

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *FLOURISHING*
PADA MAHASISWA AWAL SEMESTER DI
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**CUT MARESA PUTRI IRDA
220901076**



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

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *FLOURISHING*
PADA MAHASISWA AWAL SEMESTER DI
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

SKRIPSI

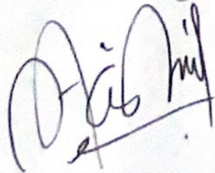
**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi**

Oleh:

**CUT MARESA PUTRI IRDA
NIM. 220901076**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* TERHADAP *FLOURISHING*
PADA MAHASISWA AWAL SEMESTER DI
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

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:

**CUT MARESA PUTRI IRDA
NIM. 220901076**

Pada Hari/Tanggal

**Senin, 24 Agustus 2026 M
11 Rabiul Awal 1448 H**

di

Darussalam - Banda Aceh

Tim Munaqasyah Skripsi

Ketua,

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

Sekretaris,

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

Penguji I,

**Dr. Barmawi, S.Ag., M.Si.
NIP.19700103214111002**

Penguji II,

Nurul Adharina, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry



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

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya:

Nama : Cut Maresa Putri Irda
NIM : 220901076
Jenjang : Strata Satu (S-1)
Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

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

Banda Aceh, 12 Agustus 2026
Yang menyatakan,



Cut Maresa Putri Irda
NIM, 220901076

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah Rabbil ‘Alamiin, puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi berjudul “Hubungan Antara *Self-Compassion* terhadap *Flourishing* pada mahasiswa awal semester di UIN Ar-Raniry Banda Aceh” dapat diselesaikan. Sholawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW. Peneliti menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidaklah mudah, namun berkat doa, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat terselesaikan.

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada kedua orang tua, Bapak T. Irsan Fasmita dan Ibu Hilda Syahrul yang menjadi sumber kekuatan, serta selalu menyayangi, mendoakan, dan mengusahakan peneliti. Semoga ayah dan mama sehat selalu dan panjang umur karena harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian hidup peneliti.

Dalam kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati saya ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si. sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN ArRaniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada seluruh mahasiswa psikologi.
2. Bapak Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si. sebagai Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan dan juga selaku pembimbing I yang senantiasa meluangkan waktu untuk membimbing.

3. Ibu Misnawati, S.Ag., M.Ag. Ph.D. sebagai Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan, telah membantu dalam administrasi mahasiswa.
4. Bapak Drs. Nasruddin, M.Hum. sebagai Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Julianto Saleh, S.Ag., M.Si. selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry, Telah memberikan dukungan dan motivasi.
6. Ibu Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., MA., Psikolog sebagai Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang telah membantu banyak hal dan meluangkan waktu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Harri Santoso, S.Psi., M.Ed selaku penasihat akademik pembimbing, terima kasih telah memberikan masukan dan saran bermanfaat selama perkuliahan.
8. Ibu Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing I, yang senantiasa memberikan banyak nasihat, waktu, dan saran kepada penulis selama proses penyusunan skripsi
9. Ibu Iyulen Pebry Zuanny, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku pembimbing II, yang senantiasa memberikan banyak nasihat, waktu, dan saran kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
10. Bapak Dr. Barmawi, S. Ag., M. Si., selaku penguji I sidang skripsi saya, terimakasih sudah memberikan saran dan kritikan yang bermanfaat pada penulisan karya ilmiah ini.

11. Ibu Nurul Adharina, S. Psi., M. Si., Psikolog selaku penguji II sidang skripsi saya, terimakasih sudah memberikan saran dan kritikan yang bermanfaat pada penulisan karya ilmiah ini.
12. Seluruh Dosen, Staff dan Civitas Akademik Fakultas Psikologi yang telah membantu, mendidik, memberikan ilmu yang bermanfaat dengan tulus dan ikhlas.
13. Terima kasih kepada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah menyempatkan waktunya dan yang telah senantiasa berpartisipasi, meluangkan waktu dan membantu dalam pengisian kuesioner penelitian untuk tugas akhir peneliti. Bantuan yang kalian berikan sangat membantu dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
14. Terima kasih kepada kakak kandung saya Cut Ivo Errent Zairda, Abang kandung saya T. Vishal Irdahas dan Adik kandung saya T. Reyhan Irdahas beserta para sepupu saya yang memberikan banyak dukungan dan motivasi serta menghibur saya untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
15. Terima kasih kepada keluarga besar saya tercinta, yaitu Atok Syahrul Syarief dan Nenek Nurhayati Tanjung, Paman Ridavid, Tante Regina, dan keluarga yang saya cintai. Terima kasih dukungan baik secara moral maupun materil, yang tidak pernah terputus.
16. Terima kasih kepada sahabat sahabat saya semasa sekolah, Naila Turifqa, Soraya Arfah, Arhanifa, dan Fakhdatul Asyura yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi yang tidak putus dalam penyelesaian skripsi ini.
17. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang menemani penulis dari

awal perkuliahan, Annisa Huwaina, Merryadhil Jannah, Shufia Salsabila, Feby Salsabila Putri, Athaya Yuza Thahirah, Talitha Fatanah, Siti Nafratul Kayla, Putroe Izzah Alya, serta teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang ikut membersamai, yang telah memberikan perhatian dan dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti mengucapkan terima kasih banyak atas doa, dukungan dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga kalian semua mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh sebab itu, peneliti berharap adanya kritikan dan saran yang bersifat membangun, sehingga kekurangan itu tidak terulang lagi pada hari yang akan datang. Harapan peneliti semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang lain terutama untuk peneliti sendiri.

Banda Aceh, 23 Agustus
2026 Peneliti,

Cut Maresa Putri Irda
NIM, 220901076

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
PRAKATA	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. <i>Flourishing</i>	12
1. Pengertian <i>Flourishing</i>	12
2. Aspek-Aspek <i>Flourishing</i>	15
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi <i>Flourishing</i>	18
B. <i>Self-Compassion</i>	20
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	20
2. Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i>	23
C. Hubungan Antara <i>Self-Compassion</i> dan <i>Flourishing</i>	25
D. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	53
A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	53
B. Identifikasi Variabel Penelitian	54
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	54
D. Subjek Penelitian	55
E. Teknik Pengumpulan Data.....	57
1. Alat Ukur Penelitian	57
2. Uji Validitas Alat Ukur.....	64
3. Uji Beda Daya Aitem.....	67

4. Uji Reliabilitas	72
F. Teknik Analisis Data.....	74
1. Pengolahan Data	74
2. Uji Prasyarat	75
3. Uji Hipotesis	75
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	76
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	77
1. Administrasi Penelitian.....	77
2. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur Penelitian	77
3. Pelaksanaan Penelitian.....	77
B. Deskripsi Data Penelitian	79
1. Demografi Penelitian	79
2. Data kategorisasi.....	80
C. Pengujian Hipotesis	85
1. Hasil uji prasyarat	85
2. Hasil Uji Hipotesis.....	86
D. Pembahasan	87
BAB V PENUTUP	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Tabel 3.1 Skor Aitem <i>Favourable</i> dan <i>Unfavorable</i>	32
Tabel 3.2 Aspek dan Indikator <i>Flourishing</i>	32
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Flourishing</i>	38
Tabel 3.4 Aspek dan Indikator <i>Self-Compassion</i>	39
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i>	40
Tabel 3.6 Koefisien CVR Skala <i>Flourishing</i>	42
Tabel 3.7 Koefisien CVR Skala <i>Self-Compassion</i>	43
Tabel 3.8 Koefisien Daya Beda Aitem Skala <i>Flourishing</i>	44
Tabel 3.9 <i>Blueprint</i> Akhir Skala <i>Flourishing</i>	45
Tabel 3.10 Koefisien Daya Beda Aitem Skala <i>Self-Compassion</i>	46
Tabel 3.11 <i>Blueprint</i> Akhir Skala <i>Self-Compassion</i>	47
Tabel 3.12 Uji Reliabilitas	48
Tabel 4.1 Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin	55
Tabel 4.2 Data Demografi Berdasarkan Usia	56
Tabel 4.3 Data Deskriptif Skala <i>Flourishing</i>	57
Tabel 4.4 Data Kategorisasi Skala <i>Flourishing</i>	58
Tabel 4.5 Data Deskriptif Skala <i>Self-Compassion</i>	59
Tabel 4.6 Data Kategorisasi Skala <i>Self-Compassion</i>	59
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas dengan Kolmogorov–Smirnov	60
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas Data Penelitian	61
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian	62

DAFTAR TABEL

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	27
--------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-raniry
Lampiran 2	Lembar Pengantar Penelitian
Lampiran 3	Lembar Pesetujuan Penelitian
Lampiran 4	Skala <i>Tryout Flourishing</i>
Lampiran 5	Skala <i>Tryout Self-Compassion</i>
Lampiran 6	Data <i>Try Out</i> Skala <i>Flourishing</i>
Lampiran 7	Data <i>Try Out</i> Skala <i>Self-Compassion</i>
Lampiran 8	Data Penelitian Skala <i>Flourishing</i>
Lampiran 9	Data Penelitian Skala <i>Self-Compassion</i>
Lampiran 10	Hasil Uji Daya Beda Aitem Sebelum Gugur dan Reliabilitas Skala <i>Flourishing</i>
Lampiran 12	Hasil Uji Daya Beda Aitem Setelah Gugur dan Reliabilitas Skala <i>Flourishing</i>
Lampiran 13	Skala Penelitian <i>Flourishing</i>
Lampiran 14	Skala Penelitian <i>Self-Compassion</i>
Lampiran 15	Hasil Uji Daya Beda Aitem Sebelum Gugur dan Reliabilitas Skala <i>Self-Compassion</i>
Lampiran 16	Hasil Uji Daya Beda Aitem Setelah Gugur dan Reliabilitas Skala <i>Self-Compassion</i>
Lampiran 17	Hasil Uji Kategorisasi <i>Flourishing</i>
Lampiran 18	Hasil Uji Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>
Lampiran 19	Data Empirik <i>Self-Compassion</i> dan <i>Flourishing</i>
Lampiran 20	Hasil Uji Normalitas Data
Lampiran 21	Hasil Uji Linearitas
Lampiran 22	Hasil Uji Hipotesis
Lampiran 23	Daftar Riwayat Hidup

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* TERHADAP *FLOURISHING* PADA MAHASISWA AWAL SEMESTER DI UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

ABSTRAK

Mahasiswa awal semester berada pada masa transisi yang menghadapi mereka pada berbagai tuntutan akademik, sosial, dan penyesuaian diri. Fenomena pada mahasiswa awal semester di UIN Ar-Raniry Banda Aceh menunjukkan adanya perasaan minder, kecenderungan membandingkan diri dengan teman sebaya, kritik terhadap diri sendiri, kesulitan beradaptasi, serta perasaan tidak mampu menghadapi tuntutan perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Flourishing* pada mahasiswa awal semester di UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Sampel penelitian berjumlah 342 mahasiswa semester 2 dipilih menggunakan teknik *Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala *Self-Compassion* berdasarkan teori Neff dan skala *Flourishing* berdasarkan konsep Seligman. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi *Spearman's rho* karena data penelitian tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Self-Compassion* dengan *Flourishing*, dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,711$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, semakin tinggi *Self-Compassion* yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat *Flourishing* yang dimiliki, dan sebaliknya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self-Compassion* memiliki hubungan yang sangat tinggi dengan *Flourishing* pada mahasiswa awal semester di UIN Ar-Raniry Banda Aceh, sehingga hipotesis penelitian diterima.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, *Flourishing*, Mahasiswa

The Relationship Between Self-Compassion and Flourishing Among First-Year Students at UIN Ar-Raniry Banda Aceh

ABSTRACT

First-semester students are in a transitional period that exposes them to various academic, social, and adjustment demands. The phenomenon among first-semester students at UIN Ar-Raniry Banda Aceh shows feelings of inferiority, a tendency to compare themselves with peers, self-criticism, difficulties in adapting, and feelings of being unable to cope with academic demands. This study aimed to determine the relationship between Self-Compassion and Flourishing among first-semester students at UIN Ar-Raniry Banda Aceh. This study employed a quantitative approach with a correlational descriptive method. The sample consisted of 342 first-semester students selected using random sampling. Data were collected using the Self-Compassion scale based on Neff's theory and the Flourishing scale based on Seligman's concept. Data were analyzed using Spearman's rho correlation because the research data were not normally distributed. The results showed a significant positive relationship between Self-Compassion and Flourishing, with a correlation coefficient of $r = 0.711$ and a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Thus, the higher the level of Self-Compassion among students, the higher their level of Flourishing, and vice versa. The findings indicate that Self-Compassion has a very high relationship with Flourishing among first-semester students at UIN Ar-Raniry Banda Aceh; therefore, the research hypothesis is accepted.

Keywords: *Self-Compassion, Flourishing, Students.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu sumber daya manusia yang berperan penting dalam menentukan masa depan suatu bangsa adalah mahasiswa. Mahasiswa merupakan generasi muda yang berada pada tahap perkembangan menuju kedewasaan, di mana mereka dituntut untuk memiliki kemandirian, tanggung jawab, serta kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan akademik dan sosial yang baru. Mahasiswa juga diharapkan menjadi agen perubahan (*agent of change*) yang tidak hanya unggul dalam bidang akademik, tetapi juga memiliki kesejahteraan psikologis yang baik agar dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari (Farmasita & Wilantika, 2023).

Masa awal perkuliahan adalah fase yang menantang bagi sebagian besar mahasiswa. Pada fase ini, mahasiswa baru dihadapkan dengan berbagai tuntutan baru seperti menyesuaikan diri dengan sistem belajar yang berbeda dari sekolah menengah, beradaptasi dengan dosen dan teman baru, serta mulai mengatur waktu dan tanggung jawab secara mandiri. Proses adaptasi ini sering kali menimbulkan tekanan psikologis, perasaan cemas, hingga stres akademik yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa (Beatrix et al., 2021).

Dalam kehidupan kampus, kesejahteraan psikologis mahasiswa menjadi aspek penting yang tidak dapat diabaikan. Salah satu konsep yang menjelaskan kesejahteraan

psikologis secara menyeluruh adalah *flourishing*. Menurut Keyes (2002), *flourishing* merupakan kondisi optimal dalam kehidupan seseorang yang mencakup perasaan positif, keterlibatan dalam aktivitas bermakna, serta berfungsinya individu secara baik dalam aspek sosial dan psikologis. Individu yang *flourishing* tidak hanya merasa bahagia, tetapi juga mampu berkontribusi positif terhadap lingkungan sekitarnya.

Mahasiswa yang berada pada kondisi *flourishing* umumnya menunjukkan semangat belajar tinggi, rasa percaya diri yang kuat, hubungan sosial yang positif, dan sikap optimis terhadap masa depan (Diener et al., 2010). Sebaliknya, mahasiswa yang tidak *flourishing* atau *languishing* cenderung merasa tertekan, mudah putus asa, dan kesulitan menemukan makna dalam aktivitas akademiknya. Kondisi ini sering kali dialami oleh mahasiswa awal semester yang baru saja memasuki dunia perkuliahan.

Berikut ini kutipan wawancara dengan beberapa mahasiswa awal semester yang mengungkapkan pengalaman subjektif mereka terkait rasa minder, perbandingan diridengan teman sebaya, serta proses penerimaan diri dalam perkuliahan.

Cuplikan Wawancara I

“...saya baru masuk kuliah semester satu ini, dan jujur aja saya kadang suka ngerasa minder sama teman-teman lain yang lebih cepat paham materi. Kadang saya suka nyalahin diri sendiri kalau nilai saya nggak bagus, padahal udah belajar. Tapi lama-lama saya sadar mungkin saya harus lebih sabar dan nerima aja prosesnya, biar nggak stres terus...”
(NA, Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh, wawancara personal, 3 Oktober 2025).

Cuplikan Wawancara II

“...kalau saya sih sering ngerasa nggak pantas di kampus ini, apalagi pas lihat teman-teman yang aktif banget di kelas. Kadang saya bandingin diri terus, jadi malah capek sendiri. Tapi ada juga waktu saya nyoba buat ngertiin diri sendiri, kayak ‘ya udah nggak apa-apa, semua orang punya waktunya’. Dari situ rasanya lebih tenang aja...” (MR, Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh, wawancara personal, 3 Oktober 2025).

Cuplikan Wawancara III

“...awal masuk kuliah tuh banyak banget adaptasinya, tugas numpuk, teman baru, lingkungan baru. Saya sempat ngerasa nggak sanggup, tapi waktu ngobrol sama teman-teman, saya jadi sadar kalau saya nggak sendirian. Jadi sekarang saya coba lebih menghargai diri sendiri dan tetap semangat walau capek. Saya rasa itu penting supaya tetap bisa berkembang...” (LS, Mahasiswi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, wawancara personal, 4 Oktober 2025).

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa baru di UIN Ar-Raniry Banda Aceh masih berada pada kondisi kesejahteraan psikologis yang belum optimal. Hal ini terlihat dari ciri-ciri rendahnya flourishing pada mahasiswa awal semester, seperti perasaan minder, takut gagal, serta kecenderungan membandingkan diri dengan teman-teman yang dianggap lebih pandai atau lebih aktif. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa, diketahui bahwa mereka mengalami berbagai tantangan pada masa awal perkuliahan, seperti tugas kuliah yang menumpuk, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, serta perasaan tidak sanggup menghadapi tuntutan perkuliahan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa pada masa awal perkuliahan belum sepenuhnya optimal.

Menurut Keyes (2002) individu yang memiliki *flourishing* rendah biasanya cenderung merasa tidak berdaya, mudah tertekan, mengalami penurunan motivasi, serta kesulitan menemukan makna dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini sejalan

dengan penjelasan Huppert & T.C.So (2013) yang menyatakan bahwa *flourishing* yang rendah ditandai dengan ketidakstabilan emosi, rasa tidak mampu berkembang, serta pandangan negatif terhadap diri sendiri. Fenomena yang muncul pada mahasiswa awal semester tersebut sesuai dengan ciri-ciri *flourishing* rendah yang dijelaskan para ahli tersebut.

Salah satu faktor yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya adalah *Self-Compassion*. Menurut Neff (2003) *Self-Compassion* adalah sikap penuh kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan atau kegagalan, dengan menyadari bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta mampu menerima perasaan negatif dengan penuh kesadaran tanpa menghakimi diri sendiri. Individu yang memiliki *Self-Compassion* tinggi cenderung lebih mampu menerima kekurangan dirinya, tidak terlalu keras menilai kesalahan, dan lebih cepat bangkit dari situasi yang sulit (Inwood & Ferrari, 2018).

Self-Compassion berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Mahasiswa dengan *Self-Compassion* tinggi biasanya memiliki pandangan positif terhadap kegagalan akademik, lebih sabar dalam menghadapi proses pembelajaran, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Sebaliknya, mahasiswa dengan *Self-Compassion* rendah sering kali terjebak dalam kritik diri yang berlebihan, mudah merasa tidak berharga, dan sulit menemukan motivasi untuk berkembang (Sirois, 2014).

Kehidupan perkuliahan di UIN Ar-Raniry Banda Aceh menuntut mahasiswa untuk mampu menyeimbangkan antara nilai-nilai religius, akademik,

dan sosial. Mahasiswa awal semester, khususnya yang baru menempuh masa transisi, sering kali mengalami tekanan dalam memenuhi harapan lingkungan yang baru, termasuk dalam menjaga nilai spiritualitas dan kinerja akademik. Ketika mahasiswa memiliki *Self-Compassion*, mereka akan lebih mudah menerima kekurangan diri tanpa kehilangan semangat untuk memperbaikinya, sehingga dapat mencapai kesejahteraan psikologis atau *flourishing* yang lebih tinggi.

Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *Self-Compassion* dan *flourishing*. Menurut Sirois (2014) individu yang memiliki tingkat *Self-Compassion* tinggi cenderung memiliki tingkat *flourishing* yang lebih baik karena mereka mampu mengelola emosi negatif secara sehat dan memiliki cara pandang positif terhadap diri sendiri. Dengan kata lain, *Self-Compassion* membantu individu untuk menjalani hidup dengan lebih tenang, bermakna, dan bahagia.

Berdasarkan uraian tersebut, mahasiswa awal semester berada pada fase transisi yang menghadapkan mereka pada berbagai tuntutan akademik, sosial, dan penyesuaian diri yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa awal semester di UIN Ar-Raniry Banda Aceh menunjukkan adanya perasaan minder, kecenderungan membandingkan diri dengan teman sebaya, kritik terhadap diri sendiri, kesulitan beradaptasi, serta perasaan tidak mampu menghadapi tuntutan perkuliahan, yang mengindikasikan belum optimalnya kondisi *flourishing* pada sebagian mahasiswa. Dalam menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa membutuhkan kemampuan untuk menerima kekurangan diri, menghadapi kegagalan secara lebih adaptif, dan tidak menghakimi diri secara berlebihan. Salah satu faktor yang diperkirakan

dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan tersebut adalah *Self-Compassion*, karena sikap penuh kasih terhadap diri sendiri memungkinkan individu untuk menerima pengalaman sulit secara lebih sehat, mengelola emosi negatif, serta tetap memiliki dorongan untuk berkembang. Penelitian terdahulu juga menunjukkan adanya hubungan positif antara *Self-Compassion* dan *flourishing*, sehingga semakin baik kemampuan mahasiswa dalam memperlakukan dirinya dengan penuh kasih ketika menghadapi kesulitan, semakin besar kemungkinan mahasiswa mampu menjalani kehidupan perkuliahan secara positif dan berfungsi secara optimal. Oleh karena itu, berdasarkan fenomena yang ditemukan dan dukungan teoritis tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *Self-Compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa awal semester di UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Flourishing* pada mahasiswa awal semester di UIN Ar-Raniry Banda Aceh?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *Self-Compassion* dengan *Flourishing* pada mahasiswa awal semester di UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya pemahaman teoretis mengenai hubungan antara *Self-Compassion* dan *flourishing* pada

mahasiswa, khususnya dalam konteks transisi akademik pada awal masa perkuliahan.

- b. Hasil penelitian dapat menambah khazanah kajian psikologi positif dengan menjelaskan bagaimana kemampuan menerima diri secara penuh (*Self-Compassion*) berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (*flourishing*) pada populasi mahasiswa.
- c. Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan model konseptual mengenai peran aspek-aspek *Self-Compassion* dalam memfasilitasi perkembangan fungsi psikologis optimal pada remaja akhir dan dewasa muda yang sedang menjalani adaptasi pendidikan tinggi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi UIN Ar-Raniry, penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya penguatan *Self-Compassion* untuk mendorong kesejahteraan mahasiswa, sehingga dapat menjadi pertimbangan dalam bagi pimpinan kampus, dosen, pembimbing akademik dan pendampingan mental berfokus pada kesejahteraan psikologis.
- b. Bagi mahasiswa awal semester, penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang manfaat *Self-Compassion* dalam menghadapi tekanan akademik, proses adaptasi, serta menjaga kesejahteraan diri selama menjalani masa transisi perkuliahan.
- c. Bagi lingkungan pertemanan dan keluarga mahasiswa, penelitian ini memberikan pemahaman tentang pentingnya dukungan lingkungan sosial dalam membangun *Self-Compassion* yang kuat agar mahasiswa

mampu berkembang secara optimal dan mencapai *flourishing* dalam kehidupan akademik maupun personal.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Flourishing* pada Mahasiswa Awal Semester di UIN Ar-Raniry Banda Aceh” memiliki persamaan dengan beberapa penelitian terdahulu, khususnya dalam penggunaan variabel *self-compassion* dan *flourishing*. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki perbedaan pada karakteristik subjek, konteks penelitian, serta lokasi penelitian. Beberapa penelitian yang menjadi pembanding dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Penelitian pertama, Almisari et al., (2023) dengan judul “Hubungan *Self-Compassion* dengan *Flourishing* pada Mahasiswa” dilakukan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan populasi sebanyak 395 mahasiswa dari berbagai fakultas. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan teknik *stratified random sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment*. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada variabel yang digunakan, yaitu *self-compassion* sebagai variabel X dan *flourishing* sebagai variabel Y, serta sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Perbedaannya terletak pada karakteristik subjek penelitian. Penelitian Almisari et al. (2023) melibatkan mahasiswa secara umum dari berbagai fakultas, sedangkan penelitian ini secara khusus memfokuskan subjek pada mahasiswa awal semester di UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Pemilihan mahasiswa awal semester menjadi penting karena

kelompok tersebut berada pada tahap awal penyesuaian terhadap lingkungan perkuliahan, tuntutan akademik, serta perubahan pola interaksi sosial dari lingkungan pendidikan sebelumnya menuju perguruan tinggi.

Penelitian kedua, Istighfari et al., (2023) dengan judul “Dinamika *Self-Compassion* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Aktivis Organisasi IMM Universitas Muhammadiyah Riau” menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis dan teknik purposive sampling. Penelitian tersebut berfokus pada pengalaman dan dinamika self-compassion mahasiswa tingkat akhir yang aktif dalam organisasi. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada salah satu variabel yang dikaji, yaitu *self-compassion*. Perbedaannya terletak pada pendekatan penelitian, karakteristik subjek, dan variabel penelitian. Istighfari et al. (2023) menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir yang aktif berorganisasi, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa awal semester. Dengan demikian, penelitian ini memiliki fokus yang berbeda karena tidak hanya menggambarkan pengalaman self-compassion, tetapi juga menguji hubungannya dengan kondisi flourishing pada mahasiswa yang berada pada tahap awal perkuliahan.

Penelitian ketiga, Umaliyah (2022) dengan judul “Hubungan antara Spiritualitas dan *Flourishing* pada Mahasiswa Universitas Islam Riau yang Mengikuti Organisasi” mengkaji hubungan antara spiritualitas dan flourishing pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Penelitian tersebut memiliki

persamaan dengan penelitian ini pada variabel terikat, yaitu *flourishing*, serta sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif. Perbedaannya terletak pada variabel bebas dan karakteristik subjek penelitian. Umaliyah (2022) menggunakan spiritualitas sebagai variabel bebas dan memfokuskan penelitian pada mahasiswa yang mengikuti organisasi, sedangkan penelitian ini menggunakan self-compassion sebagai variabel bebas dan secara khusus memfokuskan penelitian pada mahasiswa awal semester. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa penelitian ini berupaya melihat *flourishing* dari aspek psikologis yang berbeda, yaitu kemampuan individu dalam memperlakukan diri sendiri dengan penuh penerimaan dan kasih sayang ketika menghadapi kesulitan atau kekurangan.

Penelitian keempat, yang dilakukan oleh Zulfa & Prastuti (2020) dengan judul “*Welas Asih Diri dan Bertumbuh: Hubungan Self-Compassion dan Flourishing pada Mahasiswa*” menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui gambaran self-compassion dan *flourishing* serta menguji hubungan antara kedua variabel tersebut pada mahasiswa Universitas Negeri Malang. Subjek penelitian terdiri atas mahasiswa aktif dari delapan fakultas dengan rentang usia 18–25 tahun dan menggunakan teknik cluster sampling dengan jumlah responden sebanyak 160 mahasiswa. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada variabel X dan Y, yaitu self-compassion dan *flourishing*, serta penggunaan pendekatan kuantitatif korelasional. Perbedaannya terletak pada karakteristik subjek dan konteks penelitian. Zulfa dan Prastuti (2020) melibatkan mahasiswa aktif dengan rentang usia 18–25 tahun secara umum, sedangkan penelitian ini

secara khusus memfokuskan mahasiswa awal semester di UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tersebut, dapat diketahui bahwa penelitian mengenai hubungan *self-compassion* dan *flourishing* pada mahasiswa telah dilakukan sebelumnya. Oleh karena itu, keaslian penelitian ini tidak terletak pada kebaruan variabel, karena hubungan antara *self-compassion* dan *flourishing* telah diteliti oleh penelitian sebelumnya. Keaslian penelitian ini lebih diarahkan pada karakteristik subjek dan konteks penelitian, yaitu mahasiswa awal semester di UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Mahasiswa awal semester berada pada tahap awal memasuki lingkungan perguruan tinggi sehingga menghadapi proses penyesuaian terhadap sistem pembelajaran, tuntutan akademik, lingkungan sosial, serta pola kehidupan yang berbeda dari jenjang pendidikan sebelumnya. Kondisi tersebut dapat menjadi konteks yang relevan untuk melihat hubungan antara kemampuan individu dalam memberikan penerimaan dan kasih sayang terhadap diri sendiri dengan kondisi *flourishing*.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Flourishing*

1. Pengertian *Flourishing*

Kesejahteraan (*well-being*) pada Psikologi Positif dikenal dengan *flourishing* (Effendy, 2016). Kata '*Flourish*' dalam *Concise Oxford Dictionary* didefinisikan sebagai tumbuh dengan penuh semangat; berkembang, makmur, menjadi sukses; berada di puncak seseorang'. Kata ini berasal dari bahasa Latin '*flor*' yang berarti bunga, berasal dari bahasa Proto-Indo-Eropa '*bhlo*' yang artinya *bloom* atau berkembang. Secara metaforis, berkembang dapat disamakan dengan mekarnya bunga. Fenomena tersebut menandakan pemenuhan sifat bawaan organisme, bertumbuhnya kesejahteraan diri sendiri dan juga kesejahteraan orang lain dalam sistem ekologi atau sistem sosial. Pada istilah penggunaan sehari-hari, kata *flourishing* cenderung berpusat pada ide ide mewujudkan potensi seseorang, seperti keberhasilan, pencapaian, atau membuat beberapa kontribusi yang signifikan bagi Masyarakat (Gokcen et al., 2012).

Flourishing memiliki konsep yang berasal dari *well-being*, yang terbagi menjadi dua hal yaitu *hedonism* dan *eudonism*. Hedonisme merupakan kesenangan, kebahagiaan dan perasaan positif lainnya, sedangkan eudonisme berfokus pada pengembangan potensi diri dan pemenuhan diri. Meskipun hal tersebut berbeda, namun dua konsep ini saling melengkapi, sehingga dapat mencapai kesehatan mental tertinggi

(Schaffer, 2023). *Flourishing* sendiri merupakan ekspresi baru untuk kebahagiaan dan kesejahteraan tertinggi.

Menurut Seligman (2012) *flourishing* adalah keadaan seseorang dalam mencapai perkembangan dan berfungsi secara optimal. Selain itu, menurut Keyes & Haidt, (2010) *flourishing* adalah puncak dari kesejahteraan sehingga sempurnanya kesehatan mental dan dapat berfungsi secara positif. Martin Seligman (2018) mengemukakan bahwa *flourishing* atau kesejahteraan bukanlah sebuah keadaan yang berdiri sendiri, melainkan sebuah konstruksi yang kompleks yang terdiri dari beberapa elemen utama. Dia menjelaskan bahwa kesejahteraan mencakup lima komponen terukur yang dikenal dengan sebutan PERMA, yang terdiri dari Emosi Positif, Keterlibatan, Hubungan, Makna, dan Pencapaian. Kelima komponen ini tidak dilihat sebagai jenis kesejahteraan yang terpisah, tetapi sebagai fondasi yang saling berkaitan dalam membentuk kesejahteraan seseorang secara keseluruhan. Selain itu, pemahaman tentang elemen-elemen dalam PERMA ini penting untuk aplikasi praktis, karena dapat memungkinkan penerapan intervensi psikologi positif yang lebih fokus, seperti praktik bersyukur atau peningkatan hubungan sosial, guna mengembangkan aspek tertentu dari kesejahteraan, bukan hanya sekadar menyarankan individu untuk "lebih bahagia" secara umum.

Flourishing dapat diartikan sebagai suatu pencapaian kesejahteraan yang tinggi di mana individu menetapkan tujuan hidup, menguasai diri, menerima potensi mereka, dan mengaktualisasikan potensi kebaikan mereka, serta

memberikan kontribusi positif bagi masyarakat sehingga merasakan kepuasan dan kebahagiaan hidup (Herdiansyah et al., 2024).

Penelitian ini menggunakan teori *flourishing* yang dikemukakan Seligman (2012) sebagai landasan utama karena teori ini mampu menjelaskan kesejahteraan psikologis individu secara sederhana, jelas, dan menyeluruh. Seligman memandang *flourishing* sebagai kondisi ketika seseorang dapat menjalani kehidupannya dengan baik dan optimal. Kesejahteraan tidak hanya dilihat dari perasaan positif semata, tetapi juga dari bagaimana individu terlibat dalam aktivitas sehari-hari, mampu membangun hubungan sosial yang positif, memiliki tujuan hidup yang bermakna, serta mencapai hal-hal yang memberikan rasa berhasil dan kepuasan pribadi. Keseluruhan aspek tersebut saling berkaitan dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu.

Teori *flourishing* Seligman (2012) dipilih karena menekankan kesejahteraan sebagai proses pengembangan diri yang berlangsung secara berkelanjutan, bukan sekadar kondisi emosional sesaat. Kerangka yang ditawarkan Seligman juga lebih terarah dan sistematis dibandingkan konsep *flourishing* lain yang masih bersifat umum, sehingga lebih mudah diterapkan dalam penelitian. Selain itu, teori ini mampu menggambarkan kesejahteraan secara utuh dengan menggabungkan aspek perasaan positif dan kebermaknaan hidup. Oleh karena itu, teori *flourishing* Seligman dinilai sesuai dan relevan sebagai dasar penelitian dalam mengkaji kesejahteraan psikologis dalam perspektif psikologi positif.

2. Aspek-Aspek *Flourishing*

Seligman (2018) memaparkan bahwa *flourishing* menjadi 5 pilar yang disebut sebagai PERMA Profiler yaitu:

a. *Positive emotion* (emosi positif)

Positive emotion merupakan emosi yang mengacu pada perasaan keceriaan, kebahagiaan, kesenangan, kenyamanan, dan emosi-emosi lain yang menuju kepada kehidupan yang menyenangkan. Emosi positif merupakan proses manusia dari dalam dirinya untuk mendekati pada kegiatan-kegiatan atau objek-objek yang menghasilkan dampak positif pada dirinya.

b. *Engagement* (ketarikan/keterlibatan)

Engagement merupakan sesuatu hubungan psikologi mendalam, hanyut menyatu pada sesuatu atau kegiatan yang sedang dikerjakan, ketertarikan dan keterlibatan sesuatu kegiatan dan merasa senang dengan melibatkan kognitif, dimensi perilaku dan emosi. Keterlibatan ini sering kali individu mengambil risiko dalam suatu hubungan dengan seseorang atau kelompok maupun suatu tujuan yang sangat bermakna bagi individu.

c. *Relationship* (hubungan positif)

Relationship merupakan hubungan individu yang memerlukan individu lain yang memiliki tujuan meningkatkan kesejahteraan dengan cara membangun hubungan yang baik dengan lingkungannya. Individu yang mampu membangun hubungan yang baik maka memiliki berdampak positif pada tingkat kebahagiaannya

d. *Meaning* (makna hidup)

Meaning merupakan kehidupan individu yang memiliki arah dan tujuan mengenai hidupnya, serta memiliki perasaan yang terikat dengan sesuatu yang lebih kuat dalam dirinya. Sehingga kehidupan menjadi lebih bermakna. Kehidupan individu akan menjadi lebih bermakna apabila individu mampu berkontribusi dirinya kepada hal yang makin luas serta makin besar yang mempunyai dampak kepada individu lain, dan bukan hanya untuk dirinya sendiri.

e. *Accomplishment/achievement* (pencapaian/prestasi)

Accomplishment merupakan kemajuan individu dalam memperoleh tujuan hidup dan mendapat suatu hasil yang menarik, dapat menunjukkan tanggapan dari individu lain maupun dari diri sendiri. Seligman (2013) menyebutkan bahwa perumpamaan dari accomplishment jarak. Jarak yang dimaksud dengan Seligman yaitu pencapaian individu dilihat dari seberapa jauh meninggalkan titik awal, dan bukan melihat pada titik akhirnya. Seligman menyebutkan bahwa *accomplishment* bergantung pada upaya apa yang dikerahkan oleh individu serta skill yang dimiliki. Sehingga dapat disimpulkan bahwa accomplishment merupakan sejauh mana individu dapat meninggalkan titik awalnya, dengan menjadi lebih baik dari keadaan sebelumnya dengan seberapa besar upaya yang dikerahkannya dan berbagai skill yang dimiliki.

Uraian aspek-aspek *flourishing* dalam PERMA Profiler menurut Butler dan Keren (2016) adalah sebagai berikut:

a. Emosi positif (*positive emotion*)

Emosi positif mengacu pada perasaan kesenangan, kegembiraan, kehangatan, kenyamanan, serta emosi-emosi lain yang mengarahkan pada kehidupan yang menyenangkan.

b. Keterikatan (*engagement*)

(*engagement*) dalam psikologi positif didefinisikan sebagai sesuatu yang menghubungkan, hubungan psikologis yang mendalam, ketertarikan, fokus, dan keterlibatan pada sesuatu yang memotivasi dari dalam diri. Keterikatan ini mencakup aspek mendalam, mental, dan perilaku.

c. *Relationship*

Relationship merupakan dimensi yang krusial dalam kehidupan. Banyak penelitian yang mengaitkan hubungan sosial dengan kesehatan fisik maupun psikologis, kebahagiaan, dan sedikit kemungkinan psikopatologi.

d. Makna hidup (*meaning*)

Makna hidup dapat diartikan sebagai memiliki tujuan dan arah dalam hidup serta perasaan terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dalam diri. Orang-orang yang memiliki makna dalam hidup juga mengatakan bahwa mereka cukup bahagia dan puas dengan kehidupan mereka secara keseluruhan. Pentingnya hidup adalah pembantu dalam hidup yang mendorong sesuatu yang lebih besar di dalam, kecenderungan bahwa hidup itu sendiri penting dan berharga dan selalu memiliki alasan untuk apapun hidup.

e. Pencapaian (*accomplishment*)

Menurut Seligman (2012), metafora yang tepat untuk mendeskripsikan *accomplishment* adalah jarak. Sebagai jarak, maka nilai sebuah pencapaian dilihat dari sejauh mana seseorang meninggalkan titik awal, dan bukan melihat titik akhirnya saja. Seligman mengatakan bahwa prestasi bergantung pada keahlian yang dimiliki seseorang dan pekerjaan yang dia terapkan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *flourishing* merupakan kondisi kesejahteraan optimal yang terdiri atas lima pilar utama yang dikenal dengan model PERMA, yaitu positive emotion, engagement, relationship, meaning, dan accomplishment. Kelima pilar ini menggambarkan berbagai aspek kehidupan individu yang saling berkaitan dalam membentuk kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Individu yang memiliki emosi positif, keterlibatan yang mendalam dalam aktivitas, hubungan sosial yang baik, makna hidup yang jelas, serta pencapaian yang diperoleh melalui usaha dan keterampilan yang dimiliki, cenderung menunjukkan tingkat *flourishing* yang lebih tinggi. Dengan demikian, *flourishing* dalam penelitian ini dipahami sebagai kondisi individu yang mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupan psikologis dan sosialnya berdasarkan kelima pilar PERMA tersebut.

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi *Flourishing*

Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk mendapatkan *flourishing* menurut Schotanus-Dijkstra et al., (2016) diantaranya :

1. Faktor kepribadian

Kepribadian dapat mempengaruhi seseorang untuk memperoleh *flourishing*, hal ini ditunjukkan bahwa kepribadian *extroversion* lebih memungkinkan untuk memiliki *flourishing* lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang memiliki kepribadian *neurotisisme*.

2. Latar belakang Pendidikan

Latar belakang pendidikan dapat mempengaruhi seseorang untuk memiliki *flourishing*, di mana ketika seseorang yang mengenyam pendidikan di tingkat yang lebih tinggi akan cenderung lebih mudah mengalami *flourishing* dibandingkan dengan orang-orang yang tidak memiliki latar belakang pendidikan yang baik.

3. Gender

Gender seseorang dapat mempengaruhi *flourishing* dari seseorang, dilihat berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menyebutkan bahwa Perempuan cenderung memiliki tingkat *flourishing* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

4. Lingkungan social

Lingkungan sosial dapat mempengaruhi seseorang untuk berbagai aspek, salah satunya *flourishing*. Seseorang yang memiliki lingkungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat *flourishing* yang lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang dari lingkungan sosial yang buruk.

5. Kondisi ekonomi

Kondisi ekonomi seseorang mempengaruhi banyak hal, salah satunya *flourishing*. Seseorang yang memiliki kondisi ekonomi yang baik akan cenderung lebih mudah untuk mencapai *flourishing* dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kondisi ekonomi yang buruk.

Self-Compassion merupakan salah satu faktor yang bisa meningkatkan *flourishing* (Zulfa & Prastuti, 2020). *Self-Compassion* mengacu pada keadaan di mana seseorang dapat menerima dirinya sendiri ketika menghadapi hal kurang menyenangkan dihidupnya dengan perasaan positif (K. Neff, 2003). Lebih lanjut, Neff percaya *Self-Compassion* merupakan cara yang bisa dipakai untuk menekan emosi negatif dengan penuh belas kasih. Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa *Self-Compassion* dapat mengelola emosi negatif menuju emosi yang lebih positif (Almisari et al., 2023).

B. *Self-Compassion*

1. Pengertian *Self-Compassion*

Self-Compassion adalah praktik di mana kita belajar menjadi teman baik bagi diri kita sendiri ketika kita paling membutuhkannya untuk menjadi sekutu batin daripada musuh batin (K. Neff & Germer, 2009). *Self-Compassion* bukan berarti mengkritik diri sendiri ketika terdapat suatu harapan yang belum dapat terpenuhi dan bukan membahayakan ego sendiri untuk mencapai suatu tujuan, melainkan mendorong ego individu dengan lembut dan sabar untuk mengubah perilaku atau kebiasaan (Neff, 2003). *Self-Compassion* adalah memberikan diri

sendiri cinta yang kita butuhkan dengan meningkatkan keinginan diri sendiri untuk bahagia dan bebas dari penderitaan. Penerimaan secara emosional dan kognitif ini juga memungkinkan individu untuk menerima kekurangan diri serta dapat menghadapi situasi-situasi yang terjadi di luar kendali individu (Germer, 2009).

Menurut Neff (2011) *Self-Compassion* atau belas kasih diri merupakan sikap perhatian dan berbuat baik kepada diri sendiri saat mengalami berbagai kesulitan dalam hidup ataupun menerima segala kekurangan yang ada pada diri. Belas kasih kepada diri yaitu kecenderungan untuk berbuat baik kepada diri sendiri dan tidak bersikap sebaliknya, yaitu berpikir negatif atau memberikan kritik berlebihan kepada diri sendiri.

Menurut Wispe (1991) *Self-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* (K. Neff, 2003).

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 (Gilbert & Procter, 2006). Menurut Neff & Germer (2009), *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).

Teori *Self-Compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003) dipilih dalam penelitian ini karena memberikan kerangka teoritis yang jelas, sistematis, dan komprehensif dalam menjelaskan bagaimana individu memperlakukan dirinya sendiri ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, maupun keterbatasan pribadi. Teori ini memandang *Self-Compassion* sebagai konstruk psikologis yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan perilaku, serta terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, yang memungkinkan konsep *Self-Compassion* untuk dioperasionalisasikan dan diukur secara ilmiah. Selain itu, teori ini didukung oleh berbagai penelitian empiris yang menunjukkan bahwa *Self-Compassion* berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup. Oleh karena itu, teori *Self-Compassion* dinilai relevan dan tepat digunakan sebagai landasan teoritis dalam penelitian ini.

2. Aspek-Aspek *Self-Compassion*

Neff (2003) menjelaskan bahwa *Self-Compassion* dari tiga komponen yaitu:

a. *Self-kindness*

Komponen ini menjelaskan 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.

Werner (2017) mengemukakan bahwa *Self-Compassion* memiliki 3 aspek utama, yakni:

a. *Self-kindness vs Self-judgment*

Mengacu pada kecenderungan untuk mendukung dan simpatik terhadap diri sendiri ketika melihat kekurangan pribadi daripada mengkritik dengan kasar (*self-judgment*). Individu ditawarkan kehangatan dan penerimaan tanpa syarat daripada menilai diri sendiri dengan kasar atas kekurangan yang dimiliki, hal ini secara aktif juga melibatkan menghibur dan menenangkan diripada saat-saat sulit (K. Neff, 2003).

b. *Common humanity vs Isolation*

Common humanity berarti seseorang melihat pengalamannya sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar daripada memisahkan dan mengisolasi diri (K. Neff, 2003). Daripada individu merasa terisolasi (*isolation*) oleh ketidaksempurnaan yang secara egosentris merasa seolah-olah “sayalah” satu-satunya yang telah gagal atau sedang menderita, lebih baik seseorang mengambil perspektif yang lebih luas dan lebih terhubung berkenaan dengan kekurangan pribadi dan kesulitan yang dialami (Neff, 2016). Individu dengan *common humanity* mengenali dan menyadari pengalaman bersama manusia, memahami bahwa semua manusia pernah gagal dan membuat kesalahan, bahwa semua orang menjalani kehidupan yang tidak sempurna (Neff, 2016).

c. *Mindfulness vs Over-identification*

Mindfulness berarti menahan pikiran dan perasaan yang menyakitkan dalam kesadaran yang seimbang daripada terlalu mengidentifikasikan diri (*Over-identification*) dengan perasaan yang menyakitkan tersebut (Neff, 2003). Seseorang yang memiliki mindfulness melihat secara jelas, menerima, dan

menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi (Neff, 2003). Seseorang menyadari penderitaan yang dialami dengan kejernihan dan keseimbangan, tanpa terperangkap dalam alur cerita yang berlebihan tentang aspek negatif dari diri sendiri atau pengalaman hidupnya (Neff, 2016).

Berdasarkan penjelasan diatas maka disimpulkan *self-kindness vs self-judgement, common humanity vs isolation dan mindfulness vs over-identification* sebagai aspek *Self-Compassion*. aspek aspek tersebut dapat di bedakan menjadi aspek positif dan aspek negatif. Aspek positif dari *Self-Compassion* yaitu *self-kindness, common humanity, dan minfulness*, untuk aspek negatif yaitu *self-judgement, isolation dan overidentification*. Penelitian ini akan menggunakan aspek dari *Self-Compassion* tersebut.

C. Hubungan Antara *Self-Compassion* dan *Flourishing*

Menurut Neff (2003), *Self-Compassion* merupakan kemampuan individu untuk bersikap penuh kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, atau kekurangan pribadi. Konsep ini terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *self-kindness* (bersikap lembut kepada diri sendiri), *common humanity* (menyadari bahwa setiap orang pernah mengalami kesulitan), dan *mindfulness* (mampu mengelola emosi secara seimbang). Ketiga aspek tersebut membantu individu untuk tidak terjebak dalam penilaian negatif terhadap diri sendiri, melainkan memandang pengalaman sulit sebagai bagian dari proses kehidupan manusia. Sementara itu, *flourishing* menurut Diener et al., (2010) menggambarkan

kondisi kesejahteraan psikologis yang tinggi, di mana individu merasa hidupnya bermakna, memiliki hubungan sosial yang positif, serta mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

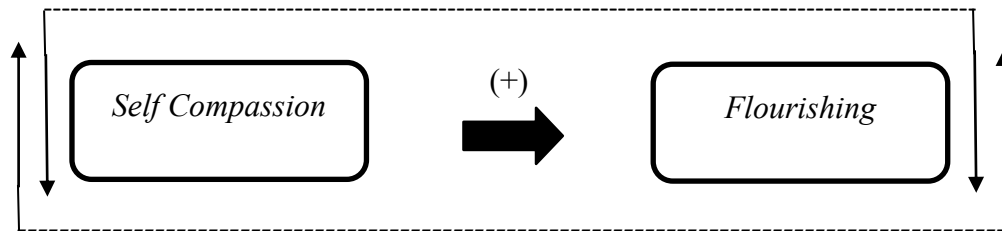
Hubungan antara *Self-Compassion* dan *flourishing* dapat dipahami melalui peran *Self-Compassion* dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif. Neff & Germer (2009) menjelaskan bahwa individu dengan *Self-Compassion* yang tinggi cenderung memiliki keseimbangan emosi yang lebih baik, bersikap lebih optimis, serta mampu menerima kegagalan tanpa kehilangan rasa percaya diri. Kondisi ini mendorong munculnya perasaan bahagia, bermakna, dan kepuasan hidup yang merupakan karakteristik dari *flourishing*. Hal ini didukung oleh penelitian Mróz, (2023) yang menemukan adanya hubungan positif antara *Self-Compassion* dan *flourishing*, di mana mahasiswa dengan *Self-Compassion* tinggi memiliki tingkat kebahagiaan, optimisme, dan kualitas hubungan sosial yang lebih baik. Temuan serupa juga diperoleh oleh Almisari et al., (2023) pada mahasiswa di Indonesia, yang menunjukkan bahwa *Self-Compassion* berperan dalam meningkatkan penerimaan diri sehingga individu lebih mudah beradaptasi dan merasa puas terhadap kehidupannya.

Pada mahasiswa awal semester di UIN Ar-Raniry Banda Aceh, *Self-Compassion* menjadi aspek penting dalam menghadapi masa transisi dari sekolah ke dunia perkuliahan. Perubahan lingkungan, tekanan akademik, serta tuntutan sosial seringkali menimbulkan stres dan keraguan diri. Mahasiswa yang memiliki *Self-Compassion* akan lebih mampu menyesuaikan diri, mengelola emosi, serta

memaknai pengalaman perkuliahan secara positif, sehingga mendukung tercapainya kondisi *flourishing*.

Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah skala *Self-Compassion* yang disusun berdasarkan teori Neff (2003) dan skala *flourishing* yang mengacu pada konsep Seligman (2010). Kedua instrumen tersebut dikembangkan oleh peneliti dan telah melalui uji validitas serta reliabilitas dengan hasil yang baik (α *Self-Compassion* = 0,894; α *flourishing* = 0,946). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang baik dalam *Self-Compassion* maupun *flourishing*, dengan persentase masing-masing sebesar 64,38% dan 70%. Analisis korelasi menggunakan teknik Pearson product-moment menghasilkan nilai $r = 0,262$ dengan $p = 0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *Self-Compassion* dan *flourishing*. Artinya, semakin tinggi tingkat *Self-Compassion* yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat *flourishing* yang mereka rasakan. Namun demikian, kekuatan hubungan tersebut tergolong rendah, yang diduga dipengaruhi oleh kondisi emosional serta subjektivitas responden saat mengisi instrumen penelitian.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa *Self-Compassion* memiliki peran penting dalam mendukung *flourishing* pada mahasiswa. Individu dengan *Self-Compassion* yang baik cenderung lebih mampu menerima diri, mengelola emosi, serta menjalani kehidupan kampus dengan lebih seimbang dan bermakna.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis dapat merumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *Self-Compassion* dengan *Flourishing* pada Mahasiswa Awal di UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Dimana semakin tinggi *self-compassion* pada mahasiswa maka semakin tinggi pula *flourishing* dan sebaliknya semakin rendah *flourishing* maka semakin rendah juga *Self-Compassion* pada mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dan metode deskriptif korelasional. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta kausalitas hubungan-hubungannya. Penelitian kuantitatif didefinisikan sebagai investigasi sistematis terhadap fenomena dengan mengumpulkan data yang dapat diukur dengan melakukan teknik statistik, matematika atau komputasi (Assayakurrohim et al., 2023).

Menurut Zihni et al., (2024) pendekatan kuantitatif adalah satu pendekatan yang secara primer menggunakan paradigma *postpositivist* dalam mengembangkan ilmu pengetahuan (seperti pemikiran tentang sebab akibat, reduksi kepada variabel, hipotesis dan pertanyaan spesifik menggunakan pengukuran dan observasi serta pengujian teori), menggunakan strategi penelitian seperti eksperimen dan survei yang memerlukan data statistik. Sehingga dalam penelitian kuantitatif, sesuai dengan namanya banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2006).

Secara sederhana, korelasi dapat diartikan sebagai hubungan. Namun Ketika dikembangkan lebih jauh, korelasi tidak hanya dapat dipahami sebatas pengertian tersebut. Korelasi merupakan salah satu Teknik analisis data statistic

yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variable atau lebih yang bersifat kuantitatif. Dua variable atau lebih dikatakan berkorelasi apabila perubahan pada variable yang satu akan diikuti perubahan pada variable yang lain secara teratur dengan arah yang sama (korelasi positif) atau berlawanan (korelasi negatif).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Adapun variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas (x) : *Self-Compassion*
2. Variabel terikat (y) : *Flourishing*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. *Flourishing*

Flourishing adalah keadaan mahasiswa dalam mencapai perkembangan dan berfungsi secara optimal. Dalam penelitian ini, *flourishing* diukur berdasarkan aspek-aspek dari Seligmen (2018), yaitu: *positive emotion, engagement, positive relationship, meaning of life dan accomplishment*.

2. *Self-Compassion*

Self-Compassion atau belas kasih diri merupakan sikap perhatian mahasiswa memberi dan berbuat baik kepada diri sendiri saat mengalami berbagai kesulitan dalam hidup ataupun menerima segala kekurangan yang ada pada diri. Dalam penelitian ini, *Self-Compassion* diukur berdasarkan aspek-aspek dari Neff (2003), yaitu: *Self-kindness, Common Humanity, Mindfulness*.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian adalah keseluruhan sumber data atau subjek penelitian atau sumber-sumber yang menjadi tempat akan diperolehnya data. Jumlah populasi dalam suatu penelitian tergantung dari kriteria subjek penelitian. Menurut Kuncoro (2001) populasi adalah kelompok elemen yang lengkap, yang biasanya berupa orang, objek, transaksi, atau kejadian dimana kita tertarik untuk mempelajarinya atau menjadikannya sebagai objek penelitian. Berdasarkan pengertian tersebut, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 2 UIN Ar-Raniry Banda Aceh pada tahun akademik berjalan, dengan jumlah populasi yang diperkirakan sebanyak 20,161 mahasiswa berdasarkan data akademik tahun berjalan (UIN Ar-Raniry, 2025).

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apabila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, karena mempunyai keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi yang mewakili (Abdullah et al., 2021). Maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi yang mewakili Proses pengambilan sampel pada penelitian

ini menggunakan metode *Probability Sampling* dengan Teknik *Random Sampling*. *Probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Jenis sampel dalam penelitian ini menggunakan simple random sampling, disebut simple (sederhana) karena pemilihan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa mempertimbangkan adanya strata dalam populasi tersebut. Teknik ini digunakan apabila anggota populasi dianggap homogen (Sugiyono, 2023). Teknik ini digunakan agar sampel yang dipilih benar-benar merepresentasikan karakteristik yang diteliti.

Tabel 3. 1
Jumlah Mahasiswa Baru Tahun Ajaran 2025/2026 (sumber: Biro Admisi Universitas Islam Negeri Ar-raniry).

NO	Fakultas	Jumlah Populasi	Proporsi	Jumlah sampel
1	Syari'ah dan Hukum	3,330	$\frac{3,330}{20,161} \times 342$	56
2	Tarbiyah dan Keguruan	7,416	$\frac{7,416}{20,161} \times 342$	126
3	Ushuluddin dan Filsafat	1,048	$\frac{1,048}{20,161} \times 342$	18
4	Dakwah dan Komunikasi	1,353	$\frac{1,353}{20,161} \times 342$	23
5	Adab dan Humaniora	946	$\frac{946}{20,161} \times 342$	16
6	Ekonomi dan Bisnis Islam	2,531	$\frac{2,531}{20,161} \times 342$	43
7	Sains dan Teknologi	1,830	$\frac{1,830}{20,161} \times 342$	31
8	Ilmu Sosial dan Ilmu Pemerintahan	772	$\frac{772}{20,161} \times 342$	13
9	Psikologi	935	$\frac{935}{20,161} \times 342$	16
	Jumlah	20,161		342

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Alat Ukur Penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu kuesioner. Menurut Pranatawijaya et al., (2019) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Selain itu, kuesioner juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas.

Kuesioner dapat berupa pertanyaan/pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos, atau internet. Adapun jenis skala yang digunakan ini adalah skala Likert, yaitu dengan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penilaian dimulai dari skor 4 sampai 1 untuk aitem favorable dan 1 sampai 4 untuk aitem unfavorable.

Tabel 3.2
Skor Aitem Favourable dan Unfavorable

Pernyataan	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	Skor 4	Skor 1
Setuju (S)	Skor 3	Skor 2
Tidak Setuju (TS)	Skor 2	Skor 3
Sangat Tidak Setuju (STS)	Skor 1	Skor 4

a. Skala *Flourishing*

Flourishing diukur dengan skala *Flourishing* yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Seligman (2013).

Tabel 3.1
Aspek dan Indikator Flourishing

Aspek	Pengertian Aspek	Indikator
<i>Positive emotion</i> (emosi positif)	Emosi positif mengarah pada perasaan yang menyenangkan, seperti senang dan kegembiraan. Emosi positif adalah bagian penting dari perasaan bahagia. Individu dengan emosi positif melihat masa lalu dengan gembira, menantikan masa depan dengan harapan, dan menikmati hidup setiap hari. Kebutuhan penting bagi kebahagiaan	a. Individu memiliki emosi positif yang mengarah pada perasaan yang menyenangkan seperti senang dan gembira. b. Individu melihat masa lalu dengan gembira c. Individu menanti masa depan dengan harapan d. Individu menikmati hidup setiap hari
<i>Engagement</i> (ketarikan/keterlibatan)	Engagement mengarah pada sesuatu yang memiliki hubungan psikologis (misalnya, berbagai emosi, ketertarikan, dan kemauan dalam berpartisipasi dalam kegiatan sehari-hari). Merasa sangat senang dan berkonsentrasi pada apa yang dilakukan serta kemauan untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan yang dikerjakan.	a. Individu memiliki berbagai emosi. b. Individu merasa sangat senang dan berkonsentrasi pada apa yang dilakukan c. Individu memiliki kemauan untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan yang dikerjakan
<i>Relationship</i> (hubungan positif)	<i>Positive relation</i> berkaitan dengan emosi sosial, perhatian, dan dukungan, serta perasaan senang terhadap hubungan sosial yang dimilikinya. Setiap orang menginginkan hubungan yang hangat dengan orang-orang terdekatnya seperti	a. Individu memiliki perhatian. b. Individu memiliki dukungan c. Perasaan senang terhadap hubungan sosial yang dimilikinya

	dengan teman, keluarga, maupun pasangan. Kebahagiaan adalah hal utama dari hubungan yang baik.	d. Memiliki hubungan yang hangat dengan orang-orang terdekatnya
<i>Meaning</i> (makna hidup)	Bermakna berarti meyakini bahwa kehidupan melekat pada sesuatu yang bermakna dan lebih tinggi. Hidup menjadi lebih bermakna ketika seseorang dapat menyumbangkan energi lebih dalam hidupnya dan memberikan pengaruh baik tidak terhadap dirinya maupun orang disekitarnya.	a. Individu dapat menyumbangkan energi lebih dalam hidupnya. b. Memberikan pengaruh baik tidak baik terhadap dirinya maupun sekitar.
<i>Accomplishment/achievement</i> (pencapaian/prestasi)	<i>Accomplishment/Achievement</i> meliputi kemajuan dalam tujuan, perasaan mampu melaksanakan kegiatan sehari-hari, dan perasaan mampu mencapai apa yang diinginkan. pencapaian adalah suatu keinginan yang dapat dicapai, baik hasil kecil, hasil sedang, dan hasil besar, dan hasil yang dapat dicapai berbeda-beda pada setiap orang.	a. Individu memiliki kemajuan dan tujuan b. Individu mampu melaksanakan kegiatan sehari-hari c. Mampu mencapai apa yang diinginkan

Tabel 3.4
Blueprint skala Flourishing

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Persentase %
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
<i>Positive emotion</i> (emosi positif)	a. Individu memiliki	1	17	2	6,25%

	emosi positif yang mengarah pada perasaan yang menyenangkan seperti senang dan gembira				
	b. Individu melihat masa lalu dengan gembira	2	18	2	6,25%
	c. Individu menanti masa depan dengan harapan	3	19	2	6,25%
	d. Individu menikmati hidup setiap hari	4	20	2	6,25%
Engagement (keterikatan/keterlibatan)	a. Individu memiliki berbagi emosi.	5	21	2	6,25%
	b. Individu merasa sangat senang dan berkonsentrasi pada apa yang dilakukan	6	22	2	6,25%
	c. Individu memiliki kemauan untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan yang dikerjakan	7	23	2	6,25%

<i>Relationship</i> (hubungan positif)	a. Individu memiliki perhatian	8	24	2	6,25%
	b. Individu memiliki dukungan	9	25	2	6,25%
	c. Perasaan senang terhadap hubungan social yang dimilikinya	10	26	2	6,25%
	d. Memiliki hubungan yang hangat dengan orang-orang terdekatnya	11	27	2	6,25%
<i>Meaning</i> (makna hidup)	a. Individu dapat menyumbangkan energi lebih dalam hidupnya	12	28	2	6,25%
	b. Memberikan pengaruh baik tidak baik terhadap dirinya maupun sekitar	13	29	2	6,25%
<i>Accomplishment/achievement</i> (pencapaian/prestasi)	a. Individu memiliki kemajuan dan tujuan	14	30	2	6,25%
	b. Individu mampu melaksanakan kegiatan sehari-hari	15	31	2	6,25%

	c. Mampu mencapai apa yang diinginkan	16	32	2	6,25%
Total		16	17	32	100%

b. Skala *Self-Compassion*

Self-Compassion diukur dengan skala *Self-Compassion* yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Neff (2003). Skala yang digunakan dalam pengukuran adalah skala yang terdiri dari empat kategori, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala ini memiliki nilai 1 hingga 4, dengan Sangat Setuju diberikan nilai 4 untuk jawaban yang paling positif, dan Sangat Tidak Setuju diberi nilai 1 untuk jawaban yang paling negatif. Nilai untuk kategori *Favorable* (positif) dihitung dengan memberi nilai lebih tinggi pada jawaban yang mendukung aspek *flourishing*, sementara *Unfavorable* (negatif) diberi nilai sebaliknya.

Tabel 3.5
Aspek dan Indikator Self-Compassion

Dimensi	Pengertian Dimensi	Indikator
<i>Self-kindness</i>	Komponen ini menjelaskan kemampuan seseorang untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta menunjukkan sikap yang hangat, penuh kelembutan, pengertian, dan penuh dukungan terhadap diri.	a. Menerima diri apa adanya b. Mengafirmasi bahwa diri pantas untuk disayangi.
<i>Common Humanity</i>	Kemampuan seseorang untuk memandang kesulitan, kegagalan, dan penderitaan yang dialami merupakan bagian dari	a. Memandang masalah merupakan hal yang wajar (manusiawi) b. Mampu melihat

	hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri, sehingga tidak larut dalam perasaan negatif.	kegagalan dari sudut pandang yang luas
<i>Mindfulness</i>	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.	a. Sadar terhadap masalah yang dihadapi b. Menghadapi masalah dengan cara objektif.

Tabel 3.6
Blueprint skala Self-Compassion

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Persen %
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
<i>Self-kindness</i>	a. Menerima diri apa adanya	1, 5, 10	16, 10	5	16,66%
	b. Mengafirmasi bahwa diri pantas untuk disayangi. .	4, 9, 14	25, 28,30	6	20%
<i>Common Humanity</i>	a. Memandang masalah merupakan hal yang wajar (manusiawi).	2, 6, 11	17, 21, 26	6	20%
	b. Mampu melihat kegagalan dari sudut pandang yang luas	8, 13	23, 29	4	13,33%
<i>Mindfulness</i>	a. Sadar terhadap masalah yang dihadapi	3, 12	18, 27	4	13,33%
	b. Menghadapi masalah dengan cara objektif	7,15	19, 22, 24	5	16,66%

Total	6	15	15	30	100%
-------	---	----	----	----	------

2. Uji Validitas Alat Ukur

Uji Validitas merupakan uji yang berfungsi untuk melihat apakah suatu alat ukur penelitian (instrumen) valid atau tidak valid (Abdullah et al., 2021). Dalam hal ini, dapat diartikan bahwa validitas sebagai kemampuan suatu alat ukur untuk mengukur apa yang diukur atau mengetahui ketepatan alat ukur. Instrumen dikatakan valid apabila instrumen tersebut mampu memperoleh data yang tepat dari variabel yang diteliti. Metode yang digunakan untuk uji validitas adalah menggunakan analisis korelasi, yaitu dengan mencari korelasi antara masing-masing item pertanyaan dari instrumen dengan skor semua item. Metode korelasi yang digunakan adalah korelasi Pearson dengan rumus sebagai berikut:

Keterangan :

T hitung = koefisien korelasi
 X = skor masing-masing item pertanyaan
 Y = skor total
 N = jumlah responden

Menurut (Azwar, 2012), validitas isi merupakan validasi yang dilakukan melalui pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes kepada yang berkompeten atau Expert Judgment. Validitas isi ini bersifat subjektif dari expert yang menilai, oleh karena itu, sejauhmana kesepakatan penilaian dari pada expert dapat mendukung tujuan pengukuran pada instrumen yang berfungsi secara valid. Menurut mengusulkan rasio validitas isi (CVR) untuk mengukur derajat

kesepakatan para ahli dari satu item dan yang dapat mengekspresikan tingkat validitas konten melalui indicators tunggal yang berkisar dari-1 sampai 1 (Herlina, 2017). Analisis validitas dengan cara mengkorelasikan masing-masing skor item dengan skor total. Skor total adalah penjumlahan dari keseluruhan item. Item-item pertanyaan yang berkorelasi signifikan dengan skor total menunjukkan item-item tersebut mampu memberikan dukungan dalam mengungkap apa yang ingin diungkap à Valid. Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau item-item pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid) (Azwar, 2012). Adapun rumus CVR sebagai berikut:

Perhitungan CVR untuk setiap item dilakukan dengan rumus:

$$CVR = \frac{2ne}{n} - 1$$

Keterangan:

ne = Banyaknya SME yang menilai suatu aitem “esensial”

n = Banyaknya SME yang melakukan penilaian.

a. Komputasi Skala *Flourishing*

Hasil komputasi CVR skala *Flourishing* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3.2
Koefisien CVR Skala Flourishing

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No.	Koefisien CVR
1	1	13	1	25	1
2	1	14	1	26	1
3	1	15	1	27	1

4	1	16	1	28	1
5	1	17	1	29	1
6	1	18	1	30	1
7	1	19	1	31	1
8	1	20	1	32	1
9	1	21	1		
10	1	22	1		
11	1	23	1		
12	1	24	1		

Berdasarkan hasil penilaian dari SME pada skala *Flourishing*, semua aitem dianggap valid karena seluruh koefisien CVR menunjukkan nilai yang berada di atas nol (0).

b. Komputasi Skala *Self-Compassion*

Hasil komputasi CVR skala *Self-Compassion* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3.3
Koefisien CVR Skala Self-Compassion

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

Berdasarkan hasil penilaian dari SME pada skala kepuasan pernikahan, semua aitem dianggap valid karena seluruh koefisien CVR menunjukkan nilai yang berada di atas nol (0).

3. Uji Beda Daya Aitem

Dalam buku Penyusunan Skala Psikologi yang ditulis oleh Saifuddin Azwar, daya beda aitem atau daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur. Untuk skala sikap, aitem yang berdaya tinggi adalah aitem yang mampu membedakan mana subjek yang bersikap positif dan mana subjek yang bersikap negatif (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini, daya beda aitem ditentukan berdasarkan koefisien korelasi antara skor aitem dan skor total. Aitem yang memiliki nilai korelasi $\geq 0,30$ dikategorikan memiliki daya beda yang memadai, sedangkan aitem dengan nilai korelasi kurang dari 0,30 dinilai memiliki daya beda yang rendah.

a. Uji Daya Beda Aitem Skala *Flourishing*

Hasil analisis daya beda aitem berdasarkan skala *flourishing* dapat di lihat di tabel berikut:

Tabel 3.4
Koefisien Daya Beda Aitem Skala Flourishing

No	Rix	No	Rix
1	.381	17	.484
2	.251	18	.533
3	.433	19	.559
4	.498	20	.619
5	.326	21	.647
6	.329	22	.490
7	.452	23	.383
8	.352	24	.581
9	.540	25	.697
10	.341	26	.713
11	.439	27	.569
12	.541	28	.555
13	.393	29	.646
14	.459	30	.591

15	.506	31	.620
16	.367	32	.603

Berdasarkan analisis uji daya beda aitem pada tabel di atas menunjukkan bahwasanya tidak semua aitem memiliki koefisien atau uji daya beda sebesar 0,30, seperti yang ditunjukkan oleh koefisien uji daya beda aitem skala *Flourishing* dari 32 aitem terdapat 1 aitem yang gugur yaitu nomor 2 sehingga tersisa 31 aitem yang valid untuk digunakan dalam analisis data penelitian.

Tabel 3. 5
Blue Print Akhir Skala Flourishing

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Persen %
		Favorable	Unfavorable		
Positive positif)	emotion (emosi e.	Individu memiliki emosi positif yang mengarah pada perasaan yang menyenangkan seperti senang dan gembira	1	17	2 6,45%
	f.	Individu melihat masa lalu dengan gembira	18	1	3,22%
	g.	Individu menanti masa depan dengan harapan	3	19	2 6,45%

	h. Individu menikmati hidup setiap hari	4	20	2	6,45%
<i>Engagement</i> (keterikatan/keterlibatan)	d. Individu memiliki berbagi emosi.	5	21	2	6,45%
	e. Individu merasa sangat senang dan berkonsentrasi pada apa yang dilakukan	6	22	2	6,45%
	f. Individu memiliki kemauan untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan yang dikerjakan	7	23	2	6,45%
	e. Individu memiliki perhatian	8	24	2	6,45%
<i>Relationship</i> (hubungan positif)	f. Individu memiliki dukungan	9	25	2	6,45%
	g. Perasaan senang terhadap hubungan social yang dimilikinya	10	26	2	6,45%

	h. Memiliki hubungan yang hangat dengan orang-orang terdekatnya	11	27	2	6,45%
Meaning (makna hidup)	c. Individu dapat menyumbangkan energi lebih dalam hidupnya	12	28	2	6,45%
	d. Memberikan pengaruh baik tidak baik terhadap dirinya maupun sekitar	13	29	2	6,45%
	d. Individu memiliki kemajuan dan tujuan	14	30	2	6,45%
Accomplishment/achievement (pencapaian/prestasi)	e. Individu mampu melaksanakan kegiatan sehari-hari	15	31	2	6,45%
	f. Mampu mencapai apa yang diinginkan	16	32	2	6,45%
	Total	16	16	17	31

b. Uji Daya Beda Aitem Skala *Self-Compassion*

Hasil analisis daya beda aitem berdasarkan skala *Self-Compassion* dapat dilihat di tabel berikut:

Tabel 3.6

Koefisien Daya Beda Aitem Skala Self-Compassion

No	Rix	No	Rix
1	.427	16	.486
2	.410	17	.335
3	.588	18	.367
4	.224	19	.362
5	.643	20	.439
6	.601	21	.394
7	.453	22	.539
8	.402	23	.360
9	.660	24	.557
10	.514	25	.454
11	.392	26	.349
12	.179	27	.406
13	.458	28	.454
14	.359	29	.490
15	.433	30	.544

Berdasarkan analisis uji daya beda aitem pada tabel di atas menunjukkan bahwasanya tidak semua aitem memiliki koefisien atau uji daya beda sebesar 0,30, seperti yang ditunjukkan oleh koefisien uji daya beda aitem skala *Self-Compassion* dari 30 aitem terdapat 2 aitem yang gugur yaitu nomor 4 dan nomor 12 sehingga tersisa 28 aitem yang valid untuk digunakan dalam analisis data penelitian.

Tabel 3.7

BluePrint Akhir Skala Self-Compassion

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Persen %
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
<i>Self-kindness</i>	c. Menerima diri apa adanya	1, 5, 10	16, 10	5	17,85%
	d. Mengafirmasi bahwa diri pantas untuk disayangi. .	9, 14	25, 28,30	5	17,85%
<i>Common Humanity</i>	c. Memandang masalah merupakan	2, 6, 11	17, 21, 26	6	21,42%

		hal yang wajar (manusiawi).					
	d.	Mampu melihat kegagalan dari sudut pandang yang luas	8, 13	23, 29	4	14,28%	
Mindfulness	c.	Sadar terhadap masalah yang dihadapi	3	18, 27	3	10,71%	
	d.	Menghadapi masalah dengan cara objektif	7,15	19, 22, 24	5	17,85%	
Total			6	12	15	28	100%

4. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah ukuran yang menunjukkan sejauh mana suatu instrumen mampu menghasilkan hasil yang konsisten saat digunakan pada kelompok subjek yang sama dalam kondisi yang berbeda (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini, reliabilitas kuesioner dihitung menggunakan teknik Alpha Cronbach. Menurut Azwar, koefisien reliabilitas untuk skala *Flourishing* dan *Self-Compassion* dapat dihitung dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut:

$$\alpha = 2 [1 - (s_{y1}^2 + s_{y2}^2) / s_x^2]$$

Keterangan:

s_{y1}^2 dan s_{y2}^2

= Varian skor Y1 dan varian skor Y2

s_x^2

= Varian skor X

Tabel 3.8
Uji Reliabilitas

Kriteria	Koefisien
Sangat tinggi / Sangat reliabel	≥ 0.90
Tinggi/Reliabel	0.80 – 0.89
Cukup Reliabel	0.70 – 0.79
Kurang Reliabel	0.60 – 0.69
Tidak Reliabel	< 0.60

Dalam penelitian ini, reliabilitas diukur menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, yang diuji dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 27 untuk *Windows*.

a. Uji Realibilitas skala *Flourishing*

Hasil uji reliabilitas pada skala *Flourishing* diperoleh nilai sebesar $\alpha = 0,921$. Setelah aitem dibuang peneliti melakukan uji reliabilitas tahap kedua dan diperoleh nilai $\alpha = 0,923$. Dapat diartikan skala ini memiliki reliabilitas yang sangat tinggi dan dapat digunakan untuk pengukuran dalam penelitian ini.

b. Uji Realibilitas skala *Self-Compassion*

Hasil uji reliabilitas pada skala *Self-Compassion* diperoleh nilai sebesar $\alpha = 0,890$. Setelah aitem dibuang peneliti melakukan uji reliabilitas tahap kedua dan diperoleh nilai $\alpha = 0,895$. Dapat diartikan skala ini memiliki reliabilitas yang sangat tinggi dan dapat digunakan untuk pengukuran dalam penelitian ini.

F. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, data yang diperoleh di lapangan akan dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan rumus-rumus statistik sebagai teknik analisis untuk menguji hipotesis. Proses pengolahan data dilakukan setelah seluruh data terkumpul, dimulai dengan tabulasi data menggunakan *Microsoft Excel*. Selanjutnya, data dimasukkan ke dalam program SPSS versi 27.0 untuk dilakukan pengeditan dan analisis statistik lebih lanjut

1. Pengolahan Data

Setelah menentukan Instrumen penelitian yang menggunakan skala *Likert* ini merupakan alat ukur yang digunakan untuk menilai sikap, pendapat, serta persepsi individu atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial. Lalu membuat indikator dan *blueprint* dari variabel *Flourishing* dengan variabel *Self-Compassion*, selanjutnya membuat uji validitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam menjalankan fungsi ukurnya, lalu menggunakan perhitungan CVR.

Sebelum melakukan uji reliabilitas, peneliti terlebih dahulu menganalisis daya beda aitem, yaitu kemampuan item dalam membedakan individu atau kelompok yang memiliki karakteristik tertentu dengan yang tidak. Perhitungan daya beda ini dilakukan menggunakan koefisien korelasi *Product Moment Pearson* untuk memperoleh korelasi antara aitem dengan skor total. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan dengan menghitung koefisien reliabilitas kuesioner menggunakan teknik *Alpha Cronbach*.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Menurut Gunawan (2022), uji normalitas sebaran merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui apakah data dalam populasi memiliki distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan analisis nonparametrik dengan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* melalui program SPSS versi 27.0 for Windows. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear secara signifikan antara dua variabel. Hubungan tersebut dinyatakan linear apabila nilai signifikansi pada uji linearitas menunjukkan nilai kurang dari 0,05. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *test for linearity*.

3. Uji Hipotesis

Setelah seluruh uji prasyarat terpenuhi, tahap berikutnya langkah berikutnya adalah melakukan uji hipotesis. Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan adanya hubungan positif antara *Flourishing* dengan *Self-Compassion* pada mahasiswa awal UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan metode statistik korelasi *Product Moment Pearson* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Jika asumsi pada uji normalitas tidak terpenuhi, maka dapat diperlakukan dengan uji korelasi spearman rho. Metode ini digunakan untuk mengetahui

hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Seluruh analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 27.0 untuk *Windows*.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Administrasi Penelitian

Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti terlebih dahulu mengajukan permohonan surat izin penelitian ke bagian akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-raniry pada tanggal 23 April 2026 melalui MAEL, proses penyelesaian surat izin tersebut memakan waktu selama empat hari. Selanjutnya, pada tanggal 27 April 2026, peneliti mengantarkan surat izin penelitian yang telah disetujui oleh bagian akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-raniry kepada pihak Biro Universitas Islam Negeri Ar-raniry. Peneliti menerima surat balasan oleh pihak Biro Universitas Islam Negeri Ar-raniry pada tanggal 6 Mei 2026. Secara keseluruhan, proses persiapan surat izin penelitian berlangsung selama tiga belas hari, yaitu mulai dari tanggal 23 April hingga 6 Mei 2026.

2. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Penelitian uji coba (*try out*) instrumen dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2026 hingga 31 Mei 2026. Proses pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen penelitian yang terdiri dari 32 aitem skala *flourishing* dan 30 aitem skala *self-compassion*. Penyebaran skala dilakukan secara daring melalui *Google Form* kepada mahasiswa yang berasal dari beberapa perguruan tinggi

di luar Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry Banda Aceh, yaitu Universitas Syiah Kuala (USK), Universitas Muhammadiyah Aceh (UMMAH), Universitas Abulyatama, dan Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *try out* tidak terpakai, yaitu uji coba instrumen yang dilakukan pada responden yang berbeda dengan responden penelitian utama. Teknik ini bertujuan untuk mengevaluasi kualitas aitem melalui pengujian validitas dan reliabilitas sebelum instrumen digunakan dalam pengumpulan data penelitian. Data hasil *try out* hanya digunakan untuk keperluan analisis instrumen dan tidak diikutsertakan dalam analisis data penelitian utama.

Berdasarkan hasil pelaksanaan *try out* yang melibatkan 70 responden, diperoleh beberapa aitem yang gugur setelah dilakukan analisis validitas. Pada skala *flourishing*, terdapat 1 aitem gugur dari total 32 aitem, sehingga tersisa 31 aitem yang dinyatakan valid. Sementara itu, pada skala *self-compassion*, terdapat 2 aitem gugur dari total 30 aitem, sehingga tersisa 28 aitem yang memenuhi kriteria validitas dan selanjutnya digunakan dalam penelitian utama.

3. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian utama dilaksanakan pada tanggal 7 Juni – 27 Juni 2026. Peneliti terlebih dahulu menyebarkan kuesioner secara daring melalui Google Form yang dibagikan lewat WhatsApp kepada mahasiswa semester awal UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Namun, jumlah respons pada tahap awal masih belum

memenuhi target sampel yang ditentukan. Oleh karena itu, peneliti juga mendatangi beberapa lokasi di lingkungan kampus, seperti area fakultas, perpustakaan, dan tempat berkumpul mahasiswa, untuk menjangkau responden secara langsung. Mahasiswa yang bersedia berpartisipasi kemudian mengisi kuesioner menggunakan telepon genggam masing-masing. Proses pengumpulan data berlangsung hingga jumlah sampel yang ditargetkan, yaitu 342 mahasiswa, terpenuhi pada tanggal 27 Juni 2026. Setelah seluruh data terkumpul, peneliti memeriksa kelengkapannya sebelum masuk ke tahap pengolahan dan analisis data.

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Demografi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di UIN Ar-Raniry Banda Aceh dengan jumlah responden sebanyak 342 mahasiswa. Data demografi yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut.

a. Subjek berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 152 orang (44,4%), sedangkan responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 190 orang (55,6%). Dengan demikian, dapat diketahui bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih mendominasi dibandingkan responden berjenis kelamin laki-laki. Data demografi responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.1 data demografi berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	152	44,4%
Perempuan	190	55,6%
Total	342	100%

b. Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian, responden terdiri dari beberapa kelompok usia. Kelompok usia yang paling mendominasi adalah responden berusia 19 tahun dengan jumlah 201 orang (58,8%), diikuti responden berusia 20 tahun sebanyak 101 orang (29,5%), dan responden berusia 18 tahun sebanyak 40 orang (11,7%). Data demografi responden berdasarkan usia dapat dilihat pada Tabel 4.2.

Tabel 4.2 data demografi berdasarkan usia

Kelas	Jumlah	Persentase
18	40	11,7%
19	201	58,8%
20	101	29,5%
Total	342	100%

2. Data kategorisasi

Dalam penelitian ini, dilakukan proses kategorisasi data menggunakan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Metode ini digunakan untuk mengelompokkan individu ke dalam beberapa tingkatan berdasarkan posisi mereka pada suatu kontinum atribut yang sedang diukur. Azwar (2012) menjelaskan bahwa kategorisasi jenjang berfungsi untuk mengklasifikasikan individu sesuai dengan tingkat karakteristik atau atribut yang dimiliki. Penentuan kategori dilakukan dengan mengacu pada skor subjek yang

dibandingkan dengan nilai deviasi standar populasi (σ). Kategorisasi tersebut bersifat relatif karena batas interval pada setiap kategori tidak ditentukan secara mutlak, melainkan berdasarkan pertimbangan rasional dan logis peneliti. Oleh karena itu, rentang skor yang digunakan dalam masing-masing kategori disusun agar memiliki dasar yang dapat diterima secara ilmiah.

a. Skala *Flourishing*

Analisis data deskriptif berguna untuk mengetahui data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan kenyataan dilapangan) dari variabel *Flourishing*. Adapun hasil data deskripsi dibawah ini pada tabel 4.3

Tabel 4.3

Data Deskriptif Skala Self-Compassion

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Flourishing</i>	124	31	77,5	15,5	124	56	105,62	8,316

Data Deskriptif Skala Flourishing

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

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

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

M (Mean) = dengan rumus μ (Skor maks = skor min) : 2

SD (Standar Deviasi) = Dengan rumus μ (Skor maks – skor min) : 6

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel di atas, analisis data deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal adalah 124, minimal adalah 31, mean memperoleh nilai 15,5 dan SD memperoleh nilai 77,5 sedangkan analisis data deskriptif secara empirik

memperoleh hasil yang menunjukkan bahwasanya jawaban maksimal adalah 124, jawaban minimal adalah 56, mean memperoleh nilai 105,62 dan SD memperoleh nilai 8,316. Maka dapat disimpulkan bahwa deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorisasian pada sampel penelitian. Pengkategorisasian tersebut terdiri dari 3 kategori, meliputi kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut rumus yang dipakai untuk pengakategorisasian pada skala mindfulness.

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

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

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan pada penelitian ini, maka hasil kategorisasi skala *flourishing* menunjukkan hasil yang tertera sebagaimana pada tabel 4.4 di bawah ini:

Tabel 4.4
Data Kategorisasi Skala Flourishing

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persen
Rendah	$X < 97,304$	41	12,0%
Sedang	$97,304 \leq X < 113,936$	280	81,9%
Tinggi	$X \geq 113,936$	21	6,1%

Hasil kategorisasi pada mahasiswa UIN Ar-Raniry menunjukkan bahwa tingkat *flourishing* pada kategori rendah sebanyak 41 orang

(12,0%), kategori sedang sebanyak 280 orang (81,9%), dan kategorisasi tinggi sebanyak 21 orang (6,1%). Dapat disimpulkan bahwa kategori *Flourishing* terbanyak yaitu pada kategori sedang.

b. Skala *Self-Compassion*

Analisis data deskriptif berguna untuk mengetahui data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan kenyataan lapangan) dari variabel *Self-Compassion*. Adapun hasil data deskripsi dibawah ini pada tabel 4.5

Tabel 4.5
Data Deskriptif Skala Self-Compassion

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Self-Compaasion	112	28	70	14	112	60	95,48	7,128

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

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

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

M (Mean) = dengan rumus μ (Skor maks = skor min) : 2

SD (Standar Deviasi) = Dengan rumus μ (Skor maks – skor min) : 6

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel di atas, analisis data deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal adalah 112, minimal adalah 28, mean memperoleh nilai 70 dan SD memperoleh nilai 14. Sedangkan analisis data deskriptif secara empirik memperoleh hasil yang menunjukkan bahwasanya jawaban maksimal adalah

112, jawaban minimal adalah 60, mean memperoleh nilai 95,48 dan SD memperoleh nilai 7.128.

Berikut ini rumus pengkategorisasian pada skala *Self-Compassion*:

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

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

Berdasarkan rumus kategorisasi jenjang ordinal yang digunakan, maka didapatkan hasil kategorisasi skala *Self-Compassion* sebagaimana dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut ini:

Tabel 4.6
Data Kategorisasi Skala Self-Compassion

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persen
Rendah	$X < 88,352$	46	13,5%
Sedang	$88,352 \leq X < 102,608$	275	80,4%
Tinggi	$X \geq 102,608$	21	6,1%

Hasil kategorisasi pada mahasiswa UIN Ar-Raniry menunjukkan bahwa tingkat *Self-Compassion* pada kategori rendah sebanyak 46 orang (13,5%), kategori sedang sebanyak 275 orang (80,4%), dan kategorisasi tinggi sebanyak 21 orang (6,1%). Dapat disimpulkan bahwa kategori *Self-Compassion* terbanyak yaitu pada kategori sedang.

C. Pengujian Hipotesis

1. Hasil uji prasyarat

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

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik statistik *One Sample Kolmogorov Smirnov* yang diolah menggunakan SPSS. Hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.7 dibawah ini:

Tabel 4.7
Hasil Uji Normalitas dengan Kolmogorov Smirnov

Variabel	Nilai Kolmogorov-Smirnov
<i>Flourishing</i>	0,000
<i>Self-Compassion</i>	0,000

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas pada variabel *Flourishing* menunjukkan nilai 0,000 dan variabel *Self-Compassion* menunjukkan nilai 0,000. Hal ini menunjukkan kedua variabel yang diteliti tidak terdistribusi normal, dikarenakan nilai signifikansi $< 0,05$, maka analisis data dilakukan menggunakan teknik non-parametrik *Spearman's rho*.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan agar dapat membuktikan bahwa variabel bebas mempunyai hubungan linearitas dengan variabel terikat. Uji linearitas

dilakukan menggunakan perangkat lunak Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 22.0 untuk Windows, dengan menggunakan jalur F linearity. Hubungan antara variabel dianggap linier jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil uji linearitas hubungan yang dilakukan terhadap dua variabel penelitian ini yaitu memperoleh data sebagaimana tertera pada tabel 4.8 di bawah ini.

Tabel 4.8
Hasil Uji Linieritas Data Penelitian

Variabel	F Linearity	P
<i>Flourishing</i> <i>Self-Compassion</i>	660,373	0,000

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai F *linearity* kedua variabel yaitu 660,373 dengan nilai p 0,000. Dikarenakan nilai p yang didapat lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *flourishing* dengan *Self-Compassion*.

2. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah peneliti melakukan uji prasyarat. Pada penelitian ini, uji hipotesis bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan atau korelasi antara variabel bebas dan terikat atau tidak adanya hubungan antara variabel bebas dan terikat pada penelitian ini. Namun dikarenakan kedua variabel tidak terdistribusi normal maka teknik analisis data yang dipakai untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini yaitu teknik *spearman's rho*. koefisien korelasi dapat dikatakan signifikan jika nilai $p < 0,05$ yang berarti

hipotesis yang diajukan dapat diterima. Adapun, hasil uji hipotesis pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.9 sebagai berikut:

Tabel 4.9
Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian

Variabel	<i>Spearman's rho</i>	P
<i>Flourishing</i> <i>Self-Compassion</i>	0,711	0,000

Berdasarkan Tabel 4.9, diperoleh koefisien korelasi (*Spearman's rho*) $r = 0,711$, yang menunjukkan hubungan positif sangat tinggi antara *Flourishing* dan *Self-Compassion* pada mahasiswa awal UIN Ar-Raniry. Artinya, semakin tinggi *Flourishing*, semakin tinggi pula *Self-Compassion*, begitu pula sebaliknya. Nilai signifikansi $p = 0,00$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan, sehingga hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Compassion* dan *Flourishing* pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Self-Compassion* dengan *Flourishing* pada mahasiswa awal semester di UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Berdasarkan hasil analisis *Spearman's rho*, diperoleh nilai $r = 0,711$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan hubungan yang sangat tinggi dan signifikan antara *Self-Compassion* dan *Flourishing*. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *flourishing* yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin rendah

pula *flourishing* yang dimiliki mahasiswa. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan, sehingga hipotesis penelitian dinyatakan diterima.

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Satıcı et al. (2013) menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor yang signifikan terhadap *flourishing* pada mahasiswa. Selanjutnya, Liu et al. (2024) pada 842 mahasiswa menemukan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif terhadap *flourishing* dengan *hope* sebagai variabel mediator. Selain itu, Setiawan (2025) juga menemukan bahwa dukungan sosial turut memperkuat hubungan antara *self-compassion* dan *flourishing*, sehingga individu yang memiliki *self-compassion* tinggi serta memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat *flourishing* yang lebih tinggi.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan konsep *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003), yaitu kemampuan individu untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh kebaikan (*self-kindness*), menyadari bahwa kegagalan dan kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia (*common humanity*), serta mampu mengelola pikiran dan emosi secara seimbang (*mindfulness*) ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Mahasiswa pada awal masa perkuliahan dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti penyesuaian terhadap lingkungan kampus, perubahan sistem pembelajaran, tuntutan akademik, maupun pembentukan relasi sosial yang baru. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* akan lebih mampu menerima

kesalahan maupun kegagalan sebagai bagian dari proses belajar tanpa terus-menerus menyalahkan diri sendiri. Sikap tersebut membantu mahasiswa mengurangi tekanan psikologis sehingga lebih mudah mengembangkan kesejahteraan psikologis atau *flourishing*.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui *Broaden-and-Build Theory* yang dikemukakan oleh Fredrickson (2001). Teori ini menjelaskan bahwa emosi positif akan memperluas cara berpikir dan bertindak individu (*broaden*), kemudian membangun berbagai sumber daya psikologis, sosial, dan intelektual (*build*). *Self-compassion* memungkinkan individu merespons kegagalan dengan lebih tenang dan penuh penerimaan sehingga mampu mempertahankan emosi positif. Emosi positif tersebut membantu mahasiswa menjadi lebih optimis dalam menghadapi tantangan akademik, lebih mudah menjalin hubungan sosial, lebih terbuka terhadap pengalaman baru, serta mampu mengembangkan kemampuan adaptasi yang pada akhirnya meningkatkan *flourishing*. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi tidak hanya mampu mengurangi dampak emosi negatif, tetapi juga membangun berbagai sumber daya psikologis yang mendukung kesejahteraan mereka.

Selain itu, temuan penelitian ini juga sejalan dengan konsep *Psychological Well-Being* yang dikemukakan oleh Ryff (1989). Ryff menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis ditandai oleh enam dimensi, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with*

others), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung lebih mudah menerima kekurangan dan keterbatasan dirinya tanpa memberikan penilaian yang berlebihan. Penerimaan diri tersebut membantu mahasiswa mengembangkan hubungan sosial yang sehat, lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik, serta tetap memiliki tujuan dan motivasi dalam proses perkuliahan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor penting yang mendukung berkembangnya kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang selanjutnya tercermin dalam tingginya tingkat *flourishing*.

Hasil penelitian ini juga mendukung Teori PERMA yang dikemukakan oleh Seligman (2011). Menurut Seligman, *flourishing* merupakan kondisi kesejahteraan yang terbentuk melalui lima komponen utama, yaitu *Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Achievement*. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* akan lebih mampu mengelola emosi negatif ketika menghadapi kesulitan akademik sehingga dapat mempertahankan emosi positif, terlibat aktif dalam kegiatan perkuliahan, membangun hubungan sosial yang baik dengan teman maupun dosen, menemukan makna dalam proses belajar, serta berusaha mencapai tujuan akademiknya. Dengan demikian, *self-compassion* berperan sebagai sumber daya psikologis yang mendukung berkembangnya seluruh aspek PERMA sehingga mahasiswa lebih mudah mencapai kondisi *flourishing*.

Hasil kategorisasi data juga memperkuat gambaran tersebut. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, baik pada variabel *Flourishing* (81,9%) maupun *Self-Compassion* (80,4%), sedangkan proporsi mahasiswa yang berada pada kategori tinggi relatif kecil pada kedua variabel (6,1%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa awal semester di UIN Ar-Raniry Banda Aceh telah memiliki kemampuan untuk bersikap baik terhadap diri sendiri dan merasakan kesejahteraan psikologis, namun kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal. Hal ini mengindikasikan masih terbukanya peluang untuk meningkatkan self-compassion melalui berbagai program pengembangan diri, seperti pelatihan regulasi emosi, *mindfulness*, maupun konseling psikologis, sehingga dapat meningkatkan *flourishing* mahasiswa.

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal berdasarkan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai $p = 0,000$, sehingga analisis hubungan menggunakan *Spearman's rho*. Sementara itu, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear ($F = 660,373$; $p = 0,000$). Selain itu, kedua instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi, yaitu $\alpha = 0,863$ pada skala *flourishing* dan $\alpha = 0,847$ pada skala self-compassion, sehingga instrumen dinilai memiliki konsistensi internal yang baik dalam mengukur kedua variabel penelitian.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa *self-compassion* bukan hanya merupakan sikap menerima diri secara

pasif, melainkan sumber daya psikologis yang aktif dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan selama proses penyesuaian di perguruan tinggi. Kemampuan untuk memperlakukan diri dengan penuh kasih sayang, menerima pengalaman sebagai bagian dari kehidupan, serta menjaga keseimbangan emosi memungkinkan mahasiswa mengembangkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan mencapai kondisi *flourishing* secara optimal. Adapun keterbatasan penelitian ini terletak pada proses pengambilan sampel, di mana peneliti mengalami kesulitan menjangkau mahasiswa awal semester sebagai responden sehingga penyebaran kuesioner, baik secara daring maupun luring, membutuhkan waktu dan usaha yang lebih besar dari yang direncanakan. Selain itu, tingkat partisipasi responden pada penyebaran kuesioner secara daring relatif rendah, sehingga peneliti harus melakukan penyebaran ulang melalui berbagai media, seperti grup *WhatsApp*

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Flourishing* pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara *Self-Compassion* dan *Flourishing* berada pada kategori hubungan yang sangat tinggi, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki *Self-Compassion* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *Flourishing* yang tinggi pula.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Flourishing* bersifat positif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *Self-Compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *Flourishing* yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *Self-Compassion*, maka semakin rendah pula tingkat *Flourishing* yang dimiliki mahasiswa.

Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa *Self-Compassion* memiliki peranan yang penting dalam mendukung tercapainya *Flourishing* pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Kemampuan mahasiswa untuk bersikap baik kepada diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau

kesulitan, menerima pengalaman sebagai bagian dari kehidupan, serta mampu mengelola emosi secara seimbang dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan selama menjalani perkuliahan. Dengan adanya *Self-Compassion* yang tinggi, mahasiswa cenderung lebih mampu mengembangkan potensi diri, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mencapai kesejahteraan psikologis (*Flourishing*) secara lebih optimal.

B. Saran

Berikut beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan guna kepentingan praktis dan teoritis bagi pihak-pihak terkait maupun bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan variabel yang serupa, yaitu *Self-Compassion* dan *Flourishing*:

1. Bagi Mahasiswa

Disarankan kepada mahasiswa untuk meningkatkan *Self-Compassion* dengan membiasakan diri memperlakukan diri sendiri secara lebih baik ketika menghadapi kegagalan, kesulitan, maupun tekanan akademik. Mahasiswa juga diharapkan mampu menerima pengalaman yang tidak menyenangkan sebagai bagian dari proses kehidupan, mengelola emosi secara seimbang, serta mengembangkan potensi diri secara optimal, sehingga dapat mencapai tingkat *Flourishing* yang lebih baik.

2. Bagi Lingkungan Sosial

- Bagi Teman: Diharapkan dapat memberikan dukungan, perhatian, dan saling menghargai dalam menghadapi berbagai kesulitan.
- Bagi Orang Tua: Diharapkan memberikan dukungan dan penerimaan agar mahasiswa merasa lebih nyaman dalam menghadapi masalah.
- Bagi Universitas: Diharapkan menciptakan lingkungan belajar yang suportif serta memberikan dukungan bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengkaji variabel-variabel lain yang berhubungan dengan *Flourishing*, seperti konsep diri, kematangan pribadi, dukungan sosial, resiliensi, maupun faktor lingkungan sosial, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *Flourishing* pada mahasiswa. Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji variabel-variabel tersebut, penelitian lanjutan tetap perlu dilakukan untuk menguji konsistensi hasil pada konteks, karakteristik subjek, dan setting penelitian yang berbeda, sehingga dapat memperkaya temuan empiris mengenai *Flourishing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, N., Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2021). *Metode Penelitin Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Almisari, H. R., Ikhwanisifa, & Kargenti, A. (2023). Hubungan *Self-Compassion* dengan Flourising Pada Mahasiswa. *Persepso Urnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 2(3).
- Anfajaya, M. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Perilaku Asertif pada Mahasiswa. *Jurnal Empati*, 5(3), 529–532.
- Assayakurrohim, D., Ikham, D., Sirodj, R. a, & Afgani, M. W. (2023). Jurnal pendidikan sains dan komputer metode studi kasus dalam penelitian kualitatif jurnal pendidikan sains dan komputer. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(1), 1–9.
- (Ar-Raniry, Rekap Status Mahasiswa , 2025)
- Beatrix, P., Beda, R., Astikasari, H., & Murti, S. (2021). Hubungan Self Compassion dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja secara Part Time. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 9623, 495–505.
- Dede, & Firmansyah, D. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess *flourishing* and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Farmasita, G. P., & Wilantika, R. (2023). Hubungan Antara Harga Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa di Universitas Aisyah Pringsewu. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i1.1976>
- Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.

- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 6–41.
- 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(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. (2012). University students' constructions of 'flourishing' in British higher education: An inductive content analysis [Supplementary data]. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 1–35. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i1.1.s1>
- Herdiansyah, D., Puteri, N. H., & Naini, R. (2024). Studi Deskriptif: Prevalensi *Flourishing* Mahasiswa Dan Implikasinya Pada Bimbingan Dan Konseling. *Coution: Journal Counseling and Education*, 5(1), 22–34. <https://doi.org/10.47453/coution.v5i1.1824>
- Huppert, F. A., & T.C.So, T. (2013). *Flourishing* Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Soc Indic Res*, 837–861.
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of Change in the Relationship between *Self-Compassion*, Emotion Regulation, and Mental Health: A Systematic Review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215–235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- Istighfari, N. U., Fitriyana, N., & Santoso, S. (2023). Dinamika *Self-Compassion* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Aktivis Organisasi Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Universitas Muhammadiyah Riau. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 280–291. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12369>
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to *flourishing* in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- Liu, C., Lin, P., & Xiong, Z. (2024). *Self-Compassion and Psychological Flourishing Among College Students : The Mediating Role of Hope and the Moderating Role of Emotion Regulation*.
- Mróz, J. (2023). Forgiveness and *Flourishing*: The Mediating and Moderating Role of *Self-Compassion*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph20010666>
- Neff, K. (2003). *Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. February 2002, 85–101.

<https://doi.org/10.1080/15298860390129863>

- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion*, self esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Neff, K., & Germer, C. (2009). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way To Accept Yourself , Build Inner Strength , And Thrive*.
 DOWNLOAD - *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself , Build Inner Strength , and Thrive*.
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>
- Roosinda, Fitria Widiyani, et al. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. Zahir Publishing.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Satici, S. A., Uysal, R., & Akin, A. (2013). *No Title*. 85–99.
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., de Graaf, R., ten Have, M., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2016). What Factors are Associated with *Flourishing*? Results from a Large Representative National Sample. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1351–1370. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9647-3>
- Seligman, M. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding And WellBeing*. William Heinemann.
- Seligman, M. (2013). *Beyond authentic happiness : menciptakan kebahagiaan sempurna dengan psikologi positif*. Kai.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Setiawan, B. D. (2025). *Social Support as a Moderator of the Relationship between Self- Compassion and Flourishing in College Students*. 4(10), 4865–4884.
- Sirois, F. M. (2014). Health Psychology: Health Psychology. *International*

Journal of Psychology, 51(S1), 658–712.

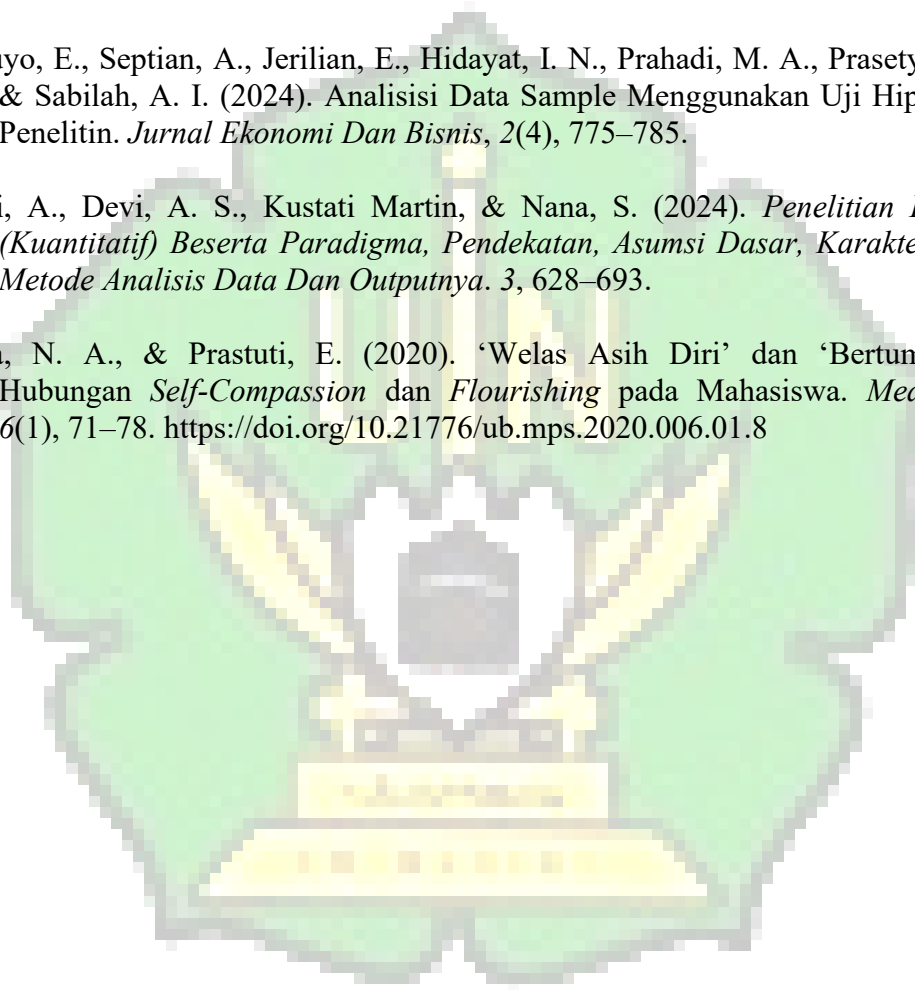
Situmorang, T. E., & Purba, D. (2020). Perancangan Aplikasi Pengujian Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian. *KAKIFIKOM (Kumpulan Artikel Karya Ilmiah Fakultas Ilmu Komputer)*, 02, 54–58. <https://doi.org/10.54367/kakifikom.v1i2.638>

Umaliyah, S. (2022). Hubungan Spiritualitas dengan Floirishing Pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi. In *Skripsi* (Issue 8.5.2017, pp. 2003–2005).

Waluyo, E., Septian, A., Jerilian, E., Hidayat, I. N., Prahadi, M. A., Prasetyo, T., & Sabilah, A. I. (2024). Analisis Data Sample Menggunakan Uji Hipotesis Peneliti. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 2(4), 775–785.

Zihni, A., Devi, A. S., Kustati Martin, & Nana, S. (2024). *Penelitian Ilmiah (Kuantitatif) Beserta Paradigma, Pendekatan, Asumsi Dasar, Karakteristik, Metode Analisis Data Dan Outputnya*. 3, 628–693.

Zulfa, N. A., & Prastuti, E. (2020). ‘Welas Asih Diri’ dan ‘Bertumbuh’: Hubungan *Self-Compassion* dan *Flourishing* pada Mahasiswa. *Mediapsi*, 6(1), 71–78. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.8>



LAMPIRAN



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY
Nomor : B-1782/Un.08/F.Psi/Kp.00.4/10/2025
TENTANG
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2025/2026
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2025/2026 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;
 b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
 3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
 4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
 5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
 6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
 7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
 8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;-
 9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
 10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
 11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
 12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor: 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 25 September 2025.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
Pertama : Menunjuk Saudara 1. Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog Sebagai Pembimbing Pertama
 2. Iyulen Pebry Zuanny, S.Psi.,M.Psi., Psikolog Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Cut Maresa Putri Irdi
 NIM/Prodi : 220901076/Psikologi
 Judul : Hubungan Self Compassion dengan Flourishing pada Mahasiswa Awal Semester di UIN Ar-Raniry Banda Aceh

- 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 : 21 Oktober 2025

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

Nomor : B-788/Un.08/F.Psi.I/PP.00.9/4/2026

Lamp : -

Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

UIN AR-Raniry Banda Aceh

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

NIM : 220901076

Nama : CUT MARESA PUTRI IRDA

Program Studi/Jurusan : Psikologi

Alamat : Jln.Merdeka No.1/47 PASAR PASAR

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 TERHADAP FLOURISHING PADA MAHASISWA AWAL SEMESTER DI UIN AR-RANIRY BANDA ACEH***

Banda Aceh, 27 April 2026

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan



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

NIP. 197004201997031001

Berlaku sampai : 27 Mei 2026



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

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh

Telp/ fax : 0651-7552921 - 7552922

Situs: www.ar-raniry.ac.id E-mail: uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : 253/Un.08/B.II.1/PP.00.9/01/2026
 Lamp : -
 Hal : Izin Penelitian

30 April 2026

Yth.
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan
 Fakultas Psikologi
 di-
 Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Menyikapi surat Saudara : B 10/Un.08?F .Psi.i/PP.00.9/01/2026 tanggal 30 April 2026 Tentang Penelitian Ilmiah Mahasiswa dalam rangka penulisan skripsi yang berjudul “ *HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN FLOURISHING PADA MAHASISWA AWAL SEMESTER DI UIN AR-RANIRY BANDA ACEH*” , maka kami tidak keberatan untuk memberikan data yang dibutuhkan Penelitian dimaksud kepada:

Nama : Cut Maresa Putri Irda

Fakultas : Psikologi

Prodi : Psikologi

Nim : 220901076

Demikian, untuk dapat dipergunakan seperlunya

a.n. Kepala Biro AAKK UIN Ar-Raniry
 Kepala Bagian Akademik

Fadhli

SKALA PENELITIAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan, saya Cut Maresa Putri Irda, mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. 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 Saudara/i 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. Mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Ar-raniry semester 1-2 (tahun ajaran 2025/2026).

Seluruh data dan informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian akademik. Jika anda memiliki pertanyaan dan saran terkait penelitian ini silahkan hubungi kontak di bawah:

082217519831 (Cut Maresa Putri Irda)

cutmaresaputri@gmail.com

Atas kesediaan dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih banyak.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat Peneliti,

Cut Maresa Putri Irda

SKALA TRYOUT FLOURISHING

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sering merasa senang dalam menjalani hari-hari saya				
2	Saya melihat masa lalu saya sebagai hal yang menyenangkan				
3	Saya yakin hal-hal baik akan terjadi dalam hidup saya kedepan				
4	Saya merasa hidup saya menyenangkan untuk dijalani				
5	Saya bisa merasakan senang, sedih, dan emosi lainnya dengan jelas				
6	Saya merasa sangat senang saat melakukan suatu kegiatan				
7	Saya punya keinginan untuk ikut terlibat dalam suatu kegiatan				
8	Saya peduli dengan apa yang dirasakan oleh orang terdekat saya				
9	Saya merasa mendapatkan dukungan dari orang-orang disekitar saya				
10	Saya menikmati kebersamaan dengan teman-teman saya				
11	Saya memiliki hubungan yang sangat hangat dengan orang-orang terdekat saya				
12	Saya bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari				
13	Saya merasa kehadiran saya memberi pengaruh positif bagi orang lain				
14	Saya merasa hidup saya mengalami kemajuan				
15	Saya mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik				
16	Saya merasa usaha saya membuahkan hasil				
17	Saya jarang merasa senang dalam menjalani hari-hari saya				
18	Saya merasa masa lalu saya penuh dengan hal yang tidak menyenangkan				
19	Saya merasa masa depan saya tidak akan lebih baik dari sekarang				
20	Saya sulit merasa senang dalam aktivitas sehari-hari				
21	Saya merasa bingung dengan emosi saya sendiri				
22	Saya mudah terdistraksi saat mengerjakan sesuatu				

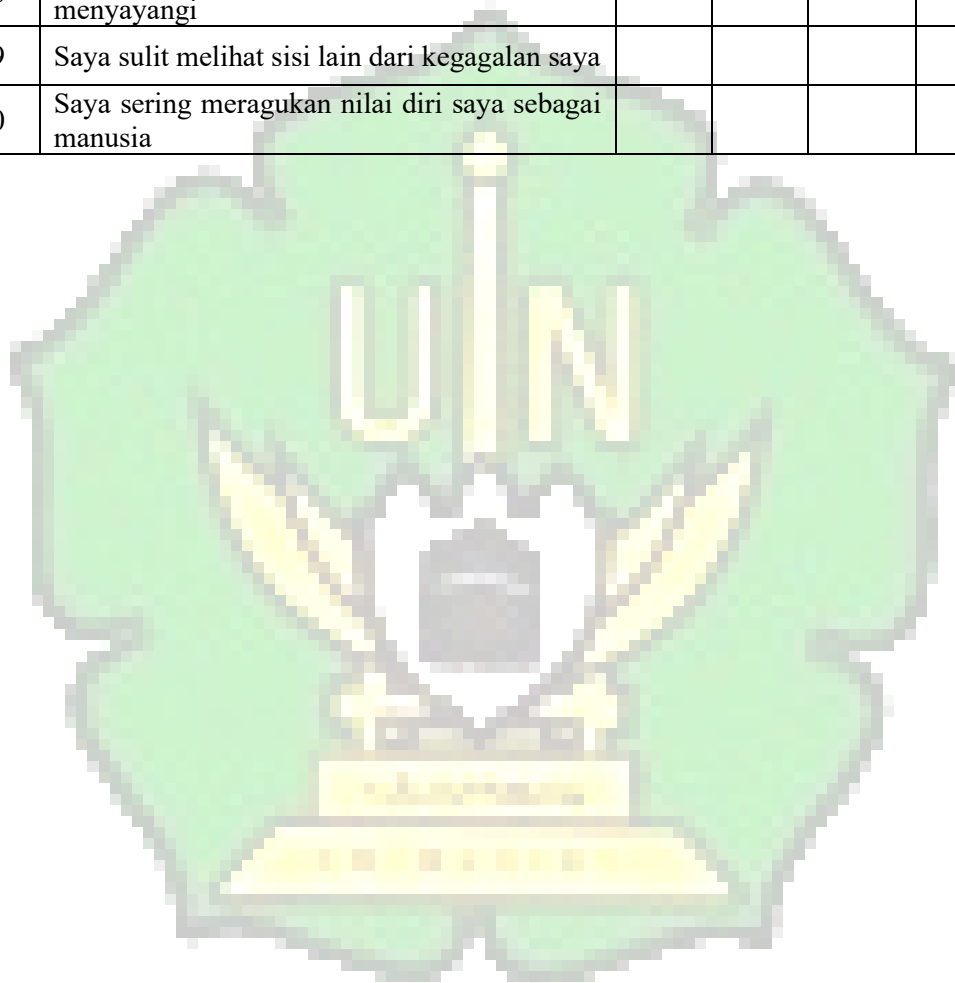
23	Saya sering menghindari untuk ikut dalam suatu aktivitas				
24	Saya merasa tidak perlu peduli dengan keadaan orang lain				
25	Saya merasa tidak mendapatkan dukungan dari orang lain				
26	Saya tidak menikmati kebersamaan dengan orang lain				
27	Saya merasa canggung saat bersama orang-orang terdekat				
28	Saya merasa tidak punya semangat dalam menjalani hidup				
29	Saya merasa tidak memberi dampak apa-apa bagi orang lain				
30	Saya tidak memiliki arah yang jelas dalam menjalani hidup				
31	Saya sulit mengatur aktivitas harian saya				
32	Saya merasa usaha saya tidak membuahkan hasil				



SKALA TRYOUT SELF-COMPASSION

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menerima diri saya apa adanya				
2	Saya menyadari bahwa setiap orang pernah mengalami masalah				
3	Saya mampu mengenali masalah apa yang sedang saya hadapi				
4	Saya merasa diri saya layak disayangi				
5	Saya bisa menerima kekurangan dalam diri saya				
6	Saya melihat kegagalan sebagai bagian dari kehidupan manusia				
7	Saya mencoba melihat masalah secara tenang dan objektif.				
8	Saya mencoba melihat kegagalan secara lebih luas				
9	Saya memperlakukan diri saya dengan baik saat mengalami kesulitan				
10	Saya tidak perlu menjadi orang lain untuk merasa cukup				
11	Saya memahami bahwa masalah adalah sesuatu yang tidak bisa dihindari				
12	Saya memahami bahwa kegagalan bukan akhir dari segalanya				
13	Saya merasa pantas mendapatkan perhatian dan kepedulian dari orang lain				
14	Saya tidak langsung bereaksi berlebihan saat menghadapi masalah				
15	Saya tidak langsung bereaksi berlebihan saat menghadapi masalah				
16	Saya sulit menerima diri saya apa adanya				
17	Saya merasa hanya saya yang mengalami masalah seperti ini				
18	Saya mengabaikan perasaan saya saat bermasalah				
19	Saya mudah terbawa emosi saat menghadapi masalah				
20	Saya sering menyalahkan diri atas kekurangan dalam diri saya				
21	Saat gagal, saya merasa berbeda dari orang lain				
22	Saya terlalu larut dalam pikiran negatif saat bermasalah				
23	Saya menganggap kegagalan sebagai akhir				

	dri segalanya				
24	Saya sulit berpikir jernih ketika sedang ada masalah				
25	Saya merasa diri saya tidak pantas disayangi				
26	Saya berpikir bahwa orang yang baik seharusnya tidak memiliki masalah				
27	Saya tidak menyadari emosi saya ketika sedang tertekan				
28	Saya yakin tidak ada orang yang benar-benar menyayangi				
29	Saya sulit melihat sisi lain dari kegagalan saya				
30	Saya sering meragukan nilai diri saya sebagai manusia				



[illegible]

TABULASI DATA *TRYOUT SELF-COMPASSION*

NO	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	Y27	Y28	Y29	Y30	TOTAL	
1	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	93	
2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	1	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	113	
3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	3	3	4	100	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
5	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	1	3	4	2	4	2	3	3	2	4	4	2	99	
6	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	109	
7	2	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	2	3	3	1	3	1	1	2	1	3	4	1	2	2	3	83	
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	115	
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
10	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	92	
11	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	86	
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
13	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	3	3	3	95	
14	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117	
15	1	3	3	4	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	4	4	4	100	
16	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	86	
17	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	97	
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	84	
19	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	116	
20	2	3	2	4	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	1	3	2	2	1	2	2	69	
21	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	2	4	3	3	3	4	106	
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	94	
23	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	105	
24	4	4	4	1	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	98	
25	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	114	
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	4	3	4	2	3	4	3	4	106	
27	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	4	3	4	4	4	94	
28	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	77	
29	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88	
30	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	96
31	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102	
32	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	111	
33	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	3	3	4	4	97	
34	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	94	
35	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	2	2	2	4	2	4	4	4	4	3	4	99	
36	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	110	
37	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	4	2	4	4	3	3	3	3	93	
38	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	2	4	4	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	2	92	
39	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	104	
40	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	98	
41	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	97
42	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	2	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2	94	
43	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	1	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	95	
44	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	111	
45	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	100	
46	1	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	105	
47	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	101	
48	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76	
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	75	
50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	1	4	2	4	3	4	4	2	87	
51	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	102	
52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	106	
53	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	3	3	3	3	105	
54	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	97	
55	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	82	
56	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	1	1	1	1	1	4	3	3	4	4	1	2	90	
57	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	103	
58	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	105	
59	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	100	
60	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	2	4	3	3	4	4	4	2	3	3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	102	
61	4	4	3	2	3																											

UJI DAYA BEDA AITEM SEBELUM GUGUR DAN RELIABILITAS

FLOURISHING

Cronbach's Alpha	N of Items
.921	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	100.3143	129.030	.381	.921
VAR00002	100.8286	129.246	.251	.923
VAR00003	100.1286	129.418	.433	.920
VAR00004	100.4143	127.058	.498	.919
VAR00005	100.3714	129.309	.326	.921
VAR00006	100.4857	129.645	.329	.921
VAR00007	100.6000	128.620	.452	.920
VAR00008	100.4000	129.200	.352	.921
VAR00009	100.5571	126.366	.540	.919
VAR00010	100.3286	129.760	.341	.921
VAR00011	100.3714	128.324	.439	.920
VAR00012	100.4714	126.630	.541	.919

VAR00013	100.6000	129.026	.393	.920
VAR00014	100.4286	127.872	.459	.920
VAR00015	100.4571	127.672	.506	.919
VAR00016	100.4143	129.261	.367	.921
VAR00017	101.0286	124.144	.484	.920
VAR00018	100.8571	123.834	.533	.919
VAR00019	100.5143	123.007	.559	.918
VAR00020	100.6286	123.831	.619	.917
VAR00021	100.9714	120.492	.647	.917
VAR00022	101.4000	124.243	.490	.920
VAR00023	100.9429	127.504	.383	.921
VAR00024	100.6857	124.219	.581	.918
VAR00025	100.5857	122.362	.697	.916
VAR00026	100.6714	123.064	.713	.916
VAR00027	100.6143	125.081	.569	.918
VAR00028	100.3714	124.788	.555	.918
VAR00029	100.6571	123.301	.646	.917
VAR00030	100.4714	123.847	.591	.918
VAR00031	100.6571	123.997	.620	.917
VAR00032	100.4571	125.440	.603	.918

UJI DAYA BEDA AITEM SETELAH GUGUR DAN RELIABILITAS

FLOURISHING

Cronbach's Alpha	N of Items
.923	31

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	97.3143	124.248	.377	.922
VAR00003	97.1286	124.722	.418	.922
VAR00004	97.4143	122.478	.481	.921
VAR00005	97.3714	124.469	.326	.923
VAR00006	97.4857	124.891	.322	.923
VAR00007	97.6000	123.809	.451	.921
VAR00008	97.4000	124.446	.345	.922
VAR00009	97.5571	121.787	.524	.920
VAR00010	97.3286	125.064	.328	.923
VAR00011	97.3714	123.599	.431	.921
VAR00012	97.4714	121.934	.534	.920
VAR00013	97.6000	124.214	.391	.922
VAR00014	97.4286	123.031	.461	.921
VAR00015	97.4571	122.831	.508	.921
VAR00016	97.4143	124.275	.379	.922

VAR00017	98.0286	119.333	.487	.921
VAR00018	97.8571	119.545	.506	.921
VAR00019	97.5143	118.080	.570	.920
VAR00020	97.6286	118.990	.625	.919
VAR00021	97.9714	115.738	.651	.918
VAR00022	98.4000	119.577	.485	.921
VAR00023	97.9429	122.634	.386	.922
VAR00024	97.6857	119.465	.581	.919
VAR00025	97.5857	117.464	.710	.917
VAR00026	97.6714	118.224	.722	.918
VAR00027	97.6143	120.182	.578	.920
VAR00028	97.3714	119.860	.566	.920
VAR00029	97.6571	118.489	.651	.918
VAR00030	97.4714	118.861	.607	.919
VAR00031	97.6571	119.098	.631	.919
VAR00032	97.4571	120.600	.609	.919

UJI DAYA BEDA AITEM SEBELUM GUGUR DAN RELIABILITAS

SELF-COMPASSION

Cronbach's Alpha	N of Items
.890	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	94.7429	104.860	.427	.887
VAR00002	94.5429	107.498	.410	.887
VAR00003	94.8000	105.293	.588	.884
VAR00004	94.8286	108.231	.224	.892
VAR00005	94.8000	103.988	.643	.882
VAR00006	94.7286	104.404	.601	.883
VAR00007	94.8000	107.206	.453	.886
VAR00008	94.8857	107.175	.402	.887
VAR00009	94.7857	104.055	.660	.882
VAR00010	94.5857	106.391	.514	.885
VAR00011	94.7571	106.476	.392	.887
VAR00012	95.2571	109.614	.179	.892
VAR00013	94.5429	106.426	.458	.886
VAR00014	95.0000	107.072	.359	.888
VAR00015	95.0571	106.547	.443	.886
VAR00016	94.9857	104.101	.486	.885
VAR00017	94.8286	107.448	.335	.888
VAR00018	95.0857	106.485	.367	.888
VAR00019	95.3286	105.963	.362	.888
VAR00020	95.1857	104.849	.439	.886

VAR00021	95.2571	105.237	.394	.888
VAR00022	95.1857	102.791	.539	.884
VAR00023	94.6000	108.041	.360	.888
VAR00024	95.2000	103.235	.557	.884
VAR00025	94.7000	108.126	.454	.887
VAR00026	94.8143	108.095	.349	.888
VAR00027	95.0000	107.159	.406	.887
VAR00028	94.9000	106.091	.454	.886
VAR00029	95.0143	106.130	.490	.885
VAR00030	94.7714	104.469	.544	.884



UJI DAYA BEDA AITEM SETELAH GUGUR DAN RELIABILITAS

SELF-COMPASSION

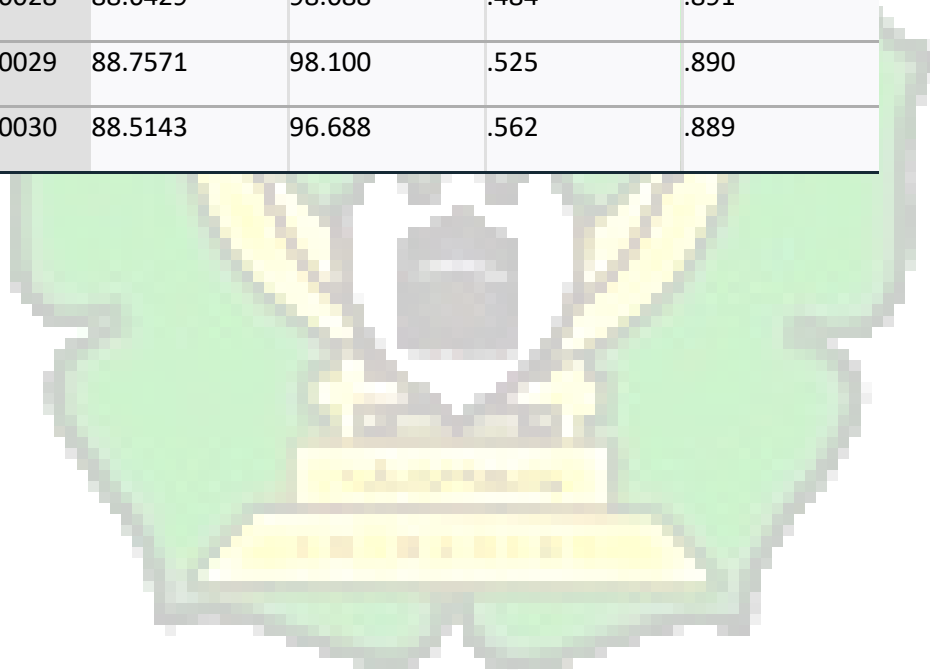
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.895	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	88.4857	97.471	.417	.892
VAR00002	88.2857	100.236	.378	.893
VAR00003	88.5429	97.991	.566	.889
VAR00005	88.5429	96.658	.629	.888
VAR00006	88.4714	97.325	.566	.889
VAR00007	88.5429	99.846	.429	.892
VAR00008	88.6286	100.237	.348	.893
VAR00009	88.5286	96.804	.638	.888
VAR00010	88.3286	99.122	.485	.891
VAR00011	88.5000	99.645	.339	.894
VAR00013	88.2857	99.366	.415	.892
VAR00014	88.7429	100.368	.295	.895
VAR00015	88.8000	99.380	.408	.892
VAR00016	88.7286	95.940	.526	.890
VAR00017	88.5714	99.263	.372	.893

VAR00018	88.8286	98.434	.396	.893
VAR00019	89.0714	97.806	.396	.893
VAR00020	88.9286	96.589	.483	.891
VAR00021	89.0000	96.783	.447	.892
VAR00022	88.9286	94.966	.560	.889
VAR00023	88.3429	100.055	.386	.893
VAR00024	88.9429	95.214	.591	.888
VAR00025	88.4429	100.424	.458	.892
VAR00026	88.5571	100.076	.377	.893
VAR00027	88.7429	99.295	.424	.892
VAR00028	88.6429	98.088	.484	.891
VAR00029	88.7571	98.100	.525	.890
VAR00030	88.5143	96.688	.562	.889



SKALA PENELITIAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan, saya Cut Maresa Putri Irda, mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. 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 Saudara/i 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. Mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Ar-raniry semester 1-2 (tahun ajaran 2025/2026).

Seluruh data dan informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian akademik. Jika anda memiliki pertanyaan dan saran terkait penelitian ini silahkan hubungi kontak di bawah:

082217519831 (Cut Maresa Putri Irda)

cutmaresaputri@gmail.com

Atas kesediaan dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih banyak.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat Peneliti,

Cut Maresa Putri Irda

SKALA PENELITIAN *FLOURISHING*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering merasa senang dalam menjalani hari-hari saya				
2.	Saya yakin hal-hal baik akan terjadi dalam hidup saya kedepan				
3	Saya merasa hidup saya menyenangkan untuk dijalani				
4	Saya bisa merasakan senang, sedih, dan emosi lainnya dengan jelas				
5	Saya merasa sangat senang saat melakukan suatu kegiatan				
6	Saya punya keinginan untuk ikut terlibat dalam suatu kegiatan				
7	Saya peduli dengan apa yang dirasakan oleh orang terdekat saya				
8	Saya merasa mendapatkan dukungan dari orang-orang disekitar saya				
9	Saya menikmati kebersamaan dengan teman-teman saya				
10	Saya memiliki hubungan yang sangat hangat dengan orang-orang terdekat saya				
11	Saya bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari				
12	Saya merasa kehadiran saya memberi pengaruh positif bagi orang lain				
13	Saya merasa hidup saya mengalami kemajuan				
14	Saya mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik				
15	Saya merasa usaha saya membuahkan hasil				
16	Saya jarang merasa senang dalam menjalani hari-hari saya				
17	Saya merasa masa lalu saya penuh dengan hal yang tidak menyenangkan				
18	Saya merasa masa depan saya tidak akan lebih baik dari sekarang				
19	Saya sulit merasa senang dalam aktivitas sehari-hari				
20	Saya merasa bingung dengan emosi saya sendiri				
21	Saya mudah terdistraksi saat mengerjakan sesuatu				
22	Saya sering menghindari untuk ikut dalam suatu aktivitas				

23	Saya merasa tidak perlu peduli dengan keadaan orang lain				
24	Saya merasa tidak mendapatkan dukungan dari orang lain				
25	Saya tidak menikmati kebersamaan dengan orang lain				
26	Saya merasa canggung saat bersama orang-orang terdekat				
27	Saya merasa tidak punya semangat dalam menjalani hidup				
28	Saya merasa tidak memberi dampak apa-apa bagi orang lain				
29	Saya tidak memiliki arah yang jelas dalam menjalani hidup				
30	Saya sulit mengatur aktivitas harian saya				
31	Saya merasa usaha saya tidak membuahkan hasil				



SKALA PENELITIAN *SELF-COMPASSION*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya menerima diri saya apa adanya				
2.	Saya menyadari bahwa setiap orang pernah mengalami masalah				
3	Saya mampu mengenali masalah apa yang sedang saya hadapi				
4	Saya bisa menerima kekurangan dalam diri saya				
5	Saya melihat kegagalan sebagai bagian dari kehidupan manusia				
6	Saya mencoba melihat masalah secara tenang dan objektif.				
7	Saya mencoba melihat kegagalan secara lebih luas				
8	Saya memperlakukan diri saya dengan baik saat mengalami kesulitan				
9	Saya tidak perlu menjadi orang lain untuk merasa cukup				
10	Saya memahami bahwa masalah adalah sesuatu yang tidak bisa dihindari				
11	Saya memahami bahwa kegagalan bukan akhir dari segalanya				
12	Saya merasa pantas mendapatkan perhatian dan kepedulian dari orang lain				
13	Saya tidak langsung bereaksi berlebihan saat menghadapi masalah				
14	Saya sulit menerima diri saya apa adanya				
15	Saya merasa hanya saya yang mengalami masalah seperti ini				
16	Saya mengabaikan perasaan saya saat bermasalah				
17	Saya mudah terbawa emosi saat menghadapi masalah				
18	Saya sering menyalahkan diri atas kekurangan dalam diri saya				
19	Saat gagal, saya merasa berbeda dari orang lain				
20	Saya terlalu larut dalam pikiran negatif saat bermasalah				
21	Saya menganggap kegagalan sebagai akhir dari segalanya				
22	Saya sulit berpikir jernih ketika sedang ada masalah				

23	Saya merasa diri saya tidak pantas disayangi				
24	Saya berpikir bahwa orang yang baik seharusnya tidak memiliki masalah				
25	Saya tidak menyadari emosi saya ketika sedang tertekan				
26	Saya yakin tidak ada orang yang benar-benar menyayangi				
27	Saya sulit melihat sisi lain dari kegagalan saya				
28	Saya sering meragukan nilai diri saya sebagai manusia				



3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	99		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	1	1	3	3	1	3	3	3	85		
4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	100		
4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	112		
4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	102		
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	1	3	3	3	3	4	4	3	3	3	98		
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	97		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94		
3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	111	
3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	110	
3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	108	
3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	110	
3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	110	
4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	109	
3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	110	
3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	110	
3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	109	
3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	1	4	3	3	4	4	4	4	3	106
3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	110	
3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	111
3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	108	
3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	106
3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	109



TABULASI DATA PENELITIAN *SELF-COMPASSION*

4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	96
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	99
3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	111
4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	102
3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	69
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	4	4	4	4	96
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	108
4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	1	1	1	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	80
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	106
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	102
4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	2	2	3	4	3	2	2	2	3	4	2	4	3	2	3	3	3	3	86
3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	91	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	77	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	84
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	2	2	4	3	4	3	3	3	92
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	80
4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	95	
4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	92	
3	4	4	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	1	1	3	1	4	3	2	4	2	3	68	
3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	2	2	3	3	2	4	2	3	3	2	3	2	3	87	
4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	97	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	100	
4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	2	3	78	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83	
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	4	4	2	3	3	4	89		
4	4	3	3	4	4	4	3	4	1	4	3	4	3	3	3	4	3	2	4	2	4	3	3	3	4	3	92		
4	4	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	84	
4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	97	
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	110	
3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	89	
2	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	94	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83	
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	110	
4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	2	4	3	2	4	2	4	4	2	3	3	3	91	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	109	
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83	
4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	96	
4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	91	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	82	
4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	92	
4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	84	
3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	3	2	4	3	2	3	2	88	
3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	4	100	
4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	2	4	3	3	3	4	89	
3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	108	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	2	2	2	2	79	
3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	90	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	69	
4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	84	
4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	93	
4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	4	2	4	3	2	4	3	4	93		
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	4	101		
4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	92		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	110	
4	4	3	3	4	4	3	4	4																					

4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	91
4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	89
3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	99
3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	100
3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	97
4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	99
4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	98
4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	97
4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	101
3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	96
3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	99
4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	97
3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	98
3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	96
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	98
3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	96
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	99
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	99
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	98
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	98
3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	98
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	96
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	99
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	99
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	98
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	98
3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	98
3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	99
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	98
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	99
3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	96
3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	96
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	96
3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	99
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	97
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	99
4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	100
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	97
3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	92
4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	3	3	4	96
3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	98
4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	98
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	97
4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	96
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	98
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	99
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	98
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	98
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	99
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	98
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	98
4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	1	2	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	92
4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	99
3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	98
4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	99
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	97
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	98
3	3	1	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	98
2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	95
3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	97
4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	98
3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	97
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	99
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	99
3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	101
4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	99
4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	101
4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	99
4	4	3	3	4	3	3	4																			

3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	96	
4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	101	
3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	99	
3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	99	
3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	99	
4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	98	
4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	99	
3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	99	
4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	99	
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	98	
4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	100	
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	97	
4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	100
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	99	
4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	100
3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	98	
3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	96	
3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	98	
4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	98
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	1	2	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	93	
4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	100
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	98	
4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	98
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	97
3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	96	
3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	96	
3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	102	
3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	95	
3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	102	
3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	100
4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	97	
4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	4	2	3	2	3	2	87	
3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	98	
3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	99	
3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	99	
3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	99	
3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	100	
3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	98	
3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	100	
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	97	
3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	97	
4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	99
3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	97	
3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	96	
3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	98	
3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	99	
3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	98	
4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	98	
4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	98	
3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	98	
3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	95	
3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	96	
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	96	
4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	99	
3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	98	
3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	98	
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	95	
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	99	
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	97	
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	98	
3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	95	
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	96	
4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	99	
3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	97	
3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	96	
3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	98	
3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	98	
3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	98	
3	3	4	3																										

4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	91	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82	
4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	90	
4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	103	
3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	90	
3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	86
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80	
3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	101	
3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	99
3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	99	
3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	98	
3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	97	
3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	96	
3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	98	
4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	97	
3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	100	
3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	98	
3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	98	
4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	97	
3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	97	
3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	98	
3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	94	



UJI KATEGORISASI *FLOURISHING*

kategorisasi_flourshing

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	41	12.0	12.0	12.0
	sedang	280	81.9	81.9	93.9
	tinggi	21	6.1	6.1	100.0
	Total	342	100.0	100.0	

UJI KATEGORISASI *SELF-COMPASSION*

kategorisasi_selfcompassion

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	46	13.5	13.5	13.5
	sedang	275	80.4	80.4	93.9
	tinggi	21	6.1	6.1	100.0
	Total	342	100.0	100.0	

DATA EMPIRIK *SELF-COMPASSION* DAN *FLOURISHING*

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
VAR0000Y	342	56	124	105.62	8.316
VAR0000X	342	60	112	95.48	7.128

Valid N (listwise)	342				
--------------------	-----	--	--	--	--

UJI NORMALITAS DATA

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VAR00001	.232	342	.000	.824	342	.000
VAR00002	.234	342	.000	.866	342	.000

a. Lilliefors Significance Correction



ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
VAR00001	*Between Groups	(Combined)	16931.110	39	434.131	19.710	.000
VAR00002		Linearity	14545.060	1	14545.060	660.373	.000
		Deviation from Linearity	2386.050	38	62.791	2.851	.000
		Within Groups	6651.712	302	22.026		
	Total		23582.822	341			

UJI HIPOTESIS

Correlations

	VAR00001	VAR00002
Spearman's rhoVAR00001	Correlation Coefficient1.000	.711**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	342
VAR00002	Correlation Coefficient.711**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	342

