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, kesulitan, atau penderitaan. Terdapat 3 dimensi dari *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, yaitu kemampuan bersikap lembut dan pengertian terhadap diri sendiri daripada mengkritik secara keras; *common humanity*, yaitu kesadaran bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal; dan *mindfulness*, yaitu kesadaran yang seimbang terhadap emosi negatif tanpa menekan atau mengidentifikasinya secara berlebihan. Neff menjelaskan bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai strategi regulasi emosi yang membantu individu mengelola emosi negatif secara lebih adaptif (Neff, 2003). Individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola *work-family conflict* ketika konflik tersebut muncul, serta lebih efektif dalam meredakan emosi negatif

yang ditimbulkannya. Kemampuan ini berkontribusi pada penurunan persepsi dan tingkat *work-family conflict* (Nicklin, Shockley, & Dodd, 2022).

Berdasarkan hal tersebut, urgensi penelitian ini terletak pada tiga hal. Pertama, secara teoretis, penelitian ini menguji peran *self-compassion* sebagai strategi regulasi emosi pada populasi dosen yang selama ini jarang diteliti, sekaligus menguji kontribusi masing-masing dimensinya secara parsial. Kedua, secara metodologis, penelitian ini melibatkan responden dosen laki-laki dan perempuan secara bersamaan, sesuatu yang masih jarang dilakukan pada konteks dosen berkeluarga di Indonesia. Sebagai strategi regulasi emosi yang efektif, *self-compassion* diduga memiliki pengaruh negatif terhadap *work-family conflict*, di mana individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung mengalami tingkat *work-family conflict* yang lebih rendah. Berdasarkan fungsi *self-compassion* sebagai strategi regulasi emosi yang efektif dan bukti dari penelitian sebelumnya.

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat adanya pengaruh negatif dari *self-compassion* terhadap *work-family conflict* pada dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self-compassion* terhadap *work-family conflict* pada dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *work family conflict* pada dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh?

2. Apakah terdapat pengaruh *self kindness* terhadap *work family conflict* pada dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh?
3. Apakah terdapat pengaruh *common humanity* terhadap *work family conflict* pada dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh?
4. Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *work family conflict* pada dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk melihat pengaruh *self compassion* terhadap *work family conflict* pada dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh
2. Untuk melihat pengaruh *self kindness* terhadap *work family conflict* pada dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh
3. Untuk melihat pengaruh *common humanity* terhadap *work family conflict* pada dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh
4. Untuk melihat pengaruh *mindfulness* terhadap *work family conflict* pada dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi keluarga, psikologi positif, dan psikologi industri dan organisasi, terutama terkait peran *self-compassion* dalam mengelola *work-family conflict* pada dosen yang sudah berkeluarga.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Dosen, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi diri dalam mengelola *work-family conflict* melalui peningkatan *self-compassion*, yaitu dengan bersikap lebih baik dan tidak terlalu menghakimi diri ketika menghadapi kesulitan, menyadari bahwa kesulitan dalam menyeimbangkan pekerjaan dan keluarga merupakan pengalaman yang juga dialami oleh banyak orang, serta menerima dan menyadari kondisi yang sedang dihadapi tanpa memberikan penilaian berlebihan.
- b. Bagi Universitas Malikussaleh, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang kebijakan atau program yang mendukung kesejahteraan psikologis dosen, khususnya dalam mengelola beban Tridharma Perguruan Tinggi.

E. Keaslian Penelitian

Berikut adalah penelitian mengenai keterkaitan *self-compassion* dengan *work-family conflict* telah dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu dengan konteks dan populasi yang berbeda-beda.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2015) berjudul "Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Work-family conflict* pada Staf Markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *work-family conflict* pada staf Markas PMI Provinsi Jawa Tengah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Adapun perbedaannya terletak pada desain dan subjek

penelitian. Penelitian Hidayati menggunakan staf Markas PMI Provinsi Jawa Tengah sebagai responden, sedangkan penelitian ini menggunakan desain pengaruh (regresi) pada dosen Universitas Malikussaleh.

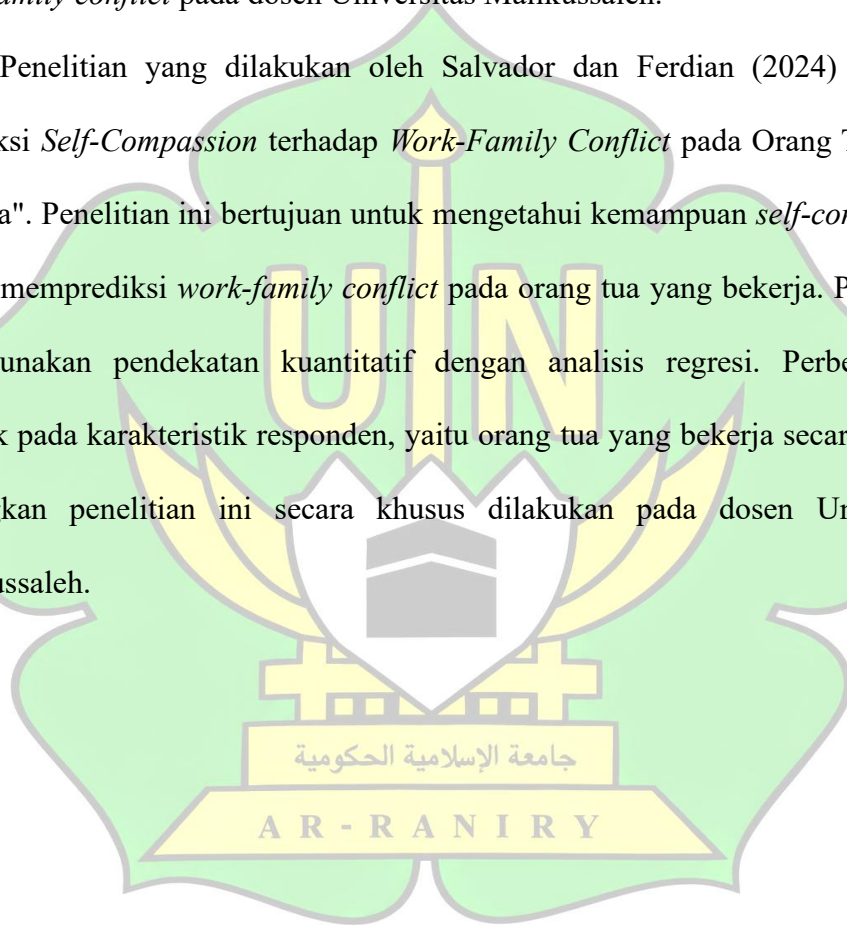
Penelitian yang dilakukan oleh Rahmat, Asri, dan Wulandari (2021) berjudul "Pengaruh *Self-Compassion* dan Dukungan Sosial terhadap *Work-Family Conflict* pada Wanita di Kota Makassar". Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *work-family conflict* pada wanita yang bekerja di Kota Makassar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi. Perbedaannya terletak pada adanya variabel tambahan berupa dukungan sosial serta karakteristik responden yang merupakan wanita bekerja di Kota Makassar, sedangkan penelitian ini hanya memfokuskan pengaruh *self compassion* terhadap *work family conflict* pada dosen Universitas Malikussaleh.

Penelitian yang dilakukan oleh Utami, Wahyuningsih, dan Kesumanungsari, (2021) berjudul "Hubungan *Self-Compassion* dan *Work-family conflict* pada Ibu Pekerja". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *work-family conflict* pada ibu yang bekerja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Perbedaannya terletak pada desain dan subjek penelitian, yaitu ibu pekerja, sedangkan penelitian ini menggunakan desain pengaruh (regresi) pada dosen Universitas Malikussaleh.

Penelitian yang dilakukan oleh Nicklin, Shockley, dan Dodd (2022) berjudul "*Self-Compassion: Implications for Work-Family Conflict and Balance*". Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *self-compassion* dalam

memengaruhi *work-family conflict* dan *work-family balance* pada individu yang bekerja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis statistik untuk menguji hubungan antar variabel. Perbedaannya terletak pada penelitian Nicklin, Shockley dan Dodd, (2022) yang juga mengkaji *work-family balance*, sedangkan penelitian ini hanya berfokus pada pengaruh *self-compassion* dengan *work-family conflict* pada dosen Universitas Malikussaleh.

Penelitian yang dilakukan oleh Salvador dan Ferdian (2024) berjudul "Prediksi *Self-Compassion* terhadap *Work-Family Conflict* pada Orang Tua yang Bekerja". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *self-compassion* dalam memprediksi *work-family conflict* pada orang tua yang bekerja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi. Perbedaannya terletak pada karakteristik responden, yaitu orang tua yang bekerja secara umum, sedangkan penelitian ini secara khusus dilakukan pada dosen Universitas Malikussaleh.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Work-family conflict*

1. Definisi *Work-family conflict*

Work-family conflict adalah situasi ketegangan yang terjadi ketika tuntutan peran seseorang dalam lingkungan kerja dan rumah tangga saling bertentangan. Kondisi ini menyebabkan kesulitan dalam menjalankan tanggung jawab di satu domain karena adanya kewajiban yang harus dipenuhi di domain lainnya. Sebagai bentuk dari konflik antar peran, *work-family conflict* muncul ketika pekerjaan mengganggu tuntutan atau kebutuhan dalam keluarga (*work-to-family conflict*) atau keluarga mengganggu tuntutan dan tanggung jawab dalam pekerjaan (*family-to-work conflict*). (Greenhaus & Beutell, 1985).

Work-family conflict merupakan bentuk konflik antar peran di mana tuntutan umum, alokasi waktu, dan tekanan yang berasal dari pekerjaan menghambat pelaksanaan tanggung jawab dalam keluarga (Netemeyer, McMurrian, & Boles, 1996). Menurut Cascio (dalam Hidayati, 2015) *Work-family conflict* merupakan situasi ketika seseorang masih terbebani masalah pekerjaan saat bersama keluarga, yang mengakibatkan ketidak mampuan untuk melaksanakan peran dengan baik, baik sebagai karyawan maupun sebagai anggota keluarga.

Work-family conflict merupakan bentuk konflik peran ganda yang muncul ketika ekspektasi atau tuntutan dari lingkungan kerja tidak sejalan dengan peran yang harus dijalankan dalam keluarga. Konflik ini terjadi apabila kewajiban pekerjaan mengganggu alokasi waktu maupun perhatian yang semestinya diberikan

kepada keluarga (Kahn et al, 1981). *Work-family conflict* mencerminkan adanya interaksi timbal balik, di mana peran dalam dunia kerja dapat memengaruhi kehidupan keluarga, dan sebaliknya, tuntutan keluarga juga dapat mengganggu pelaksanaan tanggung jawab pekerjaan. (Frone, 2000).

Dari definisi di yang telah diuraikan oleh 5 tokoh, peneliti mengambil definisi dari Greenhaus dan Beutell (1985), dapat disimpulkan *work-family conflict* adalah bentuk konflik antar peran ketika tanggung jawab dalam pekerjaan dan keluarga saling bertentangan. Dalam situasi ini, individu tidak mampu menjalankan kedua peran secara optimal karena keterbatasan waktu dan energi, sehingga keterlibatan dalam satu peran cenderung mengorbankan peran yang lainnya.

2. Aspek-aspek *Work-family conflict*

Berikut adalah aspek *Work-family conflict* menurut (Greenhaus & Beutell, 1985): *Timed-Based Conflict*, *Strain*, *Based Conflict* dan *Behaviour Based Conflict*.

a. *Timed-Based Conflict* (konflik berdasarkan waktu)

Times Based Conflict terjadi ketika waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tanggung jawab dalam satu peran baik pekerjaan-keluarga maupun keluarga-pekerjaan membatasi individu untuk menjalankan peran lainnya secara efektif.

b. *Strain Based Conflict* (konflik berdasarkan tekanan)

Strain-Based Conflict terjadi ketika ketegangan dalam satu peran memengaruhi pelaksanaan peran lainnya. Ketegangan yang berasal dari satu peran membuat individu mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan dari peran yang lain, karena kedua peran tersebut saling memengaruhi. Ketegangan tersebut

termasuk munculnya *stressor* pekerjaan seperti ketegangan, kecemasan, kelelahan, depresi, apatis, dan mudah tersinggung.

c. *Behaviour Based Conflict* (konflik berdasarkan perilaku)

Behaviour Based Conflict merupakan bentuk konflik peran yang timbul ketika perilaku yang harus ditunjukkan dalam satu peran bertentangan atau tidak sesuai dengan perilaku yang diharapkan dalam peran lainnya.

Sementara itu Menurut Netemeyer, McMurrian dan Boles, (1996) terdapat dua aspek dari *work-family conflict*:

a. *Work-family conflict* (konflik pekerjaan terhadap keluarga)

Work-family conflict adalah suatu bentuk konflik antar peran dimana secara umum permintaan, waktu dan ketegangan yang diakibatkan oleh pekerjaan mengganggu tanggung jawab terhadap keluarga.

b. *Family-work conflict* (konflik keluarga terhadap pekerjaan)

Family-work conflict adalah suatu bentuk konflik antar peran dimana secara umum permintaan, waktu dan ketegangan dalam keluarga mengganggu tanggung jawab pada pekerjaan.

Dari aspek di atas yang telah diuraikan oleh 2 tokoh, peneliti mengambil aspek dari Greenhaus dan Beutell (1985), aspek tersebut terdiri dari *time-based conflict*, *strain-based conflict* dan *behaviour-based conflict*.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Work-family conflict*

Menurut Frone dan Bellavia, (2005) faktor-faktor yang mempengaruhi *work-family conflict* terdiri dari 3 faktor yaitu:

a. Dalam diri individu (*general intra-individual predictor*)

Karakteristik demografis (jenis kelamin, status keluarga, usia anak terkecil) dapat menjadi faktor dari *work-family conflict*. Karakteristik kepribadian dapat menjadi faktor resiko kepribadian seperti *trait negative affectivity*, ketabahan (*hardiness*) dan ketelitian (*conscientiousness*) dapat membentengi dari potensi konflik peran. Menurut dari penelitian Nicklin, Shockley dan Dodd, (2022), *Self-compassion* ialah termasuk salah satu karakteristik kepribadian yang mempengaruhi *work-family conflict*.

b. Peran keluarga (*Family role predictors*)

Kertelibatn waktu, menghabiskan lebih banyak waktu untuk pekerjaan terkait keluarga seperti pengasuhan anak dan pekerjaan rumah tangga. Keterlibatan psikologis, dengan *stressor* dari keluarga, konflik peran dalam keluarga, ambiguitas peran dalam keluarga, dan terbebani oleh anggota keluarga. *Coping style*, penggunaan gaya koping yang menghindari atau pasrah dalam menghadapi *stress*.

c. Peran pekerjaan (*Work role predictors*)

Amount of time spent working, dengan jumlah jam kerja yang lebih tinggi memprediksi tingkat konflik yang lebih tinggi. Faktor stres kerja spesifik meliputi tuntutan kerja atau kelebihan beban kerja, konflik peran kerja, ketidakjelasan peran kerja, dan ketidakpuasan atau stres pekerjaan.

Berdasarkan paparan diatas dari ketiga faktor tersebut, karakteristik kepribadian menjadi fokus penelitian ini, khususnya *self-compassion*. Nicklin, Shockley, dan Dodd (2022) menemukan bahwa *self-compassion* berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu mengelola tekanan akibat

benturan *work-family conflict*, sehingga menjadi variabel yang relevan untuk dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini.

B. *Self-Compassion*

1. Definisi *Self-compassion*

Menurut Wispe (dalam Neff, 2003) *compassion* dalam pengertian umum dapat dipahami sebagai respons emosional ketika seseorang menyaksikan penderitaan orang lain. Respons ini tidak hanya berupa kesadaran semata, tetapi juga melibatkan keterbukaan untuk tidak lari dari atau mengabaikan rasa sakit yang dialami orang tersebut. Dari kesadaran dan keterbukaan inilah muncul perasaan empati yang mendorong seseorang untuk bertindak meringankan penderitaan mereka. Prinsip inilah yang juga menjadi dasar dari konsep *self-compassion*.

Menurut Neff (2003), *Self-Compassion* didefinisikan sebagai sikap terbuka dalam menghadapi penderitaan personal tanpa melakukan penghindaran atau jarak emosional, yang disertai dengan keinginan aktif untuk mengurangi penderitaan tersebut dan melakukan upaya penyembuhan diri melalui perlakuan yang penuh kebaikan. *Self-Compassion* juga menekankan pentingnya memberikan ruang penerimaan yang tidak menghakimi terhadap berbagai bentuk kesulitan, keterbatasan, dan kegagalan yang dialami, dengan menempatkan pengalaman-pengalaman tersebut sebagai bagian yang tak terpisahkan dari kondisi manusia secara universal.

Self-Compassion merupakan kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan yang penuh kepedulian dengan dirinya sendiri, dengan menunjukkan perhatian terhadap kesejahteraan diri, bersikap peka dan empatik terhadap

penderitaan pribadi, memahami secara mendalam penyebab dari kesulitan yang dialami, serta mampu menerima diri tanpa menghakimi dan dengan rasa hangat terhadap diri sendiri (Gilbertr & Procter, 2006).

Menurut Neff & Germer (2018), *Self-compassion* merupakan bentuk hubungan yang hangat antara diri dengan diri, di mana seseorang menumbuhkan sikap ramah, penerimaan, dan pengertian terhadap dirinya sendiri sebagaimana ia akan melakukannya kepada seorang teman dekat yang sedang terluka. *Self-Compassion* merupakan salah satu arah dari kasih sayang, yaitu kasih yang diarahkan kepada diri sendiri. Bentuk kasih ini mencakup kemampuan untuk merespons kondisi menekan dengan empati, penerimaan, dan kelembutan, terutama ketika menghadapi situasi yang sulit atau penuh tekanan (Gilbert, 2014).

Dari definisi di atas yang telah diuraikan oleh 5 tokoh, peneliti mengambil definisi dari Neff (2003), dapat disimpulkan *Self-compassion* adalah berlandaskan pada sikap penerimaan diri yang penuh kebaikan dan kesadaran, di mana individu mampu menghadapi penderitaan tanpa penolakan atau penghindaran emosional. Konsep ini menekankan keterbukaan terhadap pengalaman negatif serta keinginan aktif untuk meredakan dan menyembuhkan diri, dengan menyadari bahwa kesulitan merupakan bagian alami dari kondisi manusia.

2. Dimensi *Self-Compassion*

Berikut adalah dimensi *Self-Compassion* menurut (Neff, 2003): *Self Kindness*, *Common Humanity* dan *Mindfulness*.

a. *Self Kindness*

Kemampuan seseorang untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta menunjukkan sikap yang hangat, penuh kelembutan, pengertian, dan penuh dukungan terhadap diri.

b. *Common Humanity*

Kemampuan seseorang untuk memandang kesulitan, kegagalan, dan penderitaan yang dialami merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri, sehingga tidak larut dalam perasaan negatif.

c. *Mindfulness*

Kemampuan seseorang untuk melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan yang ada tanpa menghakimi apa yang terjadi didalam suatu situasi. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif, dan tidak terganggu dengan pemikiran dan perasaan bahwa ia menderita atau gagal.

Aspek *Self-compassion* Menurut Neff dan Garmer (2018) ialah: *Self Kindness*, *Common Humanity* dan *Mindfulness*.

a. *Loving (Self Kindness)*

Kemampuan individu untuk memperlakukan diri dengan rasa hormat dan kepedulian, sebagaimana seseorang memperlakukan orang lain yang sedang kesulitan. Sikap ini menumbuhkan penerimaan dan kasih terhadap diri, mendorong seseorang untuk menenangkan diri serta berbelas kasih terhadap kelemahan dan ketidaksempurnaan diri.

b. *Connected (Common Humanity)*

Setiap individu merupakan bagian dari pengalaman manusia yang sama di mana ketidak sempurnaan, kegagalan, dan kesulitan merupakan hal yang wajar dalam kehidupan. Melalui pemahaman ini, individu menyadari bahwa penderitaan tidak hanya dialami secara pribadi, melainkan merupakan bagian dari kondisi manusia yang saling terhubung.

c. *Presence (Mindfulness)*

Kemampuan individu untuk menyadari pengalaman yang terjadi dari waktu ke waktu dengan kejernihan dan keseimbangan emosional. Sikap ini melibatkan keterbukaan terhadap kenyataan saat ini, dengan menerima pikiran, emosi, dan sensasi yang muncul tanpa penolakan maupun penghindaran.

Dari dimensi di atas yang telah diuraikan oleh 2 tokoh, peneliti mengambil aspek dari Neff (2003), aspek tersebut terdiri dari *Self Kindness*, *Common Humanity* dan *Mindfulness*.

C. Hubungan *Self-Compassion* dengan *Work-family conflict*

Self-compassion dan *work-family conflict* merupakan dua konsep yang saling berkaitan dalam menjelaskan bagaimana individu, khususnya dosen yang sudah berkeluarga, mengelola tekanan akibat benturan peran pekerjaan dan keluarga. *Self-compassion* berperan sebagai sumber daya psikologis yang memperkuat kemampuan individu dalam meregulasi emosi negatif, sehingga dapat menurunkan tingkat *work-family conflict* yang dialami (Nicklin, Shockley, & Dodd, 2022).

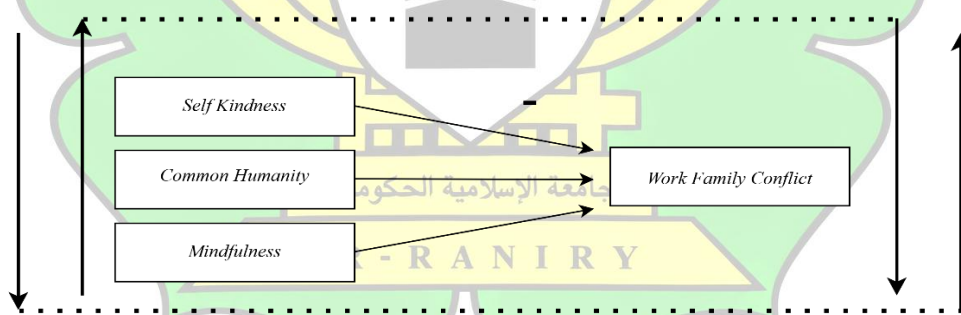
Self-compassion merupakan sikap penerimaan diri yang penuh kebaikan dan kesadaran, di mana individu mampu menghadapi penderitaan tanpa penolakan atau penghindaran emosional (Neff, 2003). Ketika dosen menghadapi tekanan akibat tuntutan ganda antara peran profesional dan keluarga, *self-compassion* memungkinkan individu untuk bersikap lembut terhadap diri sendiri dibandingkan mengkritik diri secara berlebihan, sehingga individu dapat lebih fokus pada penyelesaian masalah dibandingkan larut dalam kecemasan.

Beberapa penelitian empiris mendukung hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *work-family conflict*. Hidayati (2015) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *work-family conflict* pada staf Palang Merah Indonesia. Rahmat, Asri dan Wulandari, (2021) juga menemukan bahwa *self-compassion* berkontribusi terhadap rendahnya tingkat *work-family conflict* pada wanita pekerja di Kota Makassar. Salvador dan Ferdian (2024) menemukan bahwa *self-compassion* secara signifikan memprediksi *work-family conflict* pada orang tua bekerja, sementara Utami dkk. (2021) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *work-family conflict* pada ibu pekerja di sektor produksi.

Secara mekanisme, *self-compassion* membantu individu mengelola *work-family conflict* melalui ketiga dimensinya. Dimensi *self-kindness* mendorong individu untuk bersikap hangat terhadap diri sendiri saat menghadapi kegagalan dalam menyeimbangkan peran, dibandingkan menghakimi diri secara keras (Neff, 2003).

Dimensi *common humanity* membantu individu menyadari bahwa kesulitan menyeimbangkan pekerjaan dan keluarga merupakan pengalaman yang umum dialami banyak orang, sehingga mengurangi perasaan terisolasi (Neff, 2003). Sementara itu, dimensi *mindfulness* memungkinkan individu untuk tetap hadir secara penuh pada peran yang sedang dijalani tanpa membawa beban emosional dari peran lain, sebagaimana ditegaskan oleh Nicklin, Shockley, dan Dodd (2022) bahwa *self-compassion* berimplikasi terhadap pengelolaan *work-family conflict* dan keseimbangan peran.

Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki dosen, semakin rendah tingkat *work-family conflict* yang dialami. *Self-compassion* menjadi sumber daya psikologis penting yang membantu dosen yang sudah berkeluarga dalam mengelola tekanan akibat benturan peran pekerjaan dan keluarga.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, penelitian ini menguji pengaruh dimensi self-compassion yang terdiri dari *selfkindness*, *common humanity* dan *mindfulness* sebagai variabel bebas terhadap *work-family conflict* sebagai

variabel terikat pada dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh. Ketiga dimensi tersebut dianalisis untuk mengetahui pengaruhnya terhadap *work-family conflict*, baik secara simultan maupun secara parsial.

1. H₁: Ada pengaruh *self compassion* terhadap *work family conflict* pada dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh.
2. H₂: Ada pengaruh *self kindness* terhadap *work family conflict* pada dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh
3. H₃: Ada pengaruh *common humanity* terhadap *work family conflict* pada dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh.
4. H₄: Ada pengaruh *mindfulness* terhadap *work family conflict* pada dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh.

Arah hubungan pada penelitian ini bersifat negatif, artinya semakin tinggi tingkat ketiga dimensi *self-compassion* yang dimiliki dosen, semakin rendah tingkat *work-family conflict* yang dialami, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat ketiga dimensi *self-compassion* yang dimiliki dosen, semakin tinggi tingkat *work-family conflict* yang dialami.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi berganda

Metode penelitian kuantitatif merupakan metode yang berlandaskan pada filsafat *positivisme* dan digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen penelitian, sedangkan analisis data dilakukan secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode ini menggunakan data berupa angka sehingga hasil penelitian dapat diukur dan dianalisis secara objektif (Sugiyono, 2023).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian kuantitatif dapat dibedakan menjadi dua, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas adalah suatu variabel yang ada atau terjadi mendahului variabel terikatnya. Keberadaan variabel ini dalam penelitian kuantitatif merupakan variabel yang menjelaskan terjadinya fokus atau topik penelitian. Sementara itu, variabel terikat adalah variabel yang diakibatkan atau yang dipengaruhi oleh variabel bebas. (Priyono, 2016).

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari 2 variabel:

1. Variabel Bebas: *Self-compassion*
2. Variabel Terikat: *Work-family conflict*

C. Definisi Operasional

1. *Work-family conflict*

Work-family conflict yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bentuk konflik antar peran yang dialami oleh dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe, yaitu ketika tuntutan dari peran pekerjaan sebagai dosen dan peran dalam keluarga saling bertentangan, sehingga keterlibatan dalam salah satu peran mempersulit pelaksanaan peran lainnya.

Work-family conflict pada penelitian ini diukur menggunakan skala *work-family conflict* yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Greenhaus dan Beutell (1985), yaitu *time-based conflict*, *strain-based conflict*, dan *behavior-based conflict*.

2. *Self-Compassion*

Self-compassion yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sikap penuh kebaikan, kesadaran, dan penerimaan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe dalam menghadapi kegagalan atau kesulitan, khususnya yang berkaitan dengan benturan antara peran pekerjaan dan keluarga.

Self-compassion pada penelitian ini diukur menggunakan skala *self-compassion* yang disusun berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Neff (2003), yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh dosen di Universitas Malikussaleh (UNIMAL) Lhokseumawe yang berjumlah 744 orang berdasarkan data dari SIMPEG Unimal.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2023). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *non-probability sampling* menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Priyono (2016), *purposive sampling* atau *judgmental sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah:

- a. Berstatus sebagai dosen tetap di Universitas Malikussaleh (UNIMAL).
- b. Sudah menikah.
- c. Memiliki minimal satu orang anak.

Sebagai teknik *non-probability sampling*, penentuan ukuran sampel pada *purposive sampling* tidak didasarkan pada rumus probabilitas populasi, melainkan pada kesesuaian responden dengan kriteria penelitian serta kebutuhan analisis yang digunakan (Memon et al., 2024). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 249 orang dosen yang bersedia dan memenuhi seluruh kriteria tersebut.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Alat Ukur Penelitian

Persiapan alat ukur untuk pengumpulan data dalam penelitian ini untuk mengukur nilai variabel yang diteliti, digunakan skala *self-compassion* dan skala *work family conflict*. Selain itu, diperlukan instrumen penelitian atau alat ukur untuk mendapatkan data kuantitatif yang akurat. Setiap alat harus memiliki skala yang sesuai. Penelitian ini menggunakan skala *Likert*.

Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial yang telah ditetapkan oleh peneliti secara spesifik yang disebut sebagai variabel penelitian dengan skala ini maka variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel dan kemudian dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun aitem-aitem instrument yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan (Sugiyono, 2023). Skala Likert terdiri dari empat pilihan yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3.1
Skor Aitem Favorable dan Unfavorable

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

a. Skala *Work-family conflict*

Terdapat tiga aspek *Work-family conflict* menurut (Greenhaus & Beutell, 1985) yaitu *Timed-Based Conflict*, *Strain Based Conflict* dan *Behaviour Based Conflict*.

Tabel 3.2

Blue Print Awal Skala Work-family conflict

No	Aspek	Definisi Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
				<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Time based conflict</i>	Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tanggung jawab dalam satu peran baik pekerjaan-keluarga maupun keluarga-pekerjaan membatasi individu untuk menjalankan peran lainnya secara efektif.	1. Keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tanggung jawab pada satu peran menjadi kurang efektif dalam menjalankan peran lainnya	1,2,3,4	16,17,18	7
2	<i>Strain based conflict</i>	Terjadi ketika ketegangan dalam satu peran memengaruhi pelaksanaan peran lainnya. Ketegangan yang berasal dari satu peran membuat individu mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan dari peran yang lain, karena kedua peran tersebut saling memengaruhi. Ketegangan tersebut termasuk munculnya <i>stressor</i> pekerjaan seperti ketegangan, kecemasan, kelelahan, depresi, apatis, dan mudah tersinggung.	1. Tekanan dari pekerjaan membuat individu sulit untuk memenuhi tuntutan dalam keluarga. 2. Ketegangan emosional (kecemasan, depresi) dari satu peran terbawa ke peran lain. 3. Perubahan sikap/perilaku (mudah tersinggung, apatis) di satu peran akibat tekanan dari peran lain.	5,6,7,8 9,10 11,12	19,20 21,22,23,24 25,26	16

3	<i>Behaviour based conflict</i>	Bentuk konflik peran yang timbul ketika perilaku yang harus ditunjukkan dalam satu peran bertentangan atau tidak sesuai dengan perilaku yang diharapkan dalam peran lainnya.	1. Pola perilaku pada pekerjaan yang bertentangan dengan peran keluarga	13,14, 15	27,28,29	6
JUMLAH				15	14	29

b. Skala *Self-compassion*

Peneliti menyusun skala *self-compassion* dengan memodifikasi skala oleh Nasution, Karjuniwati dan Safrilsyah (2024) mengacu pada teori dan dimensi yang dikemukakan oleh Neff (2003) terdapat tiga dimensi yaitu *Self Kindness*, *Common Humanity* dan *Mindfulness*.

Tabel 3.3
Blue Print Awal Skala Self-Compassion

No	Dimensi	Definisi Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
				<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Self Kindness</i>	Kemampuan seseorang untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta menunjukkan sikap yang hangat, lembut, pengertian, mendukung diri sendiri	1. Menerima dan memahami diri apa adanya 2. Mengafirmasi bahwa diri pantas untuk di sayangi	1,2,3 4,5,6	16,17 18,19,20	11
2	<i>Common Humanity</i>	Kemampuan seseorang untuk memandang kesulitan,	1. Memandang masalah merupakan hal yang	7,8,9	21,22,23	10

	kegagalan, dan penderitaan yang dialami merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri, sehingga tidak larut dalam perasaan negatif.	wajar (manusiawi)			
		2. Mampu melihat kegagalan dari sudut pandang yang luas	10,11	24,25	
3	<i>Mindfulness</i>	Kemampuan seseorang untuk melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan yang ada tanpa menghakimi apa yang terjadi didalam suatu situasi. <i>Mindfulness</i> mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif, dan tidak terganggu dengan pemikiran dan perasaan bahwa ia menderita atau gagal.	1. Sadar terhadap masalah yang dihadapi 2. Menghadapi masalah dengan cara objektif	12,13 14,15	26,27 28,29,30
				9	
JUMLAH			15	15	30

2. Uji Validitas

Validitas isi berasal dari kata *validity*, Validitas isi dapat diperoleh melalui prosedur validasi terhadap aitem-aitem dalam tes, yang bertujuan untuk

mengestimasi kelayakan aitem-aitem dalam tes guna mewakili komponen-komponen dari kawasan isi materi yang diukur (aspek representasi) atau sejauh mana kesesuaian aitem-aitem dalam dengan indikator berperilaku dari atribut yang diukur (aspek relevansi). Kelayakan suatu aitem disimpulkan dari hasil penilaian (*judgement*) yang dilakukan oleh sekelompok individu secara subjektif.

Judgement individual dalam prosedur validasi isi dapat ditingkatkan objektivitasnya bila dilakukan oleh banyak penilai. Komputasi validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah komputasi CVR (*Content Validity Ratio*), yang diperoleh dari hasil penilaian *expert judgement* (para ahli) yang disebut SME (*Subject Matter Expert*). SME menilai dan menyatakan apakah isi suatu aitem dikatakan esensial untuk mendukung tujuan apa yang hendak diukur. Suatu aitem dapat dikatakan esensial apabila aitem tersebut dapat mempresentasikan dengan baik tujuan pengukuran. Angka CVR bergerak antara -1.00 sampai dengan +1.00 dengan CVR = 0,00 berarti 50% dari SME dalam panel menyatakan aitem adalah esensial. Semakin lebih besar CVR dari angka 0 maka semakin esensial dan semakin tinggi validitas isinya (Azwar, 2015).

Adapun statistik CVR dirumuskan sebagai berikut:

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

Keterangan:

ne = Banyaknya SME yang menilai suatu aitem “esensial”

n = Banyaknya SME yang melakukan penilaian.

a. Komputasi Skala *Work-family conflict*

Tabel 3.4

Koefisien CVR Skala Work-family conflict

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

Berdasarkan hasil penilaian SME pada skala *work-family conflict* diperoleh bahwa seluruh koefisien CVR berada di atas nilai nol (0), maka seluruh aitem dinyatakan memenuhi kriteria tersebut.

b. Komputasi Skala *Self-compassion*

Tabel 3.5

Koefisien CVR Skala Self-compassion جامعة الإسلامية

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	1	16	1
2	1	17	0,33
3	0,33	18	1
4	1	19	1
5	1	20	1
6	1	21	1
7	1	22	1
8	0,33	23	1
9	0,33	24	1
10	0,33	25	1
11	0,33	26	1
12	1	27	1
13	1	28	1

14	1	29	1
15	0,33	30	1

Berdasarkan hasil penilaian SME pada skala *work-family conflict* diperoleh bahwa seluruh koefisien CVR berada di atas nilai nol (0), maka seluruh aitem dinyatakan memenuhi kriteria tersebut.

3. Uji Daya Beda Aitem

Daya diskriminasi aitem, atau yang sering pula disebut daya beda aitem, menunjukkan sejauh mana suatu aitem mampu membedakan individu yang memiliki atribut psikologis tinggi dari individu yang memiliki atribut psikologis rendah. Pengujian daya beda aitem pada penelitian ini dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi aitem-total (r_{ix}) yaitu korelasi antara skor masing-masing aitem dengan skor total skala. Semakin tinggi koefisien korelasi yang diperoleh suatu aitem, semakin besar konsistensinya dengan fungsi ukur skala secara keseluruhan sehingga semakin baik daya bedanya. Sebaliknya, koefisien yang mendekati nol atau bertanda negatif mengindikasikan bahwa aitem tersebut tidak berfungsi sebagaimana mestinya dalam mengukur atribut yang dimaksud (Azwar, 2023).

Kriteria pemilihan aitem pada penelitian ini menggunakan batas koefisien $r_{ix} \geq 0,30$. Aitem yang memiliki koefisien korelasi aitem-total sebesar 0,30 atau lebih dinyatakan memiliki daya beda yang memuaskan dan layak dipertahankan dalam skala, sedangkan aitem dengan koefisien di bawah 0,30 dinyatakan memiliki daya beda rendah dan aitem dapat digugurkan (Azwar, 2023).

a. Skala *Work-family conflict*

Hasil analisis uji daya beda aitem skala *work-family conflict* dapat dilihat pada tabel 3.6

Tabel 3.6
Koefisien Daya Beda Aitem Skala Work-family conflict

No	Rix	No	Rix
1	0.201	16	0.237
2	0.458	17	0.300
3	0.485	18	0.499
4	0.480	19	-0.170
5	0.598	20	0.288
6	0.569	21	0.588
7	0.663	22	0.298
8	0.597	23	0.664
9	0.516	24	0.512
10	0.517	25	0.458
11	0.429	26	0.551
12	0.744	27	0.167
13	0.580	28	0.243
14	0.573	29	0.204
15	0.429		

Berdasarkan hasil analisis uji daya beda aitem pada tabel di atas, diketahui bahwa sebanyak 21 aitem memiliki koefisien korelasi $\geq 0,30$ sehingga memenuhi kriteria daya beda aitem dan dinyatakan layak digunakan dalam penelitian. Sementara itu, sebanyak 8 aitem memiliki koefisien korelasi $< 0,30$ sehingga dinyatakan gugur, yaitu aitem nomor 1,16,19,20,22,27,28,29 dengan demikian, hanya 21 aitem yang memenuhi kriteria dan selanjutnya digunakan dalam analisis data penelitian sebagaimana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3.7
Blue Print Akhir Skala Work-family conflict

No	Aspek	Indikator	No aitem		Jumlah	%
			<i>F</i>	<i>UF</i>		
1	<i>Time Based conflict</i>	1. Keterbatasan waktu dalam menyelesaikan	1,2,3	15,16	5	23,81%

		tanggung jawab pada satu peran menjadi kurang efektif dalam menjalankan peran lainnya				
2	<i>Strain Based Conflict</i>	1. Tekanan dari pekerjaan membuat individu sulit untuk memenuhi tuntutan dalam keluarga.	4,5,6,7	-	4	19,05%
		2. Ketegangan emosional (kecemasan, depresi) dari satu peran terbawa ke peran lain	8,9	17,18,19	5	23,81%
		3. Perubahan sikap/perilaku (mudah tersinggung, apatis) di satu peran akibat tekanan dari peran lain	10,11	20,21	4	19,05%
3	<i>Behaviour Based Conflict</i>	1. Pola perilaku pada pekerjaan yang bertetangan dengan peran keluarga	12,13,14	-	3	14,29%
Jumlah			14	7	21	100%

b. Skala *Self-compassion*

Hasil analisis uji daya beda aitem skala *self-compassion* dapat dilihat pada tabel 3.8

Tabel 3.8

Koefisien Daya Beda Aitem Skala Self-compassion

No	Rix	No	Rix
1	0.385	16	0.049
2	0.363	17	0.599
3	0.578	18	0.094
4	0.419	19	0.191
5	0.209	20	-0.056
6	0.638	21	0.576
7	0.386	22	0.443
8	0.375	23	0.348
9	0.477	24	0.670
10	0.436	25	0.656
11	0.405	26	0.435
12	0.497	27	0.549
13	0.494	28	0.035
14	0.529	29	0.600
15	0.593	30	0.512

Berdasarkan hasil analisis uji daya beda aitem pada tabel di atas, diketahui bahwa sebanyak 24 aitem memiliki koefisien korelasi $\geq 0,30$ sehingga memenuhi kriteria daya beda aitem dan dinyatakan layak digunakan dalam penelitian. Sementara itu, sebanyak 6 aitem memiliki koefisien korelasi $< 0,30$ sehingga dinyatakan gugur, yaitu aitem nomor 5,16,18,19,20,28 dengan demikian, hanya 24 aitem yang memenuhi kriteria dan selanjutnya digunakan dalam analisis data penelitian sebagaimana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3.9
Blue Print Akhir Skala Self-compassion

No	Dimensi	Indikator	No aitem		Jumlah	%
			F	UF		
1	Self Kindness	1. Menerima dan memahami diri apa adanya	1,2,3	15	4	16,67%
		2. Mengafirmasi bahwa diri pantas untuk di sayangi	4,5	-	2	8,33%
2	Common Humanity	1. Memandang masalah merupakan hal yang wajar (manusiawi)	6,7,8	16,17,18	6	25,00%
		2. Mampu melihat kegagalan dari sudut pandang yang luas	9,10	19,20	4	16,67%
3	Mindfulness	1. Sadar terhadap masalah yang dihadapi	11,12	21,22	4	16,67%
		2. Menghadapi masalah dengan cara objektif	13,14	23,24	4	16,67%
Jumlah			14	10	24	100%

4. Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada tingkat kepercayaan atau konsistensi hasil suatu pengukuran. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila mampu menghasilkan skor yang relatif konsisten ketika digunakan untuk mengukur objek yang sama. Sebaliknya, instrumen yang memiliki kesalahan pengukuran (error) yang tinggi akan menghasilkan skor yang tidak konsisten, sehingga perbedaan skor lebih dipengaruhi oleh kesalahan pengukuran daripada perbedaan yang sebenarnya (Azwar, 2023).

Tabel 3.10

Nilai Alpha Cronbach's Skala

Variabel	Reliabilitas Aitem Sebelum Aitem Gugur	Reliabilitas Aitem Sesudah Aitem Gugur
<i>Work-family conflict</i>	0.881	0.909
<i>Self-compassion</i>	0.865	0.908

Dalam penelitian ini untuk mencari reliabilitas adalah menggunakan *alpha cronbach* yang terdapat dalam *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS). Menurut Guilford, (1942), kriteria koefisien reliabilitas *alpha cronbach* di kategorikan pada tabel berikut.

Tabel 3.11

Koefisien Reliabilitas Alpha Cronbach

Kriteria	Koefisien
Sangat Reliabel	0.90-1,00 (Sangat Tinggi)
Reliabel	0.70-0.90 (Tinggi)
Cukup Reliabel	0.40-0.70 (Sedang)
Kurang Reliabel	0.20-0.40 (Rendah)
Tidak Reliabel	<0.20 (Sangat Rendah)

a. Reliabilitas Skala *Work-family conflict*

Hasil uji reliabilitas tahap pertama menunjukkan bahwa skala *work-family conflict* memiliki nilai sebesar $\alpha = 0,881$ setelah aitem yang tidak memenuhi kriteria dihapus, uji reliabilitas kembali dilakukan dan menghasilkan nilai sebesar $\alpha = 0,909$. Berdasarkan nilai koefisien *alpha cronbach* hasil tersebut menunjukkan bahwa skala *work-family conflict* memiliki reliabilitas yang sangat tinggi sehingga layak digunakan dalam penelitian.

b. Reliabilitas Skala *Self-compassion*

Hasil uji reliabilitas tahap pertama menunjukkan bahwa skala *self-compassion* memiliki nilai sebesar $\alpha = 0,865$ setelah aitem yang tidak memenuhi

kriteria dihapus, uji reliabilitas kembali dilakukan dan menghasilkan nilai sebesar $\alpha = 0,908$ berdasarkan nilai koefisien *alpha cronbach* hasil tersebut menunjukkan bahwa skala *self-compassion* memiliki reliabilitas yang sangat tinggi sehingga layak digunakan dalam penelitian.

F. Teknik Analisis Data

1. Proses Pengolahan Data

Pada penelitian ini, data yang diperoleh dari lapangan dianalisis secara kuantitatif menggunakan teknik statistik. Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan serta menjawab rumusan masalah penelitian. Proses pengolahan data dilakukan setelah seluruh data berhasil dikumpulkan, yaitu dengan memberikan skor pada skala *self-compassion* dan skala *work-family conflict*, kemudian diolah menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 22.0.

Menurut Zulfikar et al, (2024), terdapat 3 tahapan dalam pengolahan data, yaitu:

a. *Editing*

Tahap *editing* merupakan proses pemeriksaan kembali terhadap data yang telah dikumpulkan untuk memastikan kelengkapan, kejelasan, dan kesesuaiannya dengan kebutuhan penelitian. Pada tahap ini, peneliti memeriksa seluruh jawaban responden untuk memastikan bahwa data telah terisi secara lengkap serta sesuai dengan kriteria sampel yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, data diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada dosen Universitas Malikussaleh. Dari total 251 responden yang mengisi kuesioner, terdapat 2 responden yang tidak memenuhi

kriteria sampel karena belum memiliki anak, sehingga tidak diikutsertakan dalam proses analisis data. Dengan demikian, jumlah responden yang dianalisis dalam penelitian ini adalah 249 responden

b. *Coding*

Tahap *coding* merupakan proses pemberian kode atau skor pada setiap jawaban responden agar data dapat diolah secara statistik. Pada tahap ini, peneliti memberikan skor pada setiap aitem dalam skala *self-compassion* dan skala *work-family conflict* sesuai dengan pedoman penskoran untuk aitem *favorable* dan *unfavorable*. Proses pengkodean dilakukan untuk memudahkan pengolahan dan analisis data pada tahap selanjutnya.

c. *Tabulating*

Tahap tabulasi merupakan proses menyusun dan memasukkan data yang telah melalui tahap *editing* dan *coding* ke dalam bentuk tabel. Pada penelitian ini, seluruh data kemudian diinput ke dalam program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 22.0 sehingga data siap dianalisis untuk menguji hipotesis penelitian.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Uji normalitas umumnya digunakan pada data berskala ordinal, interval, maupun rasio. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* yaitu suatu tes *goodness-of-fit* yang menilai tingkat kesesuaian antara distribusi data

sampel dengan suatu distribusi teoritis tertentu. Tes ini menetapkan apakah skor-skor dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi dengan distribusi yang dimaksud. Pedoman pengambilan keputusan pada uji ini adalah sebagai berikut: apabila nilai signifikansi ($p < 0,05$) maka data dinyatakan tidak distribusi data residual tidak berdistribusi normal; sebaliknya, apabila nilai signifikansi ($p > 0,05$) maka data dinyatakan data residual berdistribusi normal (Ghozali, 2021)

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak. Baik korelasi maupun regresi linear dibangun berdasarkan asumsi bahwa variabel-variabel yang dianalisis memiliki hubungan yang linear.

Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan melalui uji ANOVA pada SPSS, dengan melihat dua nilai signifikansi, yaitu pada baris *Linearity* dan *Deviation from Linearity*. Nilai *F-Deviation from Linearity* menunjukkan seberapa jauh data menyimpang dari model linear; apabila nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05, maka hubungan antar variabel dinyatakan linear. Sementara itu, nilai *F-Linearity* menunjukkan sejauh mana model linear cocok diterapkan pada hubungan tersebut; apabila nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05, maka model linear dinyatakan sesuai untuk menjelaskan hubungan antar variabel (Widhiarso, 2010)

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan atau korelasi antar variabel independen dalam model regresi. Model

regresi yang baik seharusnya tidak menunjukkan adanya korelasi yang tinggi antar variabel independen sehingga koefisien regresi yang dihasilkan dapat dipercaya (Ghozali & Kusumawati, 2023). Pengujian multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai *Variance Inflation Factor* (VIF), yaitu ukuran yang menunjukkan besarnya pengaruh antarvariabel independen. Apabila nilai $VIF < 10$ dan nilai Tolerance tidak ada yang kurang dari 0.10, maka model regresi dinyatakan tidak mengalami multikolinearitas yang signifikan sehingga layak digunakan dalam analisis

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan varians residual pada setiap pengamatan dalam model regresi. Model regresi yang baik adalah model yang tidak mengalami heteroskedastisitas atau memiliki varians residual yang konstan (homoskedastisitas) (Ghozali & Kusumati 2023). Pada penelitian ini, uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan grafik scatterplot. Dasar pengambilan keputusannya adalah sebagai berikut:

- a. Apabila titik-titik pada grafik membentuk pola tertentu, seperti bergelombang, melebar, kemudian menyempit, maka hal tersebut menunjukkan adanya gejala heteroskedastisitas.
- b. Sebaliknya, apabila titik-titik menyebar secara acak di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y serta tidak membentuk pola tertentu, maka model regresi dinyatakan tidak mengalami heteroskedastisitas (homoskedastisitas).

3. Uji Hipotesis

Setelah analisis uji prasyarat terpenuhi, tahap berikutnya adalah melakukan uji hipotesis. Uji Dalam penelitian ini, dilakukan dengan melakukan uji regresi berganda untuk melihat pengaruh dimensi *self-compassion* terhadap *work-family conflict* secara parsial dan simultan. Penentuan signifikansi pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen didasarkan pada nilai signifikansi (*p-value*). Apabila nilai signifikansi (p) $< 0,05$, maka variabel independen dinyatakan memiliki pengaruh terhadap variabel dependen. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi (p) $> 0,05$, maka variabel independen dinyatakan tidak memiliki pengaruh terhadap variabel dependen (Ghozali, 2011).

a. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi pada variabel dependen. Menurut Ghozali (2011), nilai koefisien determinasi (R^2) menunjukkan sejauh mana model regresi mampu menjelaskan perubahan pada variabel dependen. Nilai koefisien determinasi berkisar antara 0 hingga 1.

- a. Apabila nilai R^2 mendekati 0, berarti kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen sangat terbatas.
- b. Sebaliknya, apabila nilai R^2 mendekati atau sama dengan 1, maka variabel independen mampu menjelaskan sebagian besar variasi pada variabel dependen.

Pada penelitian ini, nilai koefisien determinasi (R^2) diperoleh melalui analisis menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 22.0.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan beberapa tahapan persiapan. Tahap awal dilakukan dengan mengkaji teori yang variabel *self-compassion* dan *work-family conflict* sebagai dasar penyusunan instrumen penelitian. Selanjutnya, peneliti menyusun blueprint dan kisi-kisi instrumen berdasarkan aspek serta indikator dari masing-masing variabel. Berdasarkan *blueprint* tersebut, peneliti kemudian menyusun aitem-aitem pernyataan pada skala *self-compassion* dan skala *work-family conflict*. Instrumen penelitian yang telah disusun selanjutnya diuji validitas melalui *expert judgement* untuk mengetahui kesesuaian setiap aitem dengan aspek yang diukur setelah memperoleh masukan dari validator, peneliti melakukan revisi terhadap aitem yang memerlukan perbaikan. Instrumen yang telah direvisi kemudian disusun dalam bentuk *Google Form* dan dipersiapkan untuk pelaksanaan uji coba instrumen.

1. Administrasi Penelitian

Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti terlebih dahulu mengajukan surat izin penelitian melalui website MAEL Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry pada tanggal 30 Desember 2025. Surat izin penelitian tersebut diterbitkan pada tanggal 2 Januari 2026. Selanjutnya, pada tanggal 6 Januari 2026 peneliti menyampaikan surat izin penelitian kepada Universitas Malikussaleh sebagai salah satu persyaratan untuk melaksanakan penelitian. Surat balasan izin penelitian dari Universitas Malikussaleh diterbitkan pada tanggal 15 Januari 2026.

Setelah memperoleh izin penelitian, peneliti melaksanakan pengumpulan data pada tanggal 15 Januari hingga 13 Februari 2026. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form* dengan menyebarkan kuesioner kepada dosen Universitas Malikussaleh. Selama proses pengumpulan data, diperoleh sebanyak 251 responden.

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *try out* terpakai (*single trial administration*), yaitu instrumen penelitian hanya diberikan satu kali kepada responden sehingga data yang diperoleh dari proses *try out* sekaligus digunakan sebagai data penelitian. Setelah seluruh data terkumpul, dilakukan uji daya beda aitem untuk mengetahui kriteria aitem yang memenuhi 0,30 kemudian dilanjutkan dengan uji reliabilitas untuk memastikan konsistensi instrumen sebelum dilakukan analisis data.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *g-form* pada tanggal 15 Januari hingga 13 Februari 2026. Kuesioner disebarkan kepada dosen Universitas Malikussaleh. Proses penyebaran kuesioner dibantu oleh beberapa dosen Universitas Malikussaleh dengan membagikan tautan *g-form* melalui grup *WhatsApp* dosen di berbagai program studi serta melalui *personal chat*. Selain itu, dosen yang menerima tautan kuesioner juga turut membantu menyebarkan kepada dosen lainnya sehingga jangkauan responden menjadi lebih luas.

Selama proses pengumpulan data diperoleh sebanyak 251 responden. Selanjutnya, dilakukan proses *editing* untuk memeriksa kelengkapan data dan kesesuaian responden dengan kriteria penelitian. Hasil *editing* menunjukkan bahwa

terdapat 2 responden yang tidak memenuhi kriteria karena tidak memiliki anak, sehingga tidak diikutsertakan dalam analisis data. Dengan demikian, jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 249 responden. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan *program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 22.0 for Windows*.

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Demografi Penelitian

a. Demografi Berdasarkan Suku

Berdasarkan Tabel 4.1, diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berasal dari suku Aceh, yaitu sebanyak 210 orang (84,34%). Selanjutnya, responden yang berasal dari suku Jawa berjumlah 7 orang (2,81%), suku Minang sebanyak 6 orang (2,41%), suku Batak sebanyak 4 orang (1,61%), serta suku Aceh-Jawa, Mandailing, dan Sunda masing-masing sebanyak 3 orang (1,20%). Responden yang berasal dari suku Gayo, Melayu, dan Padang masing-masing berjumlah 2 orang (0,80%), sedangkan responden yang berasal dari suku Aceh-Melayu, Aceh-Padang, Bengkulu, India, Jawa-Kalimantan, Malaccencisess, dan Minang Kabau masing-masing berjumlah 1 orang (0,40%). Dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini berasal dari suku Aceh.

Tabel 4.1
Data Demografi Berdasarkan Suku

Suku	Jumlah	Presentase
Aceh	210	84,34%
Aceh-Jawa	3	1,20%
Aceh-Melayu	1	0,40%
Aceh-Padang	1	0,40%
Batak	4	1,61%
Bengkulu	1	0,40%

Gayo	2	0,80%
India	1	0,40%
Jawa	7	2,81%
Jawa-Kalimantan	1	0,40%
Malaccenciess	1	0,40%
Mandailing	3	1,20%
Melayu	2	0,80%
Minang	6	2,41%
Minang Kabau	1	0,40%
Padang	2	0,80%
Sunda	3	1,20%
Jumlah	249	100%

b. Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 249 orang dosen Universitas Malikussaleh. Berdasarkan jenis kelamin, responden didominasi oleh laki-laki sebanyak 136 orang (54,5%), sedangkan responden perempuan berjumlah 113 orang (45,5%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 4.2
Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	136	54,6 %
	Perempuan	113	45,38%
Jumlah		249	100%

c. Demografi Berdasarkan Usia

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa usia responden dalam penelitian ini berada pada rentang 28 hingga 62 tahun. Usia responden yang paling banyak adalah 50 tahun, yaitu sebanyak 23 orang (9,24%), diikuti usia 48 tahun sebanyak 21 orang (8,43%). Sementara itu, jumlah responden paling sedikit terdapat pada usia 28, 29,

dan 62 tahun, masing-masing sebanyak 1 orang (0,40%). Secara keseluruhan, jumlah responden dalam penelitian ini adalah 249 orang (100%)

Tabel 4.3

Data Demografi Berdasarkan Usia

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah	Presentase
Usia	28	1	0,40%
	29	1	0,40%
	30	5	2,01%
	31	2	0,80%
	32	9	3,61%
	33	2	0,80%
	34	5	2,01%
	35	3	1,20%
	36	6	2,41%
	37	6	2,41%
	38	9	3,61%
	39	8	3,21%
	40	6	2,41%
	41	7	2,80%
	42	5	2,01%
	43	5	2,01%
	44	4	1,61%
	45	13	5,22%
	46	11	4,42%
	47	11	4,42%
	48	21	8,43%
	49	6	2,41%
	50	23	9,24%
	51	12	4,82%
	52	14	5,62%
	53	9	4,02%
	54	7	2,81%
	55	10	4,02%
	56	2	0,80%
	57	4	1,61%
	58	8	3,21%
	59	6	2,41%
	60	4	1,61%
	61	3	1,20%
	62	1	0,40%
Jumlah		249	100 %

d. Demografi Berdasarkan Pendidikan

Berdasarkan Tabel 4.4, dapat diketahui bahwa dari total 249 responden, sebanyak 160 orang (64,26%) memiliki pendidikan terakhir S-2, sedangkan 89 orang (35,74%) memiliki pendidikan terakhir S-3. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berpendidikan terakhir S-2.

Tabel 4.4

Data Demografi Berdasarkan Strata

Pendidikan Terakhir	Jumlah	Presentase
S-2	160	64,26%
S-3	89	35,74%
Jumlah	249	100%

e. Demografi Berdasarkan Status Tempat Tinggal

Berdasarkan Tabel 4.5, diketahui bahwa mayoritas responden bertempat tinggal bersama keluarga inti atau di rumah sendiri, yaitu sebanyak 230 orang (92,37%). Selanjutnya, responden yang tinggal bersama orang tua berjumlah 14 orang (5,62%), sedangkan responden yang tinggal bersama keluarga mertua sebanyak 5 orang (2,01%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini bertempat tinggal bersama keluarga inti atau di rumah sendiri.

Tabel 4.5

Data Demografi Berdasarkan Status Tempat Tinggal

Tempat Tinggal	Jumlah	Presentase
Bersama keluarga inti/rumah milik sendiri	230	92,37%
Bersama keluarga mertua	5	2,01%
Bersama orang tua	14	5,62%
Jumlah	249	100%

f. Demografi Berdasarkan Status Pernikahan

Berdasarkan Tabel 4.6, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki status pernikahan menikah, yaitu sebanyak 239 orang (95,98%). Sementara itu, responden dengan status cerai hidup dan cerai mati masing-masing berjumlah 5 orang (2,01%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berstatus menikah.

Tabel 4.6

Data Demografi Berdasarkan Status Pernikahan

Status	Jumlah	Presentase
Menikah	239	95,98%
Cerai hidup	5	2,01%
Cerai mati	5	2,01%
Jumlah	249	100%

g. Demografi Berdasarkan Lama Pernikahan

Berdasarkan Tabel 4.7, diketahui bahwa mayoritas responden telah menikah selama 16–20 tahun, yaitu sebanyak 58 orang (23,29%). Selanjutnya, responden yang telah menikah selama 21–25 tahun berjumlah 50 orang (20,08%), diikuti 11–15 tahun sebanyak 46 orang (18,47%), 26–30 tahun sebanyak 32 orang (12,85%), 6–10 tahun sebanyak 26 orang (10,44%), dan 1–5 tahun sebanyak 25 orang (10,04%). Sementara itu, responden yang telah menikah lebih dari 30 tahun berjumlah 12 orang (4,82%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki usia pernikahan selama 16–20 tahun.

Tabel 4.7

Data Demografi Berdasarkan Lama Pernikahan

Usia Pernikahan	Jumlah	Presentase
1-5 tahun	25	10,04%
6-10 tahun	26	10,44%
11-15 tahun	46	18,47%
16-20 tahun	58	23,29%

21-25 tahun	50	20,08%
26-30 tahun	32	12,85%
>30 tahun	12	4,82%
Jumlah	249	100%

h. Demografi Berdasarkan Jumlah Anak

Berdasarkan Tabel 4.8, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki 3 orang anak, yaitu sebanyak 72 orang (28,92%). Selanjutnya, responden yang memiliki 1 orang anak dan 2 orang anak masing-masing berjumlah 57 orang (22,89%), diikuti responden yang memiliki 4 orang anak sebanyak 49 orang (19,68%). Sementara itu, responden yang memiliki 5 orang anak berjumlah 10 orang (4,02%), 7 orang anak sebanyak 3 orang (1,20%), serta masing-masing 1 responden (0,40%) memiliki 6 orang anak dan 16 orang anak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki 3 orang anak.

Tabel 4.8
Data Demografi Berdasarkan Jumlah Anak

Jumlah Anak	Jumlah	Presentase
1	57	22,89%
2	57	22,89%
3	72	28,92%
4	49	19,68%
5	10	4,02%
6	1	0,40%
7	3	1,20%
16	1	0,40%
Jumlah	249	100%

i. Demografi Berdasarkan Fakultas

Berdasarkan Tabel 4.9, diketahui bahwa responden berasal dari berbagai fakultas di Universitas Malikussaleh. Mayoritas responden berasal dari Fakultas

Teknik, yaitu sebanyak 66 orang (26,51%). Selanjutnya, responden yang berasal dari Fakultas Kedokteran berjumlah 49 orang (19,68%), Fakultas Ekonomi dan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik masing-masing sebanyak 34 orang (13,65%), Fakultas Pertanian sebanyak 27 orang (10,84%), Fakultas Hukum sebanyak 21 orang (8,43%), serta Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan sebanyak 18 orang (7,23%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berasal dari Fakultas Teknik.

Tabel 4.9

Data Demografi Berdasarkan Fakultas

Asal Fakultas	Jumlah	Presentase
Fakultas Teknik	66	26,51%
Fakultas Pertanian	27	10,84%
Fakultas Ekonomi	34	13,65%
Fakultas Ilmu sosial dan Politik	34	13,65%
Fakultas Hukum	21	8,43%
Fakultas Kedokteran	49	19,68%
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	18	7,23%
Jumlah	249	100%

2. Data Kategorisasi

Dalam penelitian ini, kategorisasi data dilakukan menggunakan pendekatan distribusi normal dengan model kategorisasi bertingkat (*ordinal*). Menurut Azwar (2023), kategorisasi ordinal digunakan untuk mengelompokkan individu ke dalam beberapa tingkatan berdasarkan skor atribut yang diukur. Penentuan kategori dilakukan dengan mengacu pada nilai rata-rata (*mean*) dan *standar deviasi*, sehingga responden dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pengelompokan tersebut bertujuan untuk mempermudah interpretasi tingkat variabel yang diteliti.

a. Skala *Work-family conflict*

Analisis data penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran data hipotetik yang mungkin terjadi serta data empirik yang diperoleh dari lapangan pada variabel *work-family conflict*.

Tabel 4.10

Deskripsi Data Variabel Work-family conflict

Variabel	Data Hipotetik				Data Emperik			
	Xmin	Xmax	Mea n	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>Work-family conflict</i>	21	84	52,5	10,5	21	71	42,08	8,6 6

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

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

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

M (Mean) = Dengan rumus μ (skor maks + skor min): 2

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

Berdasarkan Tabel 4.10 diketahui bahwa pada variabel *Work-family conflict* nilai hipotetik memiliki skor minimum sebesar 21, skor maksimum 84, mean sebesar 52,5, dan standar deviasi sebesar 10,5. Sementara itu, berdasarkan data empirik diperoleh skor minimum sebesar 21, skor maksimum sebesar 71, mean sebesar 42,08, dan standar deviasi sebesar 8,66. Nilai hipotetik dan empirik yang diperoleh selanjutnya dijadikan dasar dalam penentuan batas kategorisasi skor pada variabel *work-family conflict*. Pengkategorian dilakukan menggunakan metode jenjang (ordinal) dengan membagi skor ke dalam tiga kategori, yaitu rendah,

sedang, dan tinggi. Adapun batas setiap kategori ditentukan berdasarkan rumus kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini.

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

Keterangan:

X = Rentang butir pertanyaan
M = Mean (rata-rata)
SD = Standar Deviasi

Berdasarkan batasan tersebut, maka hasil kategorisasi dapat dilihat pada tabel 4.11.

Tabel 4.11
Kategorisasi Skala Work-family conflict

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persen %
Rendah	$X < 33,42$	41	16,5 %
Sedang	$33,42 \leq X < 50,74$	173	69,5 %
Tinggi	$50,74 \leq X$	35	14,1 %
Jumlah		249	100 %

Berdasarkan hasil kategorisasi *work-family conflict* menunjukkan bahwa terdapat 41 responden (16,5%) yang berada pada kategori rendah, 173 responden (69,5%) berada pada kategori sedang, dan 35 responden (14,1%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat *work-family conflict* pada dosen Universitas Malikussaleh Lhokseumawe berada pada kategori sedang.

b. Skala *Self-compassion*

Analisis data penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran data hipotetik yang mungkin terjadi serta data empirik yang diperoleh dari lapangan pada variabel *self-compassion*.

Tabel 4.12

Deskripsi Data Variabel Self-Compassion

Variabel	Data Hipotetik				Data Emperik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>Self-compassion</i>	24	96	60	12	52	96	76,70	7,97

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

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

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

M (Mean) = Dengan rumus μ (skor maks + skor min): 2

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

Berdasarkan Tabel 4.12 diketahui bahwa pada variabel *self-compassion* nilai hipotetik memiliki skor minimum sebesar 24, skor maksimum 96, mean sebesar 60, dan standar deviasi sebesar 12. Sementara itu, berdasarkan data empirik diperoleh skor minimum sebesar 52, skor maksimum sebesar 96, mean sebesar 76,70, dan standar deviasi sebesar 7,97. Nilai hipotetik dan empirik yang diperoleh selanjutnya dijadikan dasar dalam penentuan batas kategorisasi skor pada variabel *self-compassion*. Pengkategorian dilakukan menggunakan metode jenjang (ordinal) dengan membagi skor ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Adapun batas setiap kategori ditentukan berdasarkan rumus kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini.

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

Keterangan:

X = Rentang butir pertanyaan

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan batasan tersebut, maka hasil kategorisasi dapat dilihat pada tabel 4.13.

Tabel 4.13

Kategorisasi Skala Self-compassion

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persen %
Rendah	$X < 68,73$	29	11,6 %
Sedang	$68,73 \leq X < 84,67$	176	70,7 %
Tinggi	$84,67 \leq X$	44	17,7 %
Jumlah		249	100 %

Berdasarkan hasil kategorisasi *self-compassion* menunjukkan bahwa terdapat 29 responden (11,6%) yang berada pada kategori rendah, 176 responden (70,7%) berada pada kategori sedang, dan 44 responden (17,7%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-compassion* pada dosen Universitas Malikussaleh Lhokseumawe berada pada kategori sedang.

c. Dimensi *Self Kindness*

Analisis data penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran data hipotetik yang mungkin terjadi serta data empirik yang diperoleh dari lapangan pada dimensi *self Kindness*

Tabel 4.14

Deskripsi Data Dimensi Self Kindness

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>Self Kindness</i>	6	24	15	3	11	24	19,42	2,23

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

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

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

M (Mean) = Dengan rumus μ (skor maks + skor min): 2

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

Berdasarkan Tabel 4.14 diketahui bahwa pada dimensi *self kindness* nilai hipotetik memiliki skor minimum sebesar 6, skor maksimum 24, mean sebesar 15, dan standar deviasi sebesar 3. Sementara itu, berdasarkan data empirik diperoleh skor minimum sebesar 11, skor maksimum sebesar 24, mean sebesar 19,42 dan standar deviasi sebesar 2,23. Nilai hipotetik dan empirik yang diperoleh selanjutnya dijadikan dasar dalam penentuan batas kategorisasi skor pada dimensi *self kindness*. Pengkategorian dilakukan menggunakan metode jenjang (ordinal) dengan membagi skor ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Adapun batas setiap kategori ditentukan berdasarkan rumus kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini.

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

Keterangan:

X = Rentang butir pertanyaan

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan batasan tersebut, maka hasil kategorisasi dapat dilihat pada tabel 4.15

Tabel 4.15
Kategorisasi Dimensi Self Kindness

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persen %
Rendah	$X < 17,19$	39	15,7 %
Sedang	$17,19 \leq X < 21,65$	157	63,1%
Tinggi	$21,65 \leq X$	53	21,3 %
Jumlah		249	100 %

Berdasarkan hasil kategorisasi *self kindness* menunjukkan bahwa terdapat 39 responden (15,7%) yang berada pada kategori rendah, 157 responden (63,1%) berada pada kategori sedang, dan 53 responden (21,3%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self kindness* pada dosen Universitas Malikussaleh Lhokseumawe berada pada kategori sedang.

d. Dimensi *Common Humanity*

Analisis data penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran data hipotetik yang mungkin terjadi serta data empirik yang diperoleh dari lapangan pada dimensi *common humanity*.

Tabel 4.16
Deskripsi Data Dimensi Common Humanity

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>Common Humanity</i>	10	40	25	5	20	40	32,25	3,69

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

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

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

M (Mean) = Dengan rumus μ (skor maks + skor min): 2

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

Berdasarkan Tabel 4.16 diketahui bahwa pada dimensi *common humanity* nilai hipotetik memiliki skor minimum sebesar 10, skor maksimum 40, mean sebesar 25, dan standar deviasi sebesar 5. Sementara itu, berdasarkan data empirik diperoleh skor minimum sebesar 20, skor maksimum sebesar 40, mean sebesar 32,25 dan standar deviasi sebesar 3,69. Nilai hipotetik dan empirik yang diperoleh selanjutnya dijadikan dasar dalam penentuan batas kategorisasi skor pada dimensi *common humanity*. Pengkategorian dilakukan menggunakan metode jenjang (ordinal) dengan membagi skor ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Adapun batas setiap kategori ditentukan berdasarkan rumus kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini.

Rendah = $X < M - 1SD$

Sedang = $M - 1SD < X < M + 1SD$

Tinggi = $M + 1SD < X$

Keterangan:

X = Rentang butir pertanyaan

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan batasan tersebut, maka hasil kategorisasi dapat dilihat pada tabel 4.17

Tabel 4.17
Kategorisasi Dimensi Common Humanity

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persen %
Rendah	$X < 28,56$	30	12,0 %
Sedang	$28,56 \leq X < 35,94$	172	69,1%
Tinggi	$35,94 \leq X$	47	18,9 %
Jumlah		249	100 %

Berdasarkan hasil kategorisasi *common humanity* menunjukkan bahwa terdapat 30 responden (12,0%) yang berada pada kategori rendah, 172 responden (69,1%) berada pada kategori sedang, dan 47 responden (18,9%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat *common humanity* pada dosen Universitas Malikussaleh Lhokseumawe berada pada kategori sedang.

e. Dimensi *Mindfulness*

Analisis data penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran data hipotetik yang mungkin terjadi serta data empirik yang diperoleh dari lapangan pada dimensi *mindfulness*

Tabel 4.18
Deskripsi Data Dimensi Mindfulness

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>mindfulness</i>	8	32	20	4	15	32	25,02	3,12

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

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

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

M (Mean) = Dengan rumus μ (skor maks + skor min): 2

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

Berdasarkan Tabel 4.16 diketahui bahwa pada dimensi *mindfulness* nilai hipotetik memiliki skor minimum sebesar 8, skor maksimum 32, mean sebesar 20 dan standar deviasi sebesar 4. Sementara itu, berdasarkan data empirik diperoleh skor minimum sebesar 15, skor maksimum sebesar 32, mean sebesar 25,02 dan standar deviasi sebesar 3,12. Nilai hipotetik dan empirik yang diperoleh selanjutnya dijadikan dasar dalam penentuan batas kategorisasi skor pada dimensi *mindfulness*. Pengkategorian dilakukan menggunakan metode jenjang (ordinal) dengan membagi skor ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Adapun batas setiap kategori ditentukan berdasarkan rumus kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini.

Rendah = $X < M - 1SD$

Sedang = $M - 1SD < X < M + 1SD$

Tinggi = $M + 1SD < X$

Keterangan:

X = Rentang butir pertanyaan

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan batasan tersebut, maka hasil kategorisasi dapat dilihat pada tabel 4.19

Tabel 4.19

Kategorisasi Dimensi Mindfulness

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persen %
Rendah	$X < 21,9$	22	8,8%
Sedang	$21,9 \leq X < 28,14$	186	74,7%
Tinggi	$28,14 \leq X$	41	16,5 %
Jumlah		249	100 %

Berdasarkan hasil kategorisasi *mindfulness* menunjukkan bahwa terdapat 22 responden (8,8%) yang berada pada kategori rendah, 186 responden (74,7%) berada pada kategori sedang, dan 41 responden (16,5%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat *mindfulness* pada dosen Universitas Malikussaleh Lhokseumawe berada pada kategori sedang.

C. Pengujian Hipotesis

1. Hasil Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah residual data penelitian berdistribusi normal. Uji ini menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov pada nilai *unstandardized residual*.

Tabel 4.20

Hasil Uji Normalitas

Variabel yang Diuji	Nilai Kolmogorov-Smirnov	<i>p</i>
Residual Regresi (<i>Unstandardized Residual</i>)	0,039	0,200

Hasil pengujian menunjukkan nilai statistik uji sebesar 0,039 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,200. Oleh karena nilai signifikansi

tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa residual regresi penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah masing-masing dimensi *self-compassion* memiliki hubungan yang linear dengan *work-family conflict*.

Tabel 4.21

Hasil Uji Linieritas

Dimensi Penelitian	F <i>Linearity</i>	p
<i>Self Kindness*WFC</i>	49,174	0,000
<i>Common humanity*WFC</i>	81,799	0,000
<i>Mindfulness *WFC</i>	214,904	0,000

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada baris *Linearity* untuk dimensi *self-kindness* sebesar 0,000 ($F = 49,174$), *common humanity* sebesar 0,000 ($F = 81,799$), dan *mindfulness* sebesar 0,000 ($F = 214,904$). Seluruh dimensi memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa masing-masing dimensi *self-compassion* memiliki hubungan yang linear dengan *work-family conflict*.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya korelasi yang tinggi antar dimensi variabel bebas dalam model regresi.

Tabel 4.22

Hasil Uji Multikolinieritas

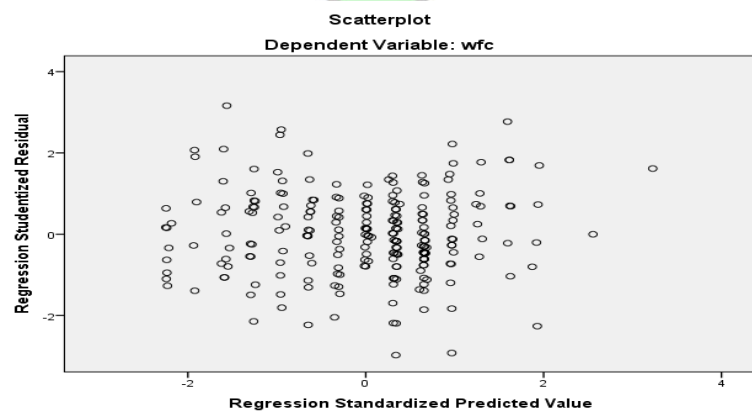
Dimensi Penelitian	Statistik Kolinearitas	
	<i>Tolerance</i>	VIF
<i>Self Kindness*WFC</i>	0,574	1,742
<i>Common Humanity*WFC</i>	0,432	2,316
<i>Mindfulness*WFC</i>	0,446	2,243

Hasil pengujian menunjukkan nilai *tolerance* dan VIF pada dimensi *self kindness* sebesar 0,574 dan 1,742, *common humanity* sebesar 0,432 dan 2,316, serta

mindfulness sebesar 0,446 dan 2,243. Oleh karena nilai VIF pada ketiga dimensi tersebut lebih kecil dari 10, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar dimensi variabel *self-compassion* dalam model regresi.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya ketidaksamaan varians residual dalam model regresi.



Gambar 4.1 Hasil Uji Heterodeskesitias Grafik Scatterplot

Berdasarkan grafik scatterplot, terlihat titik-titik menyebar secara acak di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y tanpa membentuk pola tertentu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas atau model regresi bersifat homoskedastis.

e. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis regresi berganda untuk melihat pengaruh dimensi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* terhadap *work-family conflict* secara simultan maupun parsial.

Tabel 4.23

Hasil Uji F Hipotesis Data Penelitian

Variabel Penelitian	F	P
<i>Self-compassion terhadap work family conflict</i>	68,151	0,000

Secara simultan, hasil uji F menunjukkan nilai F sebesar 68,151 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ketiga dimensi *self-compassion* secara bersama-sama berpengaruh terhadap *work-family conflict*. Maka, hal tersebut menunjukkan bahwa H_1 diterima, yaitu adanya pengaruh *self compassion* terhadap *work family conflict* pada dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh.

Selanjutnya dilakukan analisis hipotesis uji regresi secara parsial pengaruh dimensi *self-compassion* terhadap *work family conflict*. Adapun hasil uji hipotesis tersebut dapat dilihat pada tabel 4.24

Tabel 4.24

Hasil Uji T Hipotesis Data Penelitian

Dimensi Penelitian	B	beta (β)	Zero Order	t	Sig (p)
<i>Self Kindness *WFC</i>	-0,021	-0,005	-0,409	-0,088	0,930
<i>Common * WFC</i>	-0,039	-0,016	-0,493	-0,230	0,818
<i>Humanity Mindfulness *WFC</i>	-1,828	-0,659	-0,674	-9,331	0,000

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan konstruk multidimensional, di mana tidak seluruh dimensinya memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *work-family conflict*. Hasil analisis menunjukkan bahwa dimensi *self kindness* memiliki nilai ($\beta = -0,005$) dengan nilai signifikansi sebesar 0,930 ($p > 0,05$), sehingga tidak

berpengaruh terhadap *work-family conflict*. Maka hal ini menunjukkan bahwa H₂ ditolak, artinya tidak adanya pengaruh *self kindness* terhadap *work family conflict* pada dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh.

Demikian pula, dimensi *common humanity* memiliki nilai ($\beta = -0,016$) dengan nilai signifikansi sebesar 0,818 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa dimensi tersebut juga tidak berpengaruh terhadap *work-family conflict*. Maka hal ini juga menunjukkan bahwa H₃ ditolak, artinya tidak adanya pengaruh *common humanity* terhadap *work family conflict* pada dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh.

Sebaliknya, dimensi *mindfulness* memiliki nilai ($\beta = -0,659$) dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga menunjukkan adanya pengaruh negatif terhadap *work-family conflict*. Maka hal ini menunjukkan H₄ diterima, artinya adanya pengaruh *mindfulness* terhadap *work family conflict* pada dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki dosen, maka semakin rendah tingkat *work-family conflict* yang dialami.

f. Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk melihat sumbangan relatif, yaitu berapa ukuran persentase kontribusi dimensi variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil analisis koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel 4.19

Tabel 4.25

Hasil Koefisien Determinasi

Variabel Penelitian	R	R Square
<i>Self-compassion</i>	0,674	0,455

Berdasarkan Tabel 4.19, hasil koefisien determinasi menunjukkan nilai *R Square* (R^2) sebesar 0,455. Nilai tersebut menunjukkan bahwa dimensi *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi pada variabel *work-family conflict* sebesar 45,5%. Sementara itu, sebesar 54,5% variasi *work-family conflict* dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel 4.24, penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan konstruk multidimensional, di mana tidak seluruh dimensinya memberikan pengaruh terhadap *work-family conflict*. Dimensi *self-kindness* ($p = 0,930$) dan *common humanity* ($p = 0,818$) tidak menunjukkan pengaruh terhadap *work-family conflict* karena nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 ($p \geq 0,05$). Sebaliknya, dimensi *mindfulness* menunjukkan adanya pengaruh terhadap *work-family conflict* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) serta koefisien beta negatif ($\beta = -0,659$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi *mindfulness* yang dimiliki dosen, semakin rendah tingkat *work-family conflict* yang dialami.

Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Neff (2003), yang menjelaskan bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai strategi regulasi emosi yang membantu individu mengelola emosi negatif secara lebih adaptif. Ketika dosen menghadapi tekanan akibat tuntutan peran ganda, baik sebagai tenaga pengajar yang harus memenuhi beban Tridharma maupun sebagai anggota keluarga, kemampuan untuk bersikap penuh penerimaan terhadap diri sendiri membantu

mereka untuk tidak larut dalam kecemasan dan ketegangan. Hal ini pada akhirnya menurunkan persepsi mereka terhadap *work-family conflict* (Nicklin, Shockley, & Dodd, 2022).

Temuan ini juga konsisten dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya. Hidayati (2015) yang meneliti karyawan Palang Merah Indonesia menemukan pola yang sama, yaitu semakin tinggi *self-compassion* seseorang, semakin kecil kemungkinan terjadinya *work-family conflict*. Rahmat, Asri dan Wulandari, (2021) pada perempuan pekerja di Makassar juga mengonfirmasi bahwa *self-compassion* menjadi salah satu faktor yang membantu individu keluar dari tekanan peran ganda.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketika keseluruhan dimensi *self-compassion* diuji secara parsial, tidak semuanya menunjukkan pengaruh. Dimensi *mindfulness* menjadi satu-satunya dimensi yang secara mandiri berpengaruh terhadap *work-family conflict*. *Mindfulness* mengandung makna kemampuan seseorang untuk hadir sepenuhnya pada momen saat ini dan menyadari emosi yang muncul tanpa terbawa arus atau mendramatisirnya (Neff, 2003).

Dalam konteks dosen, ketika seorang dosen pulang ke rumah setelah hari kerja yang berat, *mindfulness* lah yang membantunya untuk tidak membawa beban pekerjaan ke dalam ruang keluarga, sehingga ia tetap bisa hadir secara emosional bagi pasangan dan anak-anaknya. Mekanisme tersebut menjadi alasan penting mengapa *mindfulness* dapat menurunkan *work-family conflict*. Ketika seseorang mampu hadir penuh pada peran yang sedang dijalani, ia tidak membawa beban peran lain ke dalam situasi yang sedang dihadapinya. *Mindfulness* berpengaruh

negatif terhadap *work-family conflict* karena kemampuannya membawa individu pada situasi saat ini dan memisahkan secara psikologis dari gangguan peran lain, melalui peningkatan kemampuan mengarahkan perhatian dan meregulasi emosi.

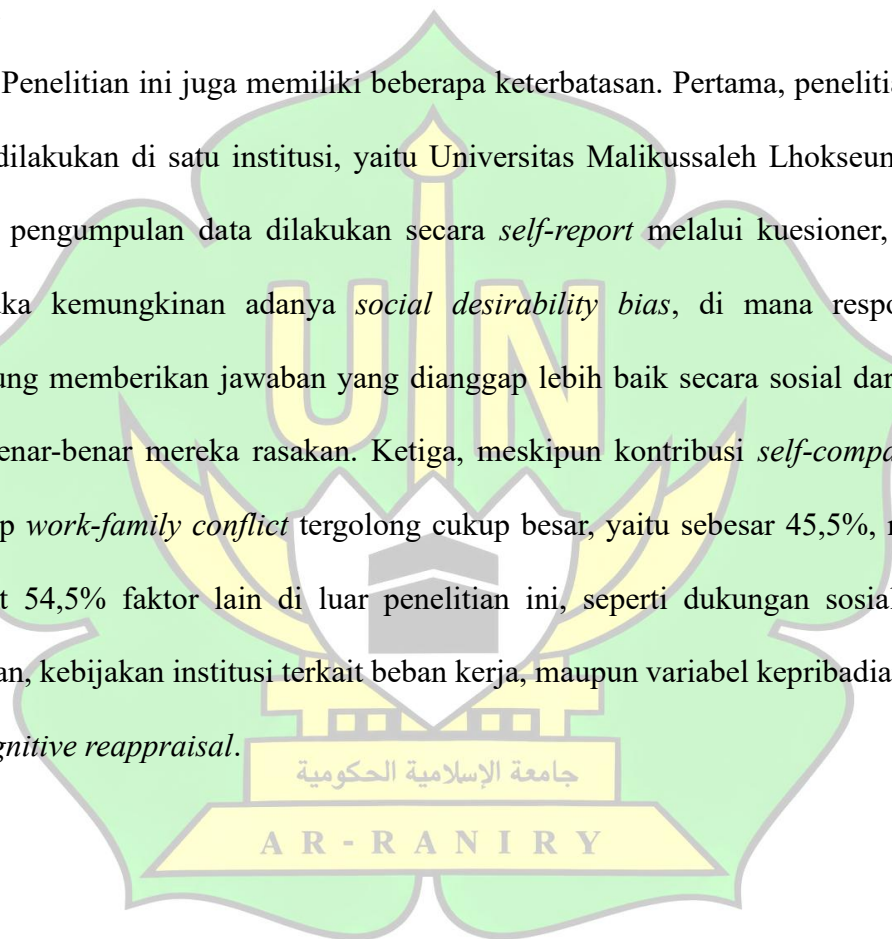
Hal ini sejalan dengan Allen dan Paddock (2015) yang menyatakan bahwa *mindfulness* merupakan sumber daya psikologis yang bersifat *present moment awareness* dan terbukti menjadi faktor kunci dalam mendukung regulasi emosi dan pengelolaan stres, serta dengan penelitian Raza et al., (2018) yang menunjukkan bahwa rendahnya tingkat *work-family conflict* memungkinkan individu untuk tetap fokus dan hadir sepenuhnya dalam setiap peran yang diembannya, sehingga keseimbangan antara kehidupan kerja dan keluarga dapat terjaga dengan baik.

Dimensi *common humanity* dan *self-kindness* dalam penelitian ini tidak menunjukkan pengaruh terhadap *work-family conflict* secara parsial. Hal ini dapat dipahami karena kedua dimensi tersebut lebih berperan pada aspek internal individu. *Common humanity* berkaitan dengan kesadaran bahwa kesulitan dalam menjalankan peran ganda merupakan pengalaman yang umum terjadi (Neff, 2003), sehingga dapat membantu mengurangi perasaan terisolasi dan mendorong penggunaan strategi *coping* yang lebih adaptif (Allen & Leary, 2010).

Namun demikian, pemahaman ini tidak secara langsung menyelesaikan konflik nyata yang muncul antara tuntutan pekerjaan dan keluarga dalam konteks dosen, misalnya ketika jadwal mengajar berbenturan dengan tanggung jawab keluarga; kesadaran bahwa orang lain mengalami situasi serupa tidak serta-merta meredakan benturan peran tersebut. Sementara itu, dimensi *self kindness* mendorong individu untuk bersikap lebih lembut dan tidak menghakimi diri sendiri

ketika menghadapi tekanan (Neff, 2003). Meskipun sikap ini bermanfaat dalam menjaga kondisi emosional, bersikap baik pada diri sendiri tidak serta-merta menurunkan konflik yang sudah nyata terjadi antara pekerjaan dan keluarga; Ranjouri, Meyer dan Bates, (2025) menjelaskan bahwa *self kindness* memerlukan *cognitive reappraisal* agar individu dapat memaknai ulang situasi secara lebih adaptif.

Penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian ini hanya dilakukan di satu institusi, yaitu Universitas Malikussaleh Lhokseumawe. Kedua, pengumpulan data dilakukan secara *self-report* melalui kuesioner, yang membuka kemungkinan adanya *social desirability bias*, di mana responden cenderung memberikan jawaban yang dianggap lebih baik secara sosial daripada yang benar-benar mereka rasakan. Ketiga, meskipun kontribusi *self-compassion* terhadap *work-family conflict* tergolong cukup besar, yaitu sebesar 45,5%, masih terdapat 54,5% faktor lain di luar penelitian ini, seperti dukungan sosial dari pasangan, kebijakan institusi terkait beban kerja, maupun variabel kepribadian lain dan *cognitive reappraisal*.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap *work-family conflict* pada dosen yang sudah berkeluarga di Universitas Malikussaleh. Dimensi *mindfulness* terbukti menjadi komponen yang paling berperan dalam menurunkan tingkat *work-family conflict*, sementara dimensi *self-kindness* dan *common humanity* tidak menunjukkan pengaruh secara parsial. Temuan ini menunjukkan pentingnya kemampuan hadir secara penuh dan menerima emosi secara seimbang dalam membantu dosen mengelola tuntutan peran ganda yang mereka hadapi sehari-hari.

B. Saran

1. Bagi Dosen (Responden Penelitian)

Dosen yang sudah berkeluarga disarankan untuk mengembangkan kemampuan *mindfulness* dalam menjalani peran ganda sehari-hari, misalnya dengan melatih kesadaran penuh (*present moment awareness*) saat berada di rumah agar tidak membawa beban pekerjaan ke dalam interaksi dengan keluarga. Latihan sederhana seperti meluangkan waktu sejenak untuk mengalihkan fokus sebelum berinteraksi dengan pasangan dan anak setelah pulang bekerja dapat membantu dosen lebih hadir secara emosional dan mengelola tekanan akibat benturan peran pekerjaan dan keluarga.

2. Bagi Universitas Malikussaleh

Pihak universitas disarankan untuk mempertimbangkan penyediaan program atau pelatihan yang mendukung kesejahteraan psikologis dosen, khususnya yang berkaitan dengan pengelolaan *work-family conflict*, misalnya melalui pelatihan *mindfulness* atau manajemen stres bagi dosen yang sudah berkeluarga. Selain itu, kebijakan terkait fleksibilitas beban kerja serta dukungan fasilitas kesehatan mental di lingkungan kampus juga dapat menjadi pertimbangan untuk membantu dosen menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarga.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan responden dari berbagai institusi pendidikan agar diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai *work-family conflict* pada tenaga akademik dengan karakteristik yang beragam. Selain itu, disarankan mempertimbangkan penggunaan metode pengumpulan data yang lebih bervariasi, seperti wawancara atau observasi serta menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, kebijakan institusi terkait beban kerja, *Strategi Coping*, karakteristik kepribadian lain, dan *cognitive reappraisal* agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *work-family conflict* pada tenaga akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, A. B., & Leary, M. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Alllen, T., & Paddock, E. (2015). *Mindfulness in Organization*. Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107587793.011>.
- Anwar, D. P., & Fauziah, N. (2019). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dengan Konflik Peran Ganda Pada Wanita Yang Bekerja Sebagai Polisi Di Polrestaes Semarang. *Jurnal Empati*, 8(1), 105-110. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/23582/21479>.
- Aprianti, M., & Amalia, A. (2018). Gambaran Work-Family Conflict Dan Strategi Coping Pada Dosen Pria. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 40-59. <https://doi.org/10.24912/provitae.v10i2.1287>.
- Azwar, S. (2015). *Dsar-Dasar Psikometrika Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2023). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bellavia, G. M., & Frone, M. R. (2005). *Handbook of Work Stress*. America: Sage Publicatons. <https://doi.org/10.4135/9781412975995>.
- Chi, N. S., Khairuddin, & Walyono. (2023). Perbedaan Work-Family Conflict Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Karyawan di Bank Mega. *Jurnal Islamika Granada*, 4(1), 31-35. <https://doi.org/10.51849/ig.v4i1.170>.
- Diao, D., Chen, X., Zhong, L., Zhang, H., & Zhang, J. (2024). Sex differences in *burnout* and work-family conflict among Chinese emergency nurses: a cross-sectional study. *Frontiers Public Health*, 12, 01-09. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1492662>.
- Effendi, B. (2019). Role Conflict, Role Ambiguity, Independensi Dan Kinerja Auditor (Studi Pada Kantor Akuntan Publik Di Jakarta). *STATERA: Jurnal Akuntansi dan Keuangan*, 1(2), 155-166. <https://doi.org/10.33510/statera.2019.1.2.65-77>.
- Firmansyah, & Teguh. (2025, october 28). *Survei SPK: Beban Kerja Berat, Tugas Menumpuk Buat Dosen Stres Tingkat Tinggi*. Retrieved from Replubika: <https://news.republika.co.id/berita/t4tslv377/survei-spk-beban-kerja-berat-tugas-menumpuk-buat-dosen-stres-tingkat-tinggi>
- Frone, M. R. (2000). Work–family conflict and employee psychiatric disorders: The national comorbidity survey. *Journal of Applied Psychology*, 85(6), 888-895. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-9010.85.6.888>.

- Ghozali, I., & Kusumadewi, K. A. (2023). *Partial Least Squares Konsep, Teknik dan Aplikasi Menggunakan Program SmartPLS 4.0 Untuk Penelitian Empiris*. Semarang: Yoga Pratama.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 19 Edisi 5*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *The British Psychological Society*, 6-41.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6-41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379. doi: 10.1002/cpp
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Wiley InterScience*, 353-379.
- Girlyana, W. D., Suzanna, E., Safarina, N. A., & Maszura, L. (2025). Gambaran Burnout pada Dosen Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 165-174. <https://doi.org/10.2910/insight.v3i1.18484>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict between Work and Family Roles. *The Academy of Management Review*, 76-88.
- Greenhaus, J., & Beutell, N. (1985). Sources of Conflict between Work and Family Roles. *The Academy Of Management*, 76-88.
- Guilford, J. P. (1942). *Fundamental Statistic in Psychology and Education*. New York and London: McGraw Hill Book Company.
- Hidayati, F. N. (2015). Hubungan Antara *Self-compassion* Dengan Work Family Conflict Pada Staf Markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah. *Junral Psikologi*, 14(2), 183-189. <https://doi.org/10.14710/jpu.14.2.183-189>.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kahn, R., Wolfe, D., Quinn, R., & Snoek, J. (1981). *Organizational Stress: Studies in Role Conflict and Ambiguity*. Florida: Robert E. Krieger Publishing .
- Kuswardinah, A. (2019). *Ilmu kesejahteraan Keluarga*. Semarang: Unnes Press. https://repository.unimus.ac.id/6510/1/Ilmu_Kesejahteraan_Keluarga.pdf.

- Memon, M. A., Thurasamy, R., Ting, H., & Cheah, J. H. (2025). Purposive Sampling: a Review and Guidelines for Quantitative Research. *Journal of Applied Structural Equation Modeling*, 9(1), 01-23. doi:10.47263.
- Merdekawaty, A., Fatmawati, & Ardiyansyah. (2022). Konflik Peran Ganda Pada Dosen Wanita. *Jurnal Kependidikan*, 7(1), 17-24. <https://www.e-journalppmunsa.ac.id/index.php/kependidikan/article/view/902>.
- Nasution, N. B., Karjuniwati, & Safrilisyah. (2024). Hubungan Self-compassion dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Ar-Raniry International Conference on Psychology*, 247-259. <https://www.journal.ar-raniry.ac.id/index.php/aricpsy/article/view/5389/2213>.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Taylor & Francis*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength and Thrive*. New York: The Guilford Press.
- Netemeyer, R., McMurrian, R., & Boles, J. (1996). Development and Validation of Work-Family and Family-Work Conflict Scales. *Journal of Applied Psychology*, 400-410.
- Nicklin, J. M., Shockley, K. M., & Dodd, H. (2022). Self-compassion: Implications for work-family conflict and balance. *Journal of Vocational Behavior*, 138(2), 1-19. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2022.103785>.
- O'Laughlin, E. M., & Bischoff, L. G. (2001). Balancing Parenthood and Academia: The Challenges and Contradictions of Academic Careers. *Advancing Women in Leadership*, 4(1), 1-8. <https://doi.org/10.21423/awlj-v9.a145>.
- Priyanka, T. J., Mily, M. A., Asadujjaman, M., & Bilal, M. M. (2022). Impacts of work-family role conflict on job and life satisfaction: a comparative study among doctors, engineers and university teachers. *PSU Research Review: An International Journal*, 8(1), 248-271. <https://doi.org/10.1108/PRR-10-2021-0058>.
- Priyono. (2016). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*. Surabaya: Zifatama .
- Rahmat, A., Asri, A., & Wulandari, R. M. (2021). Pengaruh Self-Compassion Dan Dukungan Sosial Terhadap Work-Family Conflict Pada Wanita di Kota Makassar. *Jurnal Sosialisasi*, 8(2), 164-169. <https://ojs.unm.ac.id/sosialisasi/article/view/22909/11774>.
- Ranjouri, S., Meyer, D., & Bates, G. W. (2025). Self-Compassion Components and Emotional Regulation Strategies as Predictors of Psychological Distress and Well-Being. *Behavioral Sciences*, 15(11), 1-17. <https://doi.org/10.3390/bs15111576>.

- Raza, B., Ali, M., Naseem, K., Moeed, A., Ahmed, J., & Hamid, M. (2018). Impact of trait mindfulness on job satisfaction and turnover intentions: Mediating role of work family conflict. *Cogent Business & Management*, 5(1), 1-20. <https://doi.org/10.1080/23311975.2018.1542943>.
- Röbken, H., Geier, N., Behrens, D., & Mertens, A. (2025). Gendered Challenges in Academia: Exploring the Impact of Working Hours, Stress, and Job Satisfaction Among Mid-Level. *education sciences*, 15(8), 1-15. <https://doi.org/10.3390/educsci15080990>.
- Salvador, F. L., & Ferdian, E. R. (2024). Prediksiself-Compassionterhadap Work-Family Conflict Pada Orang Tua Yang Bekerja. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13(3), 48-63. <https://journal.untar.ac.id/index.php/phronesis/article/view/31785/19661>
- Soomro, A. A., Breiteneker, R., & Shah, S. A. (2018). Relation of work-life balance, work-family conflict, and family-work conflict with the employee performance-moderating role of job satisfaction. *South Asian Journal of Business Studies*, 7(1), 129-146. <https://doi.org/10.1108/SAJBS-02-2017-0018>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Townsend, C. H., Kray, L. J., & Russell, A. G. (2024). Holding the Belief That Gender Roles Can Change Reduces Women's Work-Family Conflict. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 50(1), 613-632. <https://doi.org/10.1177/01461672231178349>.
- Utami, A. D., Wahyuningsih, S., & Kesumanungsari, N. A. (2021). Hubungan Self-Compassion Dan Work-Family Conflict Pada Ibu Pekerja. *Calyptra*, 9(2), 1-4. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/5016/3596>
- Widhiarso, W. (2010). Uji Linieritas Hubungan. *ResearchGate*, 1-6. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.16194.32965>
- Zulfikar, R., Sari, F. P., Fatmayati, A., Wandini, K., Haryati, T., Nurjanah, S. J., . . . Fadilah, H. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif Teori, Metode dan Praktik*. Bandung: Widina.
- Zulkifli. (2016). Pengaruh Beban Kerja, Lungkungan Kerja dan Kompensasi Terhadap Kinerja Dosen Universitas Jabal Ghafur. *Journal of Economic Management Journal of Economic Management & Business*, 17(1), 105-116. Retrieved from <https://journal.unimal.ac.id/emabis/article/download/48/39>



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

Nomor : B-1645/Un.08/F.Psi/Kp.00.4/08/2026

TENTANG

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

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Genap 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 Agustus 2026.

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
Pertama : Menunjuk Saudara 1. Cut Rizka Aliana, S.Psi., M.Si Sebagai Pembimbing Pertama
2. Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., MA Sebagai Pembimbing Kedua

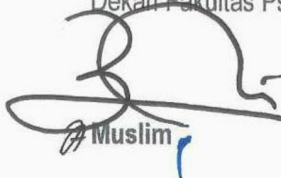
Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Putroe Izzah Alya
NIM/Prodi : 220901091/ Psikologi
Judul : Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Work Family Conflict* pada Dosen yang sudah Berkeluarga di Universitas Malikussaleh

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 2025.
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 : 20 Agustus 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**

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

Nomor : B-1999/Un.08/F.Psi.I/PP.00.9/12/2025

Lamp : -

Hal : ***Penelitian Ilmiah Mahasiswa***

Kepada Yth,

Rektor Universitas Malikussaleh

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

NIM : 220901091

Nama : PUTROE IZZAH ALYA

Program Studi/Jurusan : Psikologi

Alamat : JL,Seulanga No 31 ,lr E,Beurawe ,Kecamatan Kuta Alam - Beurawe

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN WORK FAMILY CONFLICT PADA DOSEN YANG SUDAH BERKELUARGA DI UNIMAL LHOKSEUMAWE***

Banda Aceh, 02 Januari 2026

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan



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

NIP. 197004201997031001

Berlaku sampai : 31 Januari 2026



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS MALIKUSSALEH
Jalan Cot Teungku Nie - Reuleut Kecamatan Muara Batu - Aceh Utara
Laman: <http://www.unimal.ac.id>

Nomor : 0028/UN45/AL.04/2026
Hal : Izin melakukan penelitian Ilmiah

15 Januari 2026

Yth,
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
di
Tempat

Menindaklanjuti surat Bapak nomor: B-1999/Un.08/F.Psi.I/PP.00.9/12/2025 tanggal 2 Januari 2026 perihal: Penelitian Ilmiah Mahasiswa, maka untuk maksud tersebut kami memberikan izin kepada:

Nama : Putroe Izzah Alya
NIM : 220901091
Prodi : Psikologi
Alamat : Jl. Seulanga No. 31 Lr. E. Beurawe Kec. Kuta Alam

untuk melakukan penelitian dengan responden dosen di Universitas Malikussaleh.

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih

Wakil Rektor Bidang Akademik,



Dr. Ir. Azhari, M.Sc., IPM., ASEAN.Eng
NIP 196512312002121012

Tembusan:
Rektor



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI,
SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS MALIKUSSALEH

Jalan Cot Teungku Nie - Reuleut Kecamatan Muara Batu - Aceh Utara
Laman: <http://www.unimal.ac.id>

Nomor : 0045/UN45.1.1/DT.00.00/2026

13 Februari 2026

Hal : **Telah Selesai Melakukan Pengambilan Data Penelitian**

Yth.

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

di-

Tempat.

Wakil Rektor Bidang Akademik Universitas Malikussaleh, Berdasarkan surat nomor 0028/UN45/AL.04/2026, Tanggal 15 Januari 2026, tentang pemberian izin melakukan penelitian dengan responden dosen di Universitas Malikussaleh, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Putroe Izzah Alya

NIM : 220901091

Prodi/Fakultas : Psikologi, Fakultas Psikologi UIN AR-Raniry, Banda Aceh

Alamat : Jl. Seulanga No. 31 Lr. E. Beurawe Kec. Kuta Alam

Mahasiswa tersebut diatas benar telah melakukan penelitian ilmiah sejak Januari – Februari 2026 di Universitas Malikussaleh dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN WORK FAMILY CONFLICT PADA DOSEN YANG SUDAH BERKELUARGA DI UNIMAL LHOKSEUMAWE,**

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan,
Perencanaan dan Kerjasama,
An. Wakil Rektor Bidang Akademik



Dr. T. Nazaruddin, S.H., M.Hum
NIP 1970121712002121001

SKALA PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr.Wb, Salam hormat,

Perkenalkan, saya Putroe Izzah Alya, mahasiswi Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian sebagai salah satu syarat dalam penyelesaian studi Sarjana (S1).

Kuesioner ini merupakan bagian dari penelitian skripsi yang bertujuan untuk memperoleh data penelitian. Partisipasi Bapak/Ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela, dan seluruh data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik.

Kriteria partisipan yang dibutuhkan adalah sebagai berikut:

1. Dosen Unimal
2. Sudah Menikah
3. Memiliki Minimal Satu Anak

Tidak terdapat jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini. Oleh karena itu, diharapkan bapak/ibu dapat menjawab setiap pernyataan dengan jujur dan sesuai dengan kondisi diri yang sebenarnya. Partisipasi Anda akan sangat berguna bagi keberhasilan penelitian ini. Atas perhatiannya, saya mengucapkan terima kasih banyak.

Informed Consen

Dengan ini, saya menyatakan setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Partisipasi saya dalam penelitian ini dilakukan secara sadar dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

YA : ☐ Beri tanda (✓) pada kotak

Identitas Responden

Nama (inisial):

Suku :

Jenis Kelamin :

Umur :

Pendidikan Terakhir : (S2/S3)

Status Tempat Tinggal: (Bersama keluarga inti/rumah sendiri/ Bersama keluarga mertua/Bersama orang tua) *coret yang tidak sesuai

Status : (Menikah/ Cerai hidup/ Cerai mati) *coret yang tidak sesuai

Usia Pernikahan :

Jumlah Anak :

Status Dosen : (Dosen biasa/Dosen dengan tugas tambahan/ yang lain)
*coret yang tidak sesuai

Fakultas :

Prodi :

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ada sejumlah pertanyaan. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan yang Anda rasakan. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah setiap pernyataan secara jujur dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Bentuk jawaban pada skala ini berupa beberapa pilihan seperti dibawah ini :

Sangat Sesuai (SS)

Sesuai (S)

Tidak Sesuai (TS)

Sangat Tidak sesuai (STS)

Seluruh jawaban yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik.

Berikan tanda Centang (✓) pada kolom jawaban yang saudara anggap paling sesuai dengan bapak/ibu. Setiap orang mempunyai jawaban yang berbeda dan tidak ada penilaian yang benar dan salah dalam memberi jawaban.

Contoh Pengisian

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	saya aktif bergabung dengan komunitas/Yayasan positif	✓			

SKALA *WORK-FAMILY CONFLICT*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Di saat kerja, saya menitipkan anak kepada orang tua / pengasuh/ penitipan				
2	Saya sering melewatkan acara/kegiatan keluarga, karena sibuk kerja.				
3	Tugas penelitian sering membuat waktu saya dengan keluarga berkurang.				
4	Saya kehilangan waktu berkumpul bersama keluarga karena harus lembur di tempat kerja.				
5	Setelah rutinitas di kampus, saya sulit bersikap sabar di rumah				
6	Saya jarang menemani anak karena terlalu lelah bekerja				
7	Saya merasa tidak memiliki energi untuk mengurus rumah tangga setelah bekerja seharian di kampus.				
8	Tuntutan keluarga membuat saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan tepat waktu.				
9	Saya sering merasa cemas karena meninggalkan anak saat sedang berkerja				
10	Saya gelisah saat berkumpul dengan keluarga karena memikirkan pekerjaan yang belum selesai				
11	Ketika pulang kerja saya membiarkan rumah berantakan				
12	Saat dirumah saya mudah tersinggung karena menghadapi deadline di kampus				
13	Kebiasaan tegas terhadap mahasiswa kadang terbawa ketika saya berinteraksi dengan keluarga				
14	Gaya komunikasi saya di kampus terbawa saat berkomunikasi dengan pasangan				
15	Sikap perfeksionis terhadap mahasiswa sering membuat saya terlalu menuntut anak				
16	Ketika anak saya sakit, saya izin tidak masuk kerja.				
17	Meskipun sibuk dengan aktifitas kampus, saya tetap mampu membagi waktu berkumpul bersama keluarga.				
18	Meskipun sibuk bekerja, saya tetap bisa mengurus anak				
19	Saya mengabaikan waktu bekerja untuk mengurus anak sakit.				
20	Saya bisa menjaga fokus saat bekerja meskipun ada persoalan di rumah.				
21	Saya mampu mengontrol emosi saat di rumah walaupun saya sedang memikirkan tugas di tempat kerja.				
22	Ketika saya merasa emosi, Saya menenangkan diri terlebih dahulu sebelum berinteraksi dengan anggota keluarga				
23	Saya dapat menjaga keseimbangan emosi antara pekerjaan dan keluarga.				
24	Saya tetap bisa mengurus keluarga meskipun pekerjaan sedang banyak.				

25	Tekanan pekerjaan tidak membuat saya berbicara dengan nada tinggi kepada keluarga				
26	Saya tetap antusias mendengarkan cerita keluarga meskipun sedang menghadapi tekanan di kampus				
27	Perilaku yang saya terapkan di rumah juga saya terapkan di tempat bekerja				
28	Saya memberi kabar ke rumah apabila saya terlambat pulang kerja				
29	Saya bisa menyesuaikan diri untuk lebih terbuka saat berinteraksi dengan keluarga dibanding saat bekerja				

SKALA SELF-COMPASSION

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya berusaha memahami diri ketika tidak dapat menjalankan tanggung jawab pekerjaan dengan sempurna				
2	Ketika saya mencapai suatu pencapaian, saya memberikan penghargaan kepada diri sendiri.				
3	saya memahami apa yang perlu saya lakukan untuk diri saya				
4	Setelah menyelesaikan banyak tugas di kampus, saya memberi ruang bagi diri saya untuk beristirahat				
5	Saya menyadari bahwa hasil kerja saya, sekecil apa pun, tetap layak dihargai				
6	Saat menjalani kesulitan, saya tetap peduli terhadap kesehatan mental saya				
7	Saya menyadari bahwa bukan hanya saya yang mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan pekerjaan dan keluarga				
8	Saya memahami bahwa menjalani peran dalam keluarga tidak selalu mudah.				
9	Ketika project saya gagal, hal itu merupakan kondisi yang wajar, sehingga saya tidak memaksakan diri untuk selalu harus lulus				
10	Ketika belum maksimal mengajar, saya melihatnya sebagai kesempatan untuk memperbaiki diri				
11	Ketika gagal dalam mencapai target publikasi membuat saya semakin bersemangat untuk belajar				
12	Ketika pasangan saya sedang kesal, saya berusaha memahami perasaannya tanpa menghakimi				
13	Saat pasangan saya marah, saya berusaha tetap tenang agar tidak terbawa emosi				

14	Ketika menghadapi kesalahan pribadi, saya berusaha memperlakukan diri dengan lembut sambil belajar dari pengalaman tersebut				
15	Saya mampu menilai mana yang perlu saya prioritaskan terlebih dahulu				
16	Ketika saya melihat kepribadian saya yang kurang saya sukai, saya merasa kecewa pada diri saya.				
17	Saya bersikap kurang berempati pada diri saya, saat mengalami tekanan dari pekerjaan				
18	Saya memaksa diri saya menyelesaikan deadline meskipun tubuh dan pikiran sudah lelah.				
19	Ketika menghadapi tekanan pekerjaan, saya menuntut diri untuk sempurna				
20	Saya lebih sering memahami perasaan orang lain daripada memahami perasaan diri sendiri.				
21	Saya merasa hanya diri saya saja yang mengalami kesulitan dalam menjalankan peran pekerjaan dan peran keluarga secara bersamaan				
22	Saya merasa kehidupan orang lain lebih mudah dibandingkan dengan kehidupan saya				
23	saya merasa kesulitan saya lebih penting daripada masalah orang lain				
24	Saat mengalami kegagalan, saya merasa semuanya berakhir buruk.				
25	Ketika gagal, saya sulit berpikir jernih untuk mencari cara memperbaiki keadaan				
26	Saya merasa bersalah ketika pekerjaan saya tidak berjalan sebagaimana mestinya				
27	Saat konflik dengan pasangan, saya lebih banyak bereaksi secara emosional daripada mencoba memahami situasinya				
28	Ketika saya kurang memberikan waktu untuk bersama keluarga, saya merasa diri saya tidak berarti				
29	Saat anak berperilaku menjengkelkan, saya mudah terbawa emosi karena tekanan pekerjaan				
30	Saya menolak pendapat orang lain saat berada dalam kesulitan				

TABULASI DATA TRY OUT SKALA *WORK-FAMILY CONFLICT* (Y)

NO	Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	Y 10	Y 11	Y 12	Y 13	Y 14	Y 15	Y 16	Y 17	Y 18	Y 19	Y 20	Y 21	Y 22	Y 23	Y 24	Y 25	Y 26	Y 27	Y 28	Y 29	T	
1	4	3	4	3	3	1	4	2	3	4	3	3	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	65
2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	69
3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	72
4	1	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	41
5	1	2	3	2	2	3	2	1	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	1	1	1	60
6	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57
7	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	2	53
8	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	1	2	1	2	3	1	1	57	
9	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	63
10	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	62
11	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	42
12	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	68
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	74
14	1	3	2	1	1	3	2	1	1	1	2	1	3	2	1	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56
15	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	64	
16	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	64
17	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	1	3	73	
18	4	4	4	3	1	3	3	3	4	4	1	4	3	3	3	3	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	4	1	1	69	
19	1	1	3	1	1	1	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	45	
20	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	1	1	2	3	2	3	2	2	54	
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59
22	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	42	
23	4	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	3	1	1	45	

24	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	46	
25	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	67	
26	4	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	40	
27	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	34	
28	2	1	2	1	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	49
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	63	
30	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	49
31	1	3	2	1	1	1	1	2	2	4	4	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	50	
32	3	3	2	3	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	54	
33	1	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	58
34	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	59
35	4	3	3	3	2	2	4	2	4	3	1	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	67
36	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	66
37	3	2	2	2	2	1	2	3	4	3	2	3	2	1	1	1	1	1	3	1	2	2	1	2	2	1	3	1	1	55	
38	4	4	2	2	3	1	2	2	4	2	4	2	4	3	3	1	2	1	3	1	2	2	2	1	3	2	1	1	1	65	
39	4	2	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	1	1	66	
40	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	56
41	4	2	2	2	1	2	2	2	4	2	3	2	4	3	3	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	60	
42	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	85
43	3	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	46
44	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	39
45	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	55
46	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	64
47	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56
48	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	69
49	2	2	3	2	2	3	2	1	3	3	2	2	4	4	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	66
50	4	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	3	2	1	2	2	3	1	3	63	

51	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	63	
52	4	1	3	3	2	1	2	2	4	2	2	1	3	2	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	3	1	1	61
53	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	1	2	64
54	4	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	3	1	2	3	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	48
55	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	58
56	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	61
57	3	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	61
58	3	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	48
59	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	54
60	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57



TABULASI DATA *TRY OUT* SKALA *SELF-COMPASSION* (X)

NO	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X 10	X 11	X 12	X 13	X 14	X 15	X 16	X 17	X 18	X 19	X 20	X 21	X 22	X 23	X 24	X 25	X 26	X 27	X 28	X 29	X 30	T
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	3	4	1	2	4	4	3	3	3	2	4	104
2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	87
3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	4	89
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	104
5	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	98
6	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	2	3	2	3	3	88
7	4	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	80
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	104
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	82
10	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	87
11	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	98
12	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	2	2	3	89
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	75
14	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	1	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	98
15	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	99
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	87
17	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	79
18	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	2	2	2	3	3	2	3	1	1	1	3	2	3	3	3	2	3	1	3	4	82
19	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	4	103
20	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	101
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	88
22	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	103
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	1	4	3	3	4	1	4	3	3	3	1	4	2	101
24	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	1	3	4	91

25	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	92
26	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	1	1	2	4	1	2	3	4	1	4	2	4	4	97
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	110
28	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	4	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	93
29	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	2	3	3	3	3	89
30	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	98
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	3	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	104
32	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	90
33	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	90
34	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	95
35	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	1	4	3	3	2	3	90
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	86
37	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	1	4	4	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	95
38	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	3	1	2	76
39	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	91
40	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	88
41	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	109
42	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	3	3	3	3	3	4	1	1	1	2	2	71
43	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	107
44	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	3	3	3	2	4	4	4	3	4	2	3	3	2	3	102
45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88
46	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	100
47	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	91
48	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	85
49	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2	3	89
50	3	3	4	2	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	1	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	88
51	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	101

52	3	2	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	2	1	2	4	2	2	2	3	4	4	93
53	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	94
54	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	107
55	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	87
56	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	4	3	3	3	3	93
57	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	4	104
58	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	113
59	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	91
60	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	88



HASIL ANALISIS DATA *TRY OUT*

1. Hasil Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas *Work-family conflict* Sebelum

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Aitems	N of Aitems
.881	.889	29

Aitem-Total Statistics

	Scale Mean if Aitem Deleted	Scale Variance if Aitem Deleted	Corrected Aitem-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Aitem Deleted
VAR00001	55.3333	93.412	.201	.	.887
VAR00002	55.7167	90.851	.458	.	.876
VAR00003	55.5833	91.603	.485	.	.876
VAR00004	55.8500	92.299	.480	.	.876
VAR00005	56.0500	89.472	.598	.	.873
VAR00006	56.0000	90.746	.569	.	.874
VAR00007	55.7667	87.707	.663	.	.871
VAR00008	56.0500	91.913	.597	.	.874
VAR00009	55.5000	89.678	.516	.	.875
VAR00010	55.7500	91.004	.517	.	.875
VAR00011	55.8333	91.972	.429	.	.877
VAR00012	56.0000	87.186	.744	.	.869
VAR00013	55.7500	89.377	.580	.	.873
VAR00014	55.8667	90.151	.573	.	.874
VAR00015	55.9500	92.896	.429	.	.877
VAR00016	56.2000	95.756	.237	.	.881
VAR00017	56.3500	94.943	.300	.	.880
VAR00018	56.2500	93.818	.499	.	.876
VAR00019	55.4833	101.101	-.170	.	.892
VAR00020	56.0000	95.559	.288	.	.880
VAR00021	56.0000	92.441	.588	.	.875
VAR00022	56.1500	95.621	.298	.	.880
VAR00023	56.2500	91.038	.664	.	.873
VAR00024	56.1667	93.395	.512	.	.876
VAR00025	56.0167	91.644	.458	.	.876
VAR00026	56.1167	92.952	.551	.	.875

VAR00027	55.5500	95.675	.167	.	.884
VAR00028	56.5333	96.151	.243	.	.881
VAR00029	56.0667	95.928	.204	.	.882

2. Hasil Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas *Self-compassion* Sebelum

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Aitems	N of Aitems
.865	.884	30

Aitem-Total Statistics

	Scale Mean if Aitem Deleted	Scale Variance if Aitem Deleted	Corrected Aitem-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Aitem Deleted
VAR00001	90.0333	78.236	.385	.	.862
VAR00002	90.1667	77.328	.363	.	.862
VAR00003	90.0167	76.491	.578	.	.858
VAR00004	89.9500	77.031	.419	.	.861
VAR00005	89.9167	79.264	.209	.	.866
VAR00006	89.8833	75.359	.638	.	.856
VAR00007	89.8167	78.288	.386	.	.862
VAR00008	89.9167	78.383	.375	.	.862
VAR00009	90.0333	77.423	.477	.	.860
VAR00010	89.8833	77.834	.436	.	.861
VAR00011	90.1167	77.562	.405	.	.861
VAR00012	90.0333	77.253	.497	.	.859
VAR00013	90.0500	77.336	.494	.	.860
VAR00014	90.0500	77.031	.529	.	.859
VAR00015	89.9667	75.558	.593	.	.857
VAR00016	90.8167	80.593	.049	.	.872
VAR00017	90.2333	73.979	.599	.	.855
VAR00018	90.9167	79.739	.094	.	.871
VAR00019	90.7667	78.690	.191	.	.867
VAR00020	90.9667	82.101	-.056	.	.876
VAR00021	90.2167	74.681	.576	.	.856
VAR00022	90.4500	75.099	.443	.	.860

VAR00023	90.4000	76.447	.348	.	.863
VAR00024	90.2000	72.942	.670	.	.853
VAR00025	90.1500	73.418	.656	.	.854
VAR00026	90.8833	74.986	.435	.	.860
VAR00027	90.2833	74.376	.549	.	.857
VAR00028	91.0500	80.794	.035	.	.872
VAR00029	90.3500	74.231	.600	.	.856
VAR00030	90.1167	75.969	.512	.	.858

3. Hasil Uji Daya Beda Aitem *Try Out Work-family conflict* Sesudah (Y)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Aitems
.909	21

Aitem-Total Statistics

	Scale Mean if Aitem Deleted	Scale Variance if Aitem Deleted	Corrected Aitem-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Aitem Deleted
VAR00001	39.5667	70.995	.506	.906
VAR00002	39.4333	71.538	.552	.905
VAR00003	39.7000	72.553	.517	.906
VAR00004	39.9000	70.024	.632	.903
VAR00005	39.8500	71.621	.565	.905
VAR00006	39.6167	68.851	.665	.902
VAR00007	39.9000	71.990	.664	.903
VAR00008	39.3500	69.621	.588	.904
VAR00009	39.6000	71.058	.579	.904
VAR00010	39.6833	72.084	.474	.907
VAR00011	39.8500	67.926	.785	.899
VAR00012	39.6000	69.871	.617	.903
VAR00013	39.7167	70.647	.606	.904
VAR00014	39.8000	72.739	.496	.906
VAR00015	40.2000	76.264	.210	.912
VAR00016	40.1000	75.210	.395	.908
VAR00017	39.8500	73.655	.527	.906
VAR00018	40.1000	72.600	.587	.904
VAR00019	40.0167	74.457	.455	.907
VAR00020	39.8667	72.118	.478	.907

VAR00021	39.9667	74.202	.479	.907
----------	---------	--------	------	------

4. Hasil Uji Daya Beda Aitem *Try Out Self-compassion* Sesudah (X)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Aitems	N of Aitems
.908	.914	24

Aitem-Total Statistics

	Scale Mean if Aitem Deleted	Scale Variance if Aitem Deleted	Corrected Aitem-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Aitem Deleted
VAR00001	74.2667	69.521	.465	.	.905
VAR00002	74.4000	69.227	.372	.	.907
VAR00003	74.2500	68.360	.600	.	.903
VAR00004	74.1833	68.966	.427	.	.906
VAR00005	74.1167	67.427	.643	.	.902
VAR00006	74.0500	69.608	.463	.	.905
VAR00007	74.1500	69.994	.416	.	.906
VAR00008	74.2667	68.979	.531	.	.904
VAR00009	74.1167	69.495	.475	.	.905
VAR00010	74.3500	68.977	.467	.	.905
VAR00011	74.2667	68.877	.543	.	.904
VAR00012	74.2833	68.681	.575	.	.903
VAR00013	74.2833	68.579	.587	.	.903
VAR00014	74.2000	66.908	.674	.	.901
VAR00015	74.4667	66.965	.527	.	.904
VAR00016	74.4500	66.930	.566	.	.903
VAR00017	74.6833	67.339	.433	.	.907
VAR00018	74.6333	68.541	.343	.	.909
VAR00019	74.4333	65.233	.665	.	.900
VAR00020	74.3833	65.495	.668	.	.900
VAR00021	75.1167	67.223	.426	.	.907
VAR00022	74.5167	66.084	.588	.	.902
VAR00023	74.5833	66.688	.573	.	.903
VAR00024	74.3500	67.689	.547	.	.903

Tabulasi Data Penelitian Work Family Conflict

[illegible]

45	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
46	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46
47	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	41
48	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	52
49	2	3	2	2	3	2	1	3	3	2	2	4	4	2	1	2	2	2	2	3	2	49
50	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	43
51	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43
52	1	3	3	2	1	2	2	4	2	2	1	3	2	1	2	2	2	1	2	3	3	44
53	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	4	2	46
54	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	3	1	2	1	2	2	1	1	1	1	30
55	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43
56	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43
57	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	43
58	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	29
59	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	1	1	38
60	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	41
61	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	39
62	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	55
63	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	37
64	2	3	2	1	1	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
65	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	44
66	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
67	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43
68	3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
69	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
71	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45
72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	31
73	2	1	1	1	1	2	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	28
74	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	43
75	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	53
76	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
77	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43
78	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	39
79	2	4	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	32
80	2	2	2	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	48
81	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	35
82	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	44
83	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	4	3	2	57
84	4	3	3	3	2	3	2	4	2	4	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	52
85	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	43
86	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	40
87	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	41
88	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	3	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	38
89	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	36
90	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	36
91	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	42
92	2	3	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	40

93	4	4	4	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	52
94	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	43
95	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	33
96	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	34
97	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	48
98	3	3	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	3	37
99	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	43
100	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	1	1	2	2	1	3	2	52
101	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	33
102	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	71
103	2	2	1	1	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	33
104	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	1	2	2	1	2	2	41
105	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
106	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
107	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	47
108	1	2	2	1	1	3	2	3	3	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	33
109	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	48
110	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	2	61
111	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	43
112	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	43
113	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46
114	2	2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	2	1	2	2	2	42
115	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	31
116	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	48
117	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	44
118	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	47
119	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	49
120	2	3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	2	2	56
121	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	46
122	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	48
123	3	2	4	4	2	3	3	2	1	3	3	3	3	1	2	2	1	4	2	3	2	53
124	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
125	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	39
126	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	46
127	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	34
128	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	44
129	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
130	2	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45
131	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	50
132	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
133	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	47
134	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	41
135	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	1	39
136	2	3	4	2	2	2	2	4	3	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	41
137	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	46
138	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	54
139	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34
140	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	40

141	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	52
142	1	1	1	1	1	1	2	3	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	28
143	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
144	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	41
145	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	54
146	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
147	2	2	1	2	1	2	2	4	1	3	3	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	37
148	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	34
149	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	46
150	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	42
151	3	2	2	3	3	4	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	56
152	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	49
153	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	38
154	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	43
155	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	47
156	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	47
157	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	38
158	1	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	3	3	1	1	2	3	3	1	1	1	44
159	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31
160	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45
161	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	30
162	2	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	3	2	3	1	1	2	1	1	2	2	37
163	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	29
164	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	46
165	4	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	47
166	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42	
167	4	3	3	4	2	2	4	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	3	2	43
168	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	53
169	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	37
170	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	46
171	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	42	
172	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	43	
173	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	2	43	
174	4	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	42	
175	1	2	1	2	2	3	2	4	1	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	2	39	
176	3	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	43	
177	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	42	
178	2	1	1	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	36	
179	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	35	
180	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	44	
181	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	56	
182	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47	
183	2	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	2	1	2	3	1	2	2	49	
184	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	48	
185	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39	
186	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	49	
187	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	1	1	2	2	43	
188	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43	

189	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43
190	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	46
191	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41
192	1	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	39
193	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	58
194	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	41
195	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	42
196	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	56
197	3	3	3	4	2	2	2	3	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	50
198	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	49
199	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	63
200	3	3	3	1	3	2	2	4	2	1	2	3	3	3	1	2	1	1	1	1	1	43
201	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
202	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	29
203	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	39
204	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	41
205	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
206	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	51
207	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	59
208	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	27
209	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	42
210	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	43
211	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	37
212	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	45
213	2	3	3	1	2	3	2	2	3	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	40
214	3	4	4	2	3	4	2	3	2	2	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	46
215	3	3	2	2	2	3	4	4	4	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	3	2	57
216	2	2	2	3	2	2	2	4	1	3	2	2	3	2	1	1	2	1	1	2	1	41
217	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	47
218	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	26
219	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	62
220	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	1	3	2	2	2	2	69
221	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	45
222	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	38
223	2	1	1	1	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	39
224	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	25
225	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	54
226	1	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	39
227	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45
228	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	40
229	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	37
230	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	42
231	4	3	2	2	4	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	1	3	1	46
232	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	46
233	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	23
234	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	43
235	1	1	1	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	30
236	3	3	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31

237	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43
238	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	44
239	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	3	2	2	1	4	2	2	37
240	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	36
241	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	50
242	2	1	1	1	1	1	2	4	3	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	40
243	2	2	1	2	3	2	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	38
244	1	3	3	2	1	1	2	3	2	2	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	2	2	37
245	2	2	1	1	1	1	1	3	2	3	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	31
246	2	3	2	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	34
247	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	25
248	2	3	3	1	1	3	2	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	38
249	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	48



Tabulasi Data Penelitian *Self-compassion*

No	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X 10	X 11	X 12	X 13	X 14	X 15	X 16	X 17	X 18	X 19	X 20	X 21	X 22	X 23	X 24	T
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	4	4	3	3	2	4	87
2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	71
3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	4	73
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	95
5	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	83
6	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
7	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	64
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	85
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	67
10	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	71
11	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79
12	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	73
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	66
14	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	85
15	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	81
16	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
17	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	66
18	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	72
19	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	4	86
20	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	82
21	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
22	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	88
23	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	1	4	3	3	3	4	2	85
24	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	78
25	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	75
26	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	1	2	3	4	1	4	4	4	83

27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	95
28	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	78
29	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
30	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	78
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	93
32	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	76
33	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	73
34	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	79
35	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	1	4	3	3	3	3	75
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	70
37	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	4	2	2	79
38	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	1	1	1	3	3	2	3	2	3	66
39	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	73
40	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	72
41	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	90
42	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	4	1	1	1	2	2	3	57
43	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	89
44	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	2	3	86
45	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
46	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	88
47	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	3	4	4	3	3	3	3	76
48	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	68
49	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	1	3	2	3	72
50	3	3	4	2	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	72
51	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83
52	3	2	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	1	2	4	2	2	2	4	4	75
53	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	76
54	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	93
55	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

56	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	75
57	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	85
58	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	95
59	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	75
60	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	72
61	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	1	2	2	2	2	2	2	2	3	66
62	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	74
63	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	78
64	3	3	3	4	3	3	3	2	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	4	3	4	4	4	4	3	2	3	2	75
66	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	93
67	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
68	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	79
69	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	74
70	4	3	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	84
71	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	69
72	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	90
73	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	94
74	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
75	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	84
76	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	84
77	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
78	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	82
79	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	86
80	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	73
81	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	81
82	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	66
83	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	3	3	2	4	2	3	73
84	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	79

85	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
86	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	73
87	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	70
88	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	79
89	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
90	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	89
91	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
92	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	82
93	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	87
94	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
95	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	79
96	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
97	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	1	3	3	3	2	3	2	74
98	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	81
99	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	77
100	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	1	3	2	2	2	2	72
101	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	83
102	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	52
103	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	90
104	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	2	4	3	78
105	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	93
106	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	70
107	2	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	74
108	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	88
109	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
110	3	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	2	2	2	3	2	1	1	2	1	66
111	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	68
112	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	70
113	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69

114	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	83
115	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	4	91
116	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	2	4	3	3	83
117	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	93
118	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	74
119	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	74
120	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	2	2	69
121	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	2	4	1	2	2	2	3	2	2	72
122	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	75
123	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	2	4	4	2	4	84
124	3	1	2	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	3	79
125	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	90
126	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	70
127	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
128	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	77
129	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96
130	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	68
131	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2	3	68
132	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	70
133	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	70
134	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	75
135	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	84
136	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	91
137	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	70
138	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	76
139	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	79
140	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	3	81
141	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	64
142	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	81

143	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	78
144	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	79
145	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
146	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	90
147	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	2	4	2	4	75
148	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	81
149	4	3	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	1	4	2	4	82
150	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
151	3	3	3	4	2	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	64
152	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	64
153	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	73
154	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	78
155	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	82
156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	68
157	3	2	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	84
158	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	77
159	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	84
160	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
161	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	84
162	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	2	4	4	4	1	4	4	87
163	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	70
164	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	77
165	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	71
166	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	66
167	3	2	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	1	2	3	4	77
168	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	4	80
169	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
170	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	76
171	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	70

172	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
173	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	71
174	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	78
175	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	4	2	3	3	4	78
176	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	77
177	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
178	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	77
179	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	78
180	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	71
181	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62
182	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
183	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	66
184	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	73
185	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
186	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	75
187	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	3	3	2	3	1	3	3	77
188	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	69
189	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	69
190	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	71
191	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
192	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	72
193	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	60
194	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
195	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	80
196	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	76
197	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	68
198	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	78
199	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	66
200	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	91

201	3	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	72
202	3	2	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	84
203	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
204	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
205	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	72
206	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	85
207	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	67
208	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85
209	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
210	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	72
211	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	79
212	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	63
213	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	81
214	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	78
215	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	61
216	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	88
217	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	1	3	3	3	1	2	3	77
218	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	88
219	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	69
220	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	2	2	1	4	2	2	3	3	67
221	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	77
222	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	3	4	3	4	3	87
223	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	81
224	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
225	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	71
226	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	85
227	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	70
228	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	78
229	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	70

230	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	71
231	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	3	3	4	4	3	4	3	2	4	3	4	80
232	2	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
233	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	93
234	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	81
235	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
236	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	84
237	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	68
238	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
239	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	79
240	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	94
241	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	79
242	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	78
243	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	87
244	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	85
245	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	76
246	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	76
247	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	93
248	2	4	3	4	3	2	2	1	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	76
249	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	81



Skala Akhir *Work Family Conflict*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sering melewatkan acara/kegiatan keluarga, karena sibuk kerja.				
2	Tugas penelitian sering membuat waktu saya dengan keluarga berkurang.				
3	Saya kehilangan waktu berkumpul bersama keluarga karena harus lembur di tempat kerja.				
4	Setelah rutinitas di kampus, saya sulit bersikap sabar di rumah				
5	Saya jarang menemani anak karena terlalu lelah bekerja				
6	Saya merasa tidak memiliki energi untuk mengurus rumah tangga setelah bekerja seharian di kampus.				
7	Tuntutan keluarga membuat saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan tepat waktu.				
8	Saya sering merasa cemas karena meninggalkan anak saat sedang berkerja				
9	Saya gelisah saat berkumpul dengan keluarga karena memikirkan pekerjaan yang belum selesai				
10	Ketika pulang kerja saya membiarkan rumah berantakan				
11	Saat dirumah saya mudah tersinggung karena menghadapi deadline di kampus				
12	Kebiasaan tegas terhadap mahasiswa kadang terbawa ketika saya berinteraksi dengan keluarga				
13	Gaya komunikasi saya di kampus terbawa saat berkomunikasi dengan pasangan				
14	Sikap perfeksionis terhadap mahasiswa sering membuat saya terlalu menuntut anak				
15	Meskipun sibuk dengan aktifitas kampus, saya tetap mampu membagi waktu berkumpul bersama keluarga.				
16	Meskipun sibuk bekerja, saya tetap bisa mengurus anak				
17	Saya mampu mengontrol emosi saat di rumah walaupun saya sedang memikirkan tugas di tempat kerja.				
18	Saya dapat menjaga keseimbangan emosi antara pekerjaan dan keluarga.				
19	Saya tetap bisa mengurus keluarga meskipun pekerjaan sedang banyak.				
20	Tekanan pekerjaan tidak membuat saya berbicara dengan nada tinggi kepada keluarga				
21	Saya tetap antusias mendengarkan cerita keluarga meskipun sedang menghadapi tekanan di kampus				

Skala Akhir *Self-Compassion*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya berusaha memahami diri ketika tidak dapat menjalankan tanggung jawab pekerjaan dengan sempurna				
2	Ketika saya mencapai suatu pencapaian, saya memberikan penghargaan kepada diri sendiri.				
3	saya memahami apa yang perlu saya lakukan untuk diri saya				
4	Setelah menyelesaikan banyak tugas di kampus, saya memberi ruang bagi diri saya untuk beristirahat				
5	Saat menjalani kesulitan, saya tetap peduli terhadap kesehatan mental saya				
6	Saya menyadari bahwa bukan hanya saya yang mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan pekerjaan dan keluarga				
7	Saya memahami bahwa menjalani peran dalam keluarga tidak selalu mudah.				
8	Ketika project saya gagal, hal itu merupakan kondisi yang wajar, sehingga saya tidak memaksakan diri untuk selalu harus lulus				
9	Ketika belum maksimal mengajar, saya melihatnya sebagai kesempatan untuk memperbaiki diri				
10	Ketika gagal dalam mencapai target publikasi membuat saya semakin bersemangat untuk belajar				
11	Ketika pasangan saya sedang kesal, saya berusaha memahami perasaannya tanpa menghakimi				
12	Saat pasangan saya marah, saya berusaha tetap tenang agar tidak terbawa emosi				
13	Ketika menghadapi kesalahan pribadi, saya berusaha memperlakukan diri dengan lembut sambil belajar dari pengalaman tersebut				
14	Saya mampu menilai mana yang perlu saya prioritaskan terlebih dahulu				
15	Saya bersikap kurang berempati pada diri saya, saat mengalami tekanan dari pekerjaan				
16	Saya merasa hanya diri saya saja yang mengalami kesulitan dalam menjalankan peran pekerjaan dan peran keluarga secara bersamaan				
17	Saya merasa kehidupan orang lain lebih mudah dibandingkan dengan kehidupan saya				
18	saya merasa kesulitan saya lebih penting daripada masalah orang lain				
19	Saat mengalami kegagalan, saya merasa semuanya berakhir buruk.				
20	Ketika gagal, saya sulit berpikir jernih untuk mencari cara memperbaiki keadaan				
21	Saya merasa bersalah ketika pekerjaan saya tidak berjalan sebagaimana mestinya				

22	Saat konflik dengan pasangan, saya lebih banyak bereaksi secara emosional daripada mencoba memahami situasinya				
23	Saat anak berperilaku menjengkelkan, saya mudah terbawa emosi karena tekanan pekerjaan				
24	Saya menolak pendapat orang lain saat berada dalam kesulitan				



HASIL ANALISIS STATISTIK DATA PENELITIAN

1. Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
wfc	249	21.00	71.00	42.0803	8.66547
sc	249	52.00	96.00	76.7068	7.97415
Valid N (listwise)	249				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
selfkindness	249	11.00	24.00	19.4257	2.23866
commonhumanity	249	20.00	40.00	32.2570	3.69914
mindfulness	249	15.00	32.00	25.0281	3.12431
Valid N (listwise)	249				

2. Kategorisasi

Variabel Work Family Conflict

wfckat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	41	16.5	16.5	16.5
Sedang	173	69.5	69.5	85.9
Tinggi	35	14.1	14.1	100.0
Total	249	100.0	100.0	

Variabel *Self-compassion*

sckat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	29	11.6	11.6	11.6
sedang	176	70.7	70.7	82.3
tinggi	44	17.7	17.7	100.0
Total	249	100.0	100.0	

Dimensi *Self Kindness*

selfkindneskat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	39	15.7	15.7	15.7
	Sedang	157	63.1	63.1	78.7
	Tinggi	53	21.3	21.3	100.0
	Total	249	100.0	100.0	

Dimensi *Common Humanity*

commonhumanitykat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	30	12.0	12.0	12.0
	Sedang	172	69.1	69.1	81.1
	Tinggi	47	18.9	18.9	100.0
	Total	249	100.0	100.0	

Dimensi *Mindfulness*

mindfulnesskat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	22	8.8	8.8	8.8
	Sedang	186	74.7	74.7	83.5
	Tinggi	41	16.5	16.5	100.0
	Total	249	100.0	100.0	

3. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		249
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.39782658
Most Extreme Differences	Absolute	.039
	Positive	.035
	Negative	-.039
Test Statistic		.039
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

4. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
wfc * selfkindness	Between Groups	(Combined)	3641.365	11	331.033	5.237	.000
		Linearity	3108.313	1	3108.313	49.174	.000
		Deviation from Linearity	533.053	10	53.305	.843	.587
	Within Groups		14981.028	237	63.211		
	Total		18622.394	248			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
wfc * commonhumanity	Between Groups	(Combined)	5840.623	17	343.566	6.209	.000
		Linearity	4526.134	1	4526.134	81.799	.000
		Deviation from Linearity	1314.489	16	82.156	1.485	.106
	Within Groups		12781.770	231	55.332		
	Total		18622.394	248			

ANOVA Table

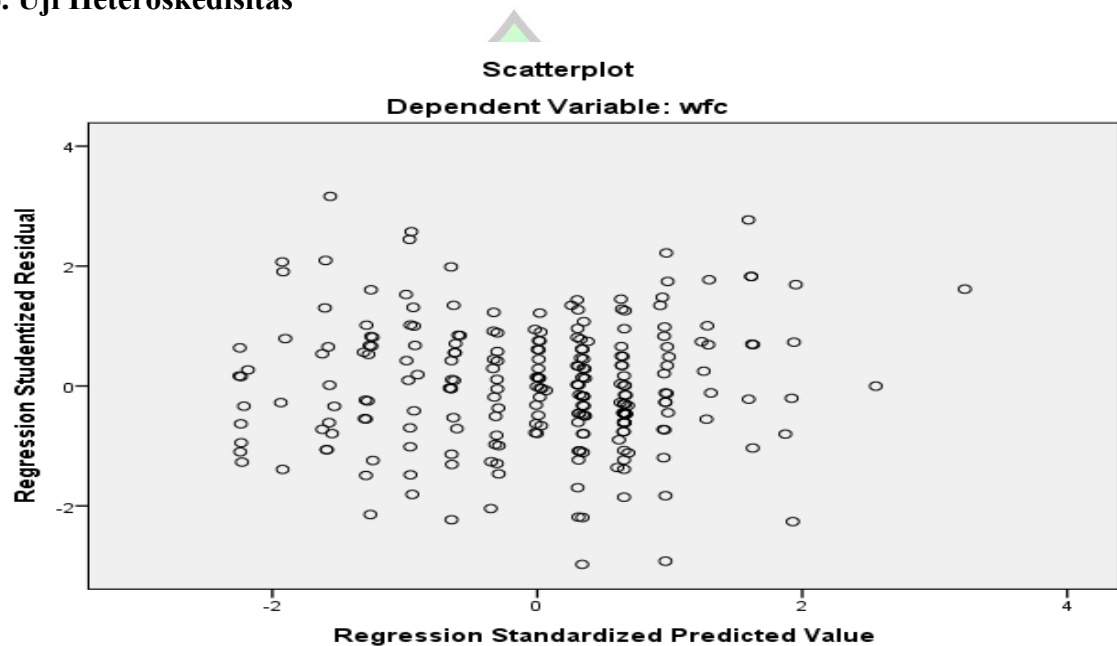
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
wfc * mindfulness	Between Groups	(Combined)	9441.600	15	629.440	15.975	.000
		Linearity	8467.776	1	8467.776	214.904	.000
		Deviation from Linearity	973.824	14	69.559	1.765	.045
	Within Groups		9180.793	233	39.403		
	Total		18622.394	248			

5. Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	selfkindness	.574	1.742
	commonhumanity	.432	2.316
	mindfulness	.446	2.243

a. Dependent Variable: WFC

6. Uji Heteroskedisitas



7. Uji Hipotesis

A. Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8471.212	3	2823.737	68.151	.000 ^b
	Residual	10151.182	245	41.433		
	Total	18622.394	248			

a. Dependent Variable: wfc

b. Predictors: (Constant), mindfulness, selfkindness, commonhumanity

B. Uji T

Coefficients ^a										
Model	Unstandardize		Standardize	t	Sig.	Correlations			Collinearity	
	d Coefficients		d Coefficients			Zero	Partia		Toleranc	VIF
	B	Std. Error	Beta			r	l	Part	e	
1 (Constant)	89.499	4.020		22.265	.000					
selfkindness	-.021	.241	-.005	-.088	.930	-.409	-.006	.004	.574	1.742
commonhumanity	-.039	.168	-.016	-.230	.818	-.493	-.015	.011	.432	2.316
mindfulness	-1.828	.196	-.659	-9.331	.000	-.674	-.512	.440	.446	2.243

a. Dependent Variable: wfc

