

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *EMOTIONAL
FOCUSED COPING* PADA NARAPIDANA
PEMASYARAKATAN KELAS IIB BLANGPIDIE**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**YAYANG KANA MAULANA
220901089**



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

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *EMOTIONAL FOCUSED COPING* PADA NARAPIDANA PEMASYARAKATAN KELAS IIB
BLANGPIDIE**

SKRIPSI

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

Oleh:

YAYANG KANA MAULANA

220901089

Disetujui Oleh:

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

Pembimbing I

Pembimbing II


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


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

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *EMOTIONAL FOCUSED COPING* PADA NARAPIDANA PEMASYARAKATAN KELAS IIB
BLANGPIDIE**

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)

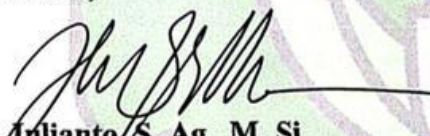
Diajukan oleh:

YAYANG KANA MAULANA
NIM. 220901089

Pada Hari/Tanggal
Selasa, 18 Agustus 2026

Tim Munaqasyah Skripsi

Ketua,


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

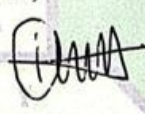
Sekretaris,


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

Penguji I,


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

Penguji II,


Iklima Ritmiani, S.Psi., M.A

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-raniry



Dr. Muslim, M. Si
NIP. 196610231994021001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yayang Kana Maulana

NIM : 2209010898

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Program Studi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau di terbitkan 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 bahwa ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 05 Juli 2026
Yang Menyatakan



Yayang Kana Maulana
NIM. 220901080

PRAKATA



Segala puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya setiap saat, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Self Compassion* dengan *Emotional Focused Coping* Pada Narapidana pemasyarakatan kealas IIB Blangpidie”. Shalawat kita sampaikan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, yang telah menyampaikan risalah, memperjuangkan Islam, dan membawa umat dari alam kebodohan ke alam yang penuh ilmu pengetahuan. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan moral dan moril dari berbagai pihak, keluarga, dan teman-teman terdekat. Terutama sekali peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua tercinta yang telah menjadi orang tua yang sangat luar biasa, selalu mencurahkan kasih sayang dan cinta, senantiasa mendoakan dan memberikan semangat, motivasi serta menjadi teman bercerita dalam proses menyelesaikan pendidikan S-1.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si, sebagai dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh atas kebijakan-kebijakan yang diterapkan dalam memimpin Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry.
2. Bapak Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag. M.Si, sebagai Wakil Dekan I bidang Akademik dan Kelembagaan dan sebagai dosen Pembimbing Akademik (PA)

yang telah memberikan banyak dorongan dan Nasihat bagi mahasiswa.

3. Ibu Misnawati, S.Ag., M.Ag. Ph.D selaku Wakil Dekan II bidang Administrasi dan Keuangan yang telah membantu dan memudahkan administrasi Mahasiswa.
4. Bapak Drs. Nasruddin, M.Hum sebagai Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Julianto Saleh, S.Ag., M.Si, selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry dan selaku pembimbing I yang telah memotivasi, memberikan dukungan dan arahan dukungan yang sangat berarti mulai dari awal hingga penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., MA., selaku Sekretaris Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry dan sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, membimbing dan telah memberikan motivasi dan semangat serta nasihat pada mahasiswa untuk menyelesaikan perkuliahan.
7. Ibu Karjuniwati, S. Psi., M.Psi, Psikolog, selaku penguji I yang telah meluangkan waktu untuk menguji, memberikan kritik, saran, serta masukan yang membangun dalam penyempurnaan skripsi ini.
8. Ibu Iklima Ritmiani, S.Psi., M.A., selaku Penguji II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk menguji skripsi ini serta memberikan kritik, saran, dan masukan yang konstruktif. Segala arahan dan masukan yang diberikan sangat berarti bagi penulis dalam menyempurnakan skripsi ini.
9. Seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah mendidik, membantu dan memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat.

10. Terimakasih kepada Seluruh partisipan seluruh pengawas dan anggota binaan lembaga pemasyarakatan kelas IIB Blangpidie yang telah menemani dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Terimakasih atas kontribusinya.

Banda Aceh, 05 juli 2026

Yayang Kana Maulana



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN NPENELITIAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
a. Manfaat teoritis	7
b. Manfaat praktis	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. <i>Emotional Focused Coping</i>	12
a. Pengertian <i>Emotional Focused Coping</i>	12
b. Aspek – Aspek <i>Emotional Focused Coping</i>	13
c. Faktor - Faktor <i>Emotional Focused Coping</i>	15
B. Definisi <i>Self Compassion</i>	16
a. Pengertian <i>Self Compassion</i>	16
b. Aspek <i>Self Compassion</i>	17
C. Hubungan antara <i>Self compassion</i> dengan <i>Emotional focused coping</i>	20
D. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	23
B. Identifikasi Variabel Penelitian	23
C. Definisi Operasional	23

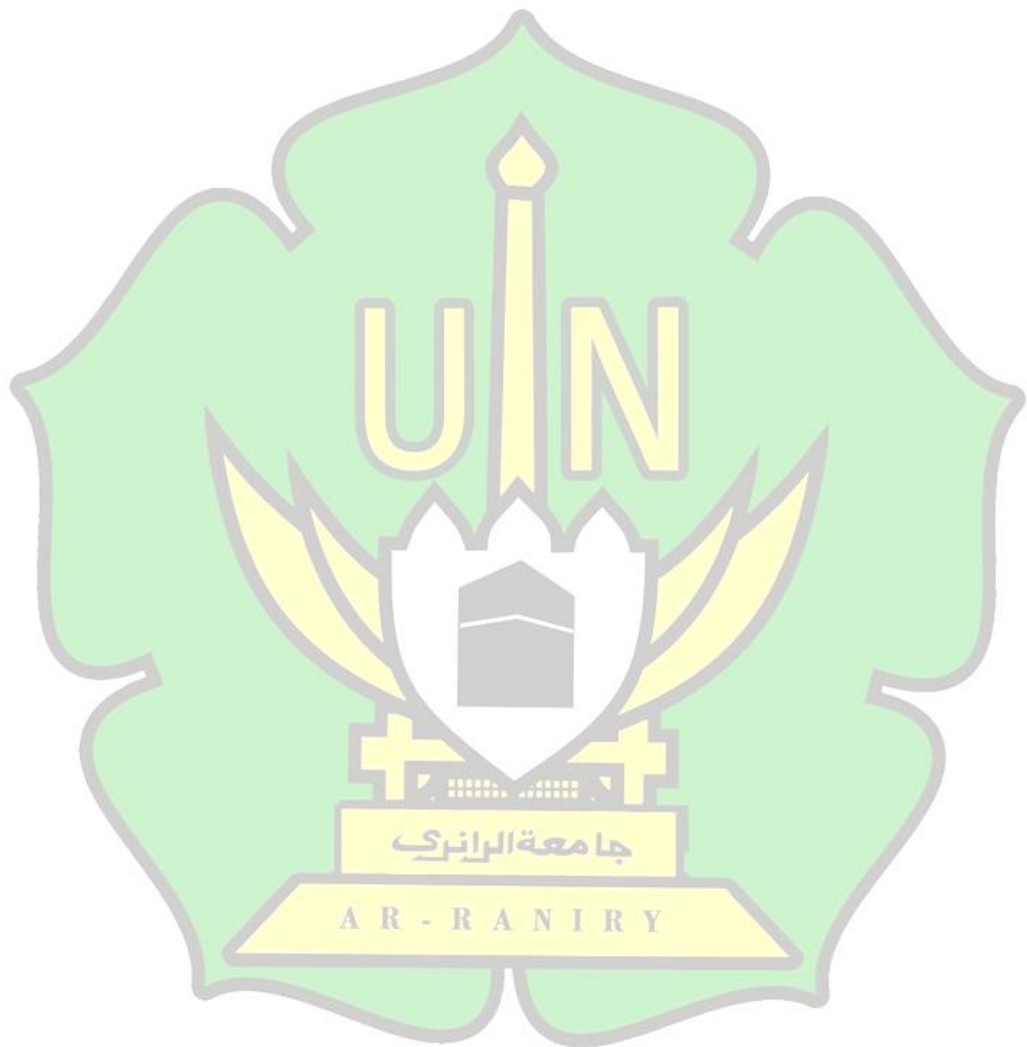
a. <i>Self Compassion</i>	23
b. <i>Emotional Focused Coping</i>	24
D. Subjek Penelitian	24
a. Populasi	24
b. Sampel	25
E. Teknik Pengumpulan Data	27
a. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	27
b. Uji Validitas	31
c. Uji Daya Beda Aitem	33
d. Uji Reliabilitas	35
F. Teknik Analisis Data	37
a. Proses Pengolahan Data	37
b. Uji Prasyarat	38
c. Uji Hipotesis	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Persiapan Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian	40
a. Administrasi Penelitian	40
b. Pelaksanaan Penelitian	40
B. Deskripsi Data Penelitian	41
1. Demografi Penelitian	41
2. Data Kategorisasi	41
3. Pengujian Hipotesis	41
C. Pembahasan	42
BAB V PENUTUP	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
a. Bagi Sarjana	54
b. Bagi Lembaga Pemasarakatan Kelas IIB Blangpidie	55
c. Bagi Peneliti Selanjutnya	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Narapidana di Lapas Kelas IIB Blangpidie	27
Tabel 3.3 Pengelompokan Cluster Besar (Cluster Gabungan).....	27
Tabel 3.4 Proporsi Pengambilan Sampel per Cluster.....	28
Tabel 3.5 Skor Aitem Skala.....	30
Tabel 3.6 Blue Print Self Compassion	30
Tabel 3.7 Blue Print Emotion-Focused Coping	32
Tabel 3.8 Komputasi CVR Skala Self Compassion.....	34
Tabel 3.9 Komputasi CVR Skala Emotional Focused Coping	35
Tabel 3.10 Koefisien daya beda aitem skala Self Compassion.....	36
Tabel 3.11 Blueprint akhir skala Self Compassion	37
Tabel 3.12 Koefisien daya beda aitem skala Emotional Focused Coping.....	37
Tabel 3.13 Blue Print Emotional Focused Coping.....	38
Tabel 3.14 Koefisien reliabilitas Alpha Cronbach	39
Tabel 4.1 Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Tabel 4.2 Data Subjek berdasarkan usia	45
Tabel 4.3 Data Subjek Subjek Berdasarkan Kasus / Tindak Pidana.....	46
Tabel 4.4 Deskripsi Data Variabel Emotional Focused Coping.....	46
Tabel 4.5 Kategorisasi Emotional Focused Coping	47
Tabel 4.6 Deskripsi Data Variabel Self Compassion	48
Tabel 4.7 Kategorisasi Self Compassion.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual.....	23
-----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry
Lampiran II	Surat Izin Penelitian dari Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry
Lampiran III	Surat Izin Penelitian dari Lembaga Pemasyarakatan Blangpidie
Lampiran IV	Kuesioner Penelitian (<i>try out</i>)
Lampiran V	Kuesioner Penelitian
Lampiran VI	Tabulasi Data Penelitian (<i>try out</i>)
Lampiran VII	Analisis Data Penelitian (<i>try out</i>)
Lampiran VII	Analisis Data Penelitian
Lampiran IX	Daftar Riwayat Hidup

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *EMOTIONAL FOCUSED COPING* PADA NARAPIDANA PEMASYARAKATAN KELAS IIB BLANGPIDIE

ABSTRAK

Narapidana menghadapi berbagai tekanan selama menjalani masa pidana, seperti keterbatasan kebebasan, perubahan lingkungan kehidupan, serta tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan kondisi kehidupan di lembaga pemasyarakatan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan narapidana dalam mengelola emosi dan menghadapi tekanan, sehingga diperlukan strategi *coping* yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *emotional focused coping* pada narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *cluster sampling*. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin diperoleh sampel sebanyak 175 narapidana. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *self compassion* yang disusun dari Neff (2003), serta skala *emotional focused coping* dari Lazarus dan Folkman (1984). Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Spearman's Rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self compassion* dengan *emotional focused coping*, dengan koefisien korelasi sebesar 0,729 dan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki narapidana, semakin tinggi pula *emotional focused coping* yang digunakan dalam menghadapi tekanan selama menjalani masa pidana. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion*, semakin rendah pula *emotional focused coping*. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan *emotional focused coping* pada narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie diterima.

Kata kunci: *self compassion*, *emotional focused coping*, narapidana

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *EMOTIONAL FOCUSED COPING* PADA NARAPIDANA PEMASYARAKATAN KELAS IIB
BLANGPIDIE**

ABSTRACT

Prisoners face various pressures during their incarceration, such as restricted freedom, changes in their living environment, and the need to adapt to life within a correctional institution. These conditions may affect prisoners' ability to regulate their emotions and cope with stress, making the use of appropriate coping strategies essential. This study aimed to determine the relationship between self-compassion and emotion-focused coping among inmates at the Class IIB Blangpidie Correctional Institution. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The population consisted of inmates at the Class IIB Blangpidie Correctional Institution. The sampling technique used was non-probability sampling with a cluster sampling method. Based on the Slovin formula, the sample consisted of 175 inmates; however, 174 respondents provided complete data that could be analyzed. Data were collected using a self-compassion scale based on the by Neff (2003), as well as an emotion-focused coping scale based by Lazarus and Folkman (1984). Data were analyzed using Spearman's Rho correlation. The results showed a positive and significant relationship between self-compassion and emotion-focused coping, with a correlation coefficient of 0.729 and a significance value of 0.001 ($p < 0.05$). This indicates that the higher the level of self-compassion among inmates, the higher their use of emotion-focused coping in dealing with pressures during imprisonment. Conversely, the lower the level of self-compassion, the lower the use of emotion-focused coping. Therefore, the research hypothesis stating that there is a positive relationship between self-compassion and emotion-focused coping among inmates at the Class IIB Blangpidie Correctional Institution is accepted.

Keywords: *self-compassion, emotion-focused coping, inmates.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Narapidana merupakan orang yang dipidana dalam kurungan sel karena ada perilaku yang melanggar aturan dan merugikan korban, peraturan undang-undang Nomor 12 tahun 1995 narapidana tersebut akan menjalani hukumannya karena telah menghilangkan nyawa seseorang ataupun mengakibatkan kerugian yang sangat besar baik psikis maupun harta benda yang di miliki oleh seseorang karena tindakan melawan hukum baik bersifat terpaksa maupun tidak. Lembaga pemasyarakatan memiliki kedudukan yang penting dalam tatanan demokrasi di Indonesia sistem pemasyarakatan dapat diartikan sebagai metode pembinaan atau penataan batas yang didasarkan pada Pancasila, dan juga sebagai metode untuk pemajuan narapidana secara terintegrasi antara pengasuh dengan masyarakat, guna peningkatan kualitas narapidana (Prayadi & Subroto, 2022).

Dalam dinamika perjalanan keberadaan Lembaga Pemasyarakatan, memiliki aturan mengenai arah dan batas serta metode pelaksanaan fungsi Pemasyarakatan secara terpadu yang dinamakan Sistem Pemasyarakatan yang tertuang dalam (Undang-undang Nomor 22 tahun 2022 tentang pemasyarakatan), memiliki hak untuk mendapatkan pembinaan rohani dan jasmani, kemudian hak menjalankan ibadah, berhubungan dengan keluarga atau pihak luar, memperoleh informasi baik melalui media elektronik dan media cetak, pihak luar baik keluarga maupun lainnya, dan memperoleh informasi baik media cetak, memperoleh pendidikan, dan sebagainya (Rahmat, Santoso & Widya 2021).

Sistem pemasyarakatan memiliki peran strategis dalam membentuk kembali perilaku individu yang melanggar hukum agar mampu beradaptasi secara sosial setelah menjalani masa hukuman. Fungsi utama lembaga pemasyarakatan tidak hanya sebatas pada pengamanan dan pembatasan kebebasan, tetapi juga mencakup pembinaan moral, spiritual, dan sosial untuk mendukung reintegrasi narapidana ke dalam masyarakat. Sejak diberlakukannya Undang-undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan, orientasi pembinaan warga binaan menekankan pendekatan berbasis hak asasi manusia dan keadilan restoratif (WHO 2022). Namun, implementasinya masih menghadapi kendala klasik berupa kapasitas berlebihan, kurangnya fasilitas kesehatan mental, dan keterbatasan sumber daya manusia yang kompeten (Lathifa & Santoso, 2024).

Kemudian Ditjenpas (2021), mengatakan bahwa narapidana merasa terputus hubungan dengan keluarganya yang dijadikan sebagai penguat mentalnya selama mengalami hukuman dipenjara. Keluarga merupakan sumber dukungan sosial yang paling dekat bagi individu, di mana narapidana menjadikan keluarga sebagai tumpuan harapan, tempat bercerita, dan tempat mengeluarkan keluhan selama menghadapi permasalahan. Hal ini dapat diatasi jika narapidana dapat mencari sebuah dukungan sosialnya sendiri melalui rekan sesama narapidana atau kemampuan petugas Lembaga Pemasyarakatan dalam menanggulangi *problem* psikologis narapidana yang muncul. Terlebih dengan jumlah narapidana yang begitu banyak jika tidak di tangani dengan baik, maka potensi gesekan antar narapidana bisa terjadi bahkan potensi lain dapat memunculkan stres atau depresi dan akhirnya bunuh diri. Fenomena ini sejalan dengan temuan global bahwa kondisi lingkungan penjara yang padat secara

signifikan meningkatkan risiko stres, depresi, dan gangguan kecemasan pada narapidana (Fazel, et. al., 2023).

Setiap narapidana atau tahanan sudah dipastikan akan mengalami stres. Apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri, seseorang tersebut akan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menyesuaikan diri dengan cara mereka masing-masing. Setiap orang bereaksi terhadap stres dengan cara yang berbeda-beda. Stres dalam penjara dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kerinduan mendalam pada keluarga, kejenuhan, ketidakpastian masa depan, penyesuaian lingkungan lapas yang ketat, kurangnya otonomi, masalah dengan teman sesama warga binaan, serta kurangnya aktivitas fisik (Zainuri, 2021).

ketika menghadapi *stressor* yang tidak bisa mereka kendalikan, narapidana cenderung lebih banyak menggunakan *emotion-focused coping* dibandingkan *problem-focused coping*. Ketika *stressor* yang dihadapi tidak dapat dikendalikan oleh individu, mereka cenderung memilih *emotion-focused coping* seperti *distancing*, *escape*, dan *avoidance*. Temuan penting juga muncul dari penelitian tentang efektivitas intervensi berbasis emosi. *Emotion-focused coping* terbukti efektif dalam mengurangi gejala psikologis negatif pada narapidana, dan temuan ini menyarankan pentingnya intervensi psikologis berbasis emosi dalam lingkungan pemasyarakatan untuk meningkatkan kesehatan mental narapidana yang mengalami isolasi sosial. (Santoso & Subroto, 2025).

Ketertarikan peneliti berawal dari pengalaman peneliti yang sering mengunjungi kerabat yang sedang menjalani masa pidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie pada bulan April 2026. Dalam beberapa

kesempatan kunjungan tersebut, peneliti dapat mengamati secara langsung kondisi lingkungan Lapas serta melihat keberadaan narapidana dengan latar belakang dan kondisi yang beragam. Pengalaman tersebut memberikan gambaran awal kepada peneliti bahwa kehidupan di dalam Lapas tidak hanya berkaitan dengan menjalani hukuman, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana setiap narapidana menghadapi kondisi dan tekanan selama berada di lingkungan pemasyarakatan. Berdasarkan pengamatan awal tersebut, peneliti melihat bahwa narapidana menunjukkan respons yang beragam dalam menghadapi keadaan yang mereka alami. Ada narapidana yang tampak mampu menerima kondisi dirinya dan menjalani kehidupan di Lapas dengan lebih tenang, sedangkan terdapat pula narapidana yang terlihat lebih sulit menghadapi keadaan dan tekanan yang dialaminya. Perbedaan respons tersebut kemudian menimbulkan ketertarikan peneliti untuk memahami faktor psikologis yang berkaitan dengan kemampuan narapidana dalam menghadapi kondisi tersebut.

Untuk mengetahui fenomena tentang adanya hubungan *self compassion* dengan *emotional focused coping* pada narapidana pemasyarakatan kelas IIB Blangpidie, peneliti mewawancarai narapidana kasus narkoba di Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie. Narapidana yang diwawancarai oleh peneliti adalah 2 orang yang berinisial K dan RR secara personal.

Cuplikan Wawancara 1:

“Aku bang sukanya kalau stress tu sendiri-sendiri, kayak menyendiri, suka mara-marah sendiri aku bg terus merasa jenuh disini, karna lingkungan sini beda kayak dirumah bg.” (K, wawancara personal, 10 Desember 2025)

Cuplikan Wawancara 2:

“Aku sering ngerasa stress karena selalu miker keluarga bg, dan pun sendiri jadi

suka ngerasa kesepian, terus kayak banyak yang gaboleh disini bang, suasana ja beda ganyaman, selalu aku mikir susah bg ga tenang sering merenung ja kerjaan,apalagi miker masa depan bg”. (RR, wawancara personal, 10 Desember 2025).

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa berbagai faktor yang menyebabkan narapidana mengalami tantangan emosional diantaranya adalah menyendiri, jenuh, tidak nyaman, susah berfikir dan sering merenung.

Fenomena di lapangan tentang *emotional focused coping* pada narapidana, kehidupan dalam lembaga pemasyarakatan merupakan situasi yang dapat menimbulkan stres, di mana *self compassion* pada diri narapidana mampu membantu saat mengalami penderitaan serta meningkatkan keinginan untuk mengurangi penderitaan diri dan menyembuhkannya, sehingga *self compassion* dapat membantu narapidana dalam melakukan *coping stress* sebagai upaya mengatasi stres yang dirasakan (Fajar, Pambudhi & Aspin, 2021).

Dalam menghadapi tekanan tersebut, individu perlu cara untuk mengelola emosinya. *Coping* diposisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan situasional yang dianggap melebihi sumber daya mereka, studi dari Leszko, Iwanski, & Jarzebinska (2020) menemukan bahwa narapidana dengan tingkat neurotisme tinggi cenderung menggunakan *emotion focused coping* dibandingkan *task oriented coping* dalam menghadapi stres di lingkungan penjara. Biasanya coping digunakan seseorang untuk menghadapi hambatan, stres, ataupun masalah yang dialami (Monalisa & Uhki, 2022).

Ada 2 faktor yang memengaruhi *coping*, yaitu faktor eksternal dan internal, Faktor eksternal diantaranya: dukungan sosial, sumber daya materi atau

finansial, lingkungan, budaya atau norma sosial dan akses terhadap layanan. Kemudian faktor internal yaitu: kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan emosional, harga diri (Fajar, Pambudhi & Aspin, 2021).

Salah satu faktor yang menjadi perhatian adalah *self-compassion*, yaitu kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan kebaikan dan penerimaan ketika menghadapi kesulitan. Selain *self-compassion*, cara individu menghadapi tekanan juga dapat dilihat melalui strategi *emotion-focused coping*. Dalam kondisi tertentu, individu tidak selalu dapat mengubah sumber masalah yang dihadapinya sehingga perlu mengelola respons emosional yang muncul akibat permasalahan tersebut. Bagi narapidana, berbagai kondisi selama menjalani masa pidana dapat menimbulkan tekanan emosional sehingga kemampuan dalam mengelola emosi menjadi hal yang penting.

Kondisi penuh tekanan yang dialami narapidana tidak hanya membutuhkan kemampuan untuk menghadapi sumber permasalahan, tetapi juga kemampuan untuk mengelola respons emosional yang muncul selama menjalani masa pidana. Salah satu faktor psikologis yang diduga berkaitan dengan kemampuan tersebut adalah *self compassion*. *Self compassion* merupakan sikap individu untuk memperlakukan dirinya dengan kebaikan, memahami keterbatasan diri, serta menerima pengalaman sulit tanpa memberikan penilaian atau kritik yang berlebihan terhadap diri sendiri. Ketika menghadapi situasi yang tidak dapat diubah, sikap tersebut dapat membantu individu menerima kondisi yang sedang dialami dan mengelola emosi negatif secara lebih adaptif. Dengan demikian, *self-compassion* memiliki keterkaitan dengan *emotional -focused coping* karena

keduanya sama-sama berhubungan dengan bagaimana individu merespons dan mengelola kondisi emosional ketika menghadapi tekanan yang sulit untuk dikendalikan. Penelitian Paucsik et.al. (2023) menunjukkan bahwa *self-compassion* secara positif memprediksi kemampuan regulasi emosi adaptif, seperti *cognitive reappraisal*, penerimaan, toleransi, dan dukungan terhadap diri, serta berkaitan negatif dengan penghindaran perilaku dan ruminasi.

Hubungan tersebut menjadi semakin relevan dalam konteks narapidana karena sebagian tekanan yang mereka hadapi berada di luar kendali pribadi, seperti keterbatasan kebebasan, peraturan kehidupan di dalam Lapas, keterpisahan dari keluarga, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Dalam situasi demikian, individu cenderung membutuhkan strategi yang berfokus pada pengelolaan emosi daripada berusaha mengubah sumber stres secara langsung. *Emotion-focused coping* mencakup usaha untuk mengelola respons emosional melalui penerimaan, pengendalian diri, pencarian dukungan sosial, pengambilan makna positif, maupun bentuk respons lainnya terhadap situasi yang sulit diubah. Penelitian longitudinal Asselmann et al. (2024) menemukan bahwa *self-compassion* yang lebih tinggi memprediksi penggunaan coping yang lebih fungsional dan lebih rendahnya coping disfungsional, yang selanjutnya berkaitan dengan tingkat stres dan afek negatif yang lebih rendah.

Dengan demikian, *self-compassion* dan *emotion-focused coping* terletak pada kemampuan individu dalam menghadapi pengalaman yang menekan melalui penerimaan diri dan pengelolaan emosi. Narapidana yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung mampu memperlakukan dirinya secara lebih positif ketika mengalami kegagalan, kehilangan kebebasan, maupun tekanan selama

menjalani masa pidana. Sikap tersebut dapat membantu individu tidak larut dalam penyalahan diri, mengakui bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta menyadari dan menerima emosi yang muncul. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat mendukung penggunaan strategi *emotion-focused coping* yang lebih adaptif, seperti *self-control*, *seeking social support*, dan *positive reappraisal*. Sebaliknya, rendahnya *self-compassion* dapat membuat individu lebih mudah melakukan kritik terhadap diri, merasa terisolasi, dan mengalami kesulitan dalam menerima keadaan, sehingga pengelolaan emosi ketika menghadapi tekanan menjadi kurang adaptif. Temuan penelitian pada narapidana dalam skripsi ini juga menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut, dengan koefisien korelasi Spearman sebesar 0,729 dan signifikansi 0,001. Oleh karena itu, *self-compassion* dapat dipandang sebagai salah satu aspek psikologis yang berkaitan dengan bagaimana narapidana mengelola respons emosionalnya melalui *emotion-focused coping* selama menjalani masa pidana.

Dilihat dari fenomena yang terjadi serta temuan berdasarkan hasil yang telah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk melihat hubungan *self compassion* dan *emotional focused coping* pada narapidana lembaga pemasyarakatan kelas IIB Blangpidie.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang sudah dideskripsikan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan *self compassion* dengan *emotional focused coping* pada Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self compassion* dan *emotional focused coping* pada Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membuat peneliti memahami terkait *self compassion* dan *emotional focused coping* pada narapidana lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie dan diharapkan dapat memperkaya penelitian-penelitian dalam bidang ilmu psikologi khususnya yang berkaitan dengan bidang psikologi kepribadian dan psikologi klinis serta yang berhubungan dengan *self compassion* dan *emotion focused coping*.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara langsung bagi narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie, khususnya dalam membantu mereka memahami pentingnya *self compassion* sebagai landasan dalam menghadapi tekanan dan tantangan selama menjalani masa hukuman. Dengan memahami hubungan antara *self compassion* dan *emotion focused coping*, narapidana diharapkan mampu mengelola emosi negatif secara lebih adaptif, mengurangi penyalahan diri atas kondisi yang dialami, serta mengembangkan kemampuan menerima keadaan dengan lebih bijak sehingga kesejahteraan psikologis mereka selama berada di dalam lembaga pemasyarakatan dapat meningkat.

E. Keaslian Penelitian

Berikut 5 hasil penelitian terdahulu yang relevan agar tidak terjadinya kesamaan dengan penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Fajar, Pambudhi & Aspin (2021) dengan judul *self compassion dan coping stress Narapidana Wanita*. Penelitian ini dilatarbelakangi daei kehidupan di Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) yang merupakan situasi yang menimbulkan stres tinggi. Narapidana wanita menghadapi tekanan emosional seperti rasa bersalah, malu, kehilangan kebebasan, serta perpisahan dengan keluarga. Faktor ini dapat memicu stres psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *coping stress* pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas III Kendari. Subjek dalam penelitian ini adalah 84 narapidana wanita. Perbedaan yang dilakukan oleh peneliti terletak pada subjek penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Vidyananda, Halim, Syamkernal & Basaria (2025) dengan judul Efektivitas *Emotion Focus Coping* dalam Mengurangi Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Narapidana Minim Kunjungan. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh Narapidana (warga binaan) mengalami kehilangan kebebasan dan keterpisahan dari keluarga selama menjalani masa tahanan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa narapidana rentan mengalami stres berkepanjangan, kecemasan, dan depresi akibat isolasi sosial dan kehilangan makna hidup. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling tahun ajaran 2008–2009. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik *emotion focus coping* melalui meditasi dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada narapidana yang jarang

mendapatkan kunjungan. Perbedaan yang dilakukan oleh peneliti terletak pada lokasi penelitian.

Selanjutnya Penelitian yang dilakukan oleh Bisri, Karsiyanto, Az Zahra & Chusniyah (2021) dengan judul *Emotion Focused Coping Strategies As Predictors of New Inmates' Adjustment in the Pandemic Era* (Strategi Coping Berfokus pada Emosi sebagai Prediktor Penyesuaian Diri Narapidana Baru di Era Pandemi). Penelitian ini dilatarbelakangi kehidupan di lembaga pemasyarakatan merupakan konsekuensi dari pelanggaran hukum yang dilakukan individu. Masa awal menjalani hukuman menjadi periode yang paling berat secara psikologis bagi narapidana, terutama narapidana baru. Mereka harus menghadapi perubahan drastis seperti kehilangan kebebasan, aturan yang ketat, aktivitas monoton, keterbatasan bertemu keluarga, serta potensi konflik dengan sesama narapidana. Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui gambaran strategi *coping* berfokus pada emosi yang digunakan oleh narapidana baru, Mengetahui gambaran penyesuaian diri narapidana baru di Lapas Perempuan Kelas IIA Kota Malang, mengetahui apakah *emotion focused coping* merupakan prediktor penyesuaian diri narapidana baru di era pandemi. Subjek dalam penelitian ini 118 narapidana baru di Lapas Perempuan Kelas IIA Kota Malang, Perbedaan yang dilakukan oleh peneliti yaitu terletak pada variable X.

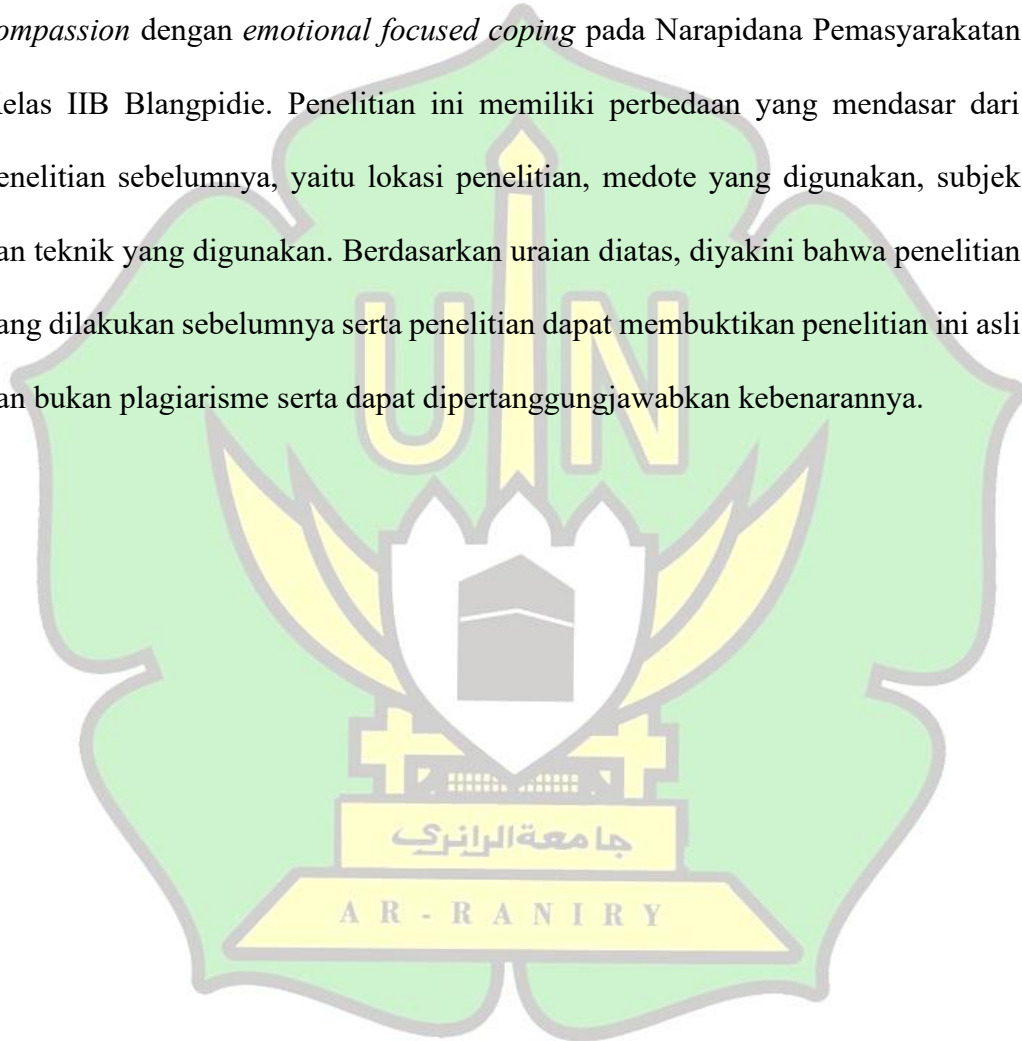
Selanjutnya Penelitian yang dilakukan oleh Nur 'Ashifa & Humaedi (2025) dengan judul Stres dan Strategi *Emotion Focused Coping* Anak Berkonflik dengan Hukum di LPKA Kelas II Bandung. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena keterlibatan anak dalam tindakan kejahatan yang membuat mereka berkonflik dengan hukum semakin banyak dijumpai. Berdasarkan data Sistem

Database Pemasyarakatan per Juli 2022, terdapat 1.940 anak yang tersebar di 33 LPKA seluruh Indonesia. Kehidupan di LPKA berpengaruh terhadap kondisi psikologis anak binaan karena mereka terpisah dari keluarga dan lingkungan asal, terbatasnya interaksi dengan dunia luar, serta adanya keterbatasan ruang dan waktu dalam melakukan aktivitas. Kondisi ini menimbulkan stres bagi anak yang sedang menjalani masa pembinaan. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan strategi *emotion focused coping* yang baik untuk mengatasi stresor yang mereka hadapi. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui lebih dalam mengenai kondisi stres dan strategi *emotion focused coping* yang digunakan oleh anak yang berkonflik dengan hukum (ABH) selama menjalani pembinaan di LPKA Kelas II Bandung. Subjek dalam penelitian yang merupakan anak yang berkonflik dengan hukum berumur 16–20 tahun di LPKA Kelas II Bandung. Perbedaan yang dilakukan peneliti terletak pada variabel X dan lokasi penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Sianipar & Pratama (2024), dengan judul “Hubungan *self compassion* dengan *emotion focused coping* pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Kampus X Padang”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh Stres akademik menjadi permasalahan yang banyak terjadi pada mahasiswa. Berbagai penyesuaian yang harus dihadapi dalam peran dan lingkungan barunya kerap menjadi *stressor* tersendiri, terlebih bagi mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan coping yang adaptif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh program pelatihan strategi coping fokus emosi dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah desain studi menggunakan metode eksperimen quasi dengan one group pretest–posttest design, dengan subjek berjumlah 16 mahasiswa (rata-

rata us ia 19,81 tahun) dari salah satu perguruan tinggi di Yogyakarta, Indonesia. Perbedaan yang dilakukan oleh peneliti terletak pada Perbedaan pada metode, lokasi dan subjek penelitian.

Berdasarkan penelusuran hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya, peneliti tertarik untuk menggali atau mengkaji hubungan antara hubungan *self compassion* dengan *emotional focused coping* pada Narapidana Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie. Penelitian ini memiliki perbedaan yang mendasar dari penelitian sebelumnya, yaitu lokasi penelitian, metode yang digunakan, subjek dan teknik yang digunakan. Berdasarkan uraian diatas, diyakini bahwa penelitian yang dilakukan sebelumnya serta penelitian dapat membuktikan penelitian ini asli dan bukan plagiarisme serta dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Emotional Focused Coping*

1. Pengertian *Emotional Focused Coping*

Definisi dari *emotion focused coping* adalah suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan (Carver, Scheier & Weintraub, 1998). Sejalan dengan pendapat tersebut, Istono menjelaskan bahwa *emotional focused coping* merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh sumber stres, tanpa berusaha untuk mengubah situasi yang menjadi sumber stres secara langsung (Istono, 2000).

Eemotion focused coping adalah *coping* yang digunakan oleh individu dengan memfokuskan pada upaya untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, walaupun situasi tersebut tidak dapat diubah dengan sendirinya. *Emotion focused coping* adalah strategi untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sulit. *Emotion focused coping* cenderung dilakukan apabila individu merasa tidak mampu mengubah kondisi yang digunakan untuk membantu mereka menghadapi situasi sulit (Lazarus & Folkman, 1984).

Kemudian Smet (1994) menjelaskan bahwa *emotion focused coping* ini salah satunya digunakan individu untuk meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan. Hal tersebut memberikan sebuah pemahaman dalam diri bahwa jika seseorang dihadapkan dengan sebuah permasalahan yang dianggap tidak mampu diselesaikan maka mengatur emosinya merupakan salah satu solusi terbaik dalam mengatasi permasalahan. *Emotion focused coping* lebih mengacu pada cara

individu mengelola perasaan dalam diri, emosi dalam diri, serta suasana dalam diri, sehingga kontrol akan permasalahan yang ada bisa dilakukan diri sendiri (Nevid, 2003).

Berdasarkan lima pengertian ahli menggunakan definisi dari Lazarus & Folkman (1984), *emotion focused coping* adalah *coping* yang digunakan oleh individu dengan memfokuskan pada upaya untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, walaupun situasi tersebut tidak dapat diubah dengan sendirinya.

2. Aspek – Aspek *Emotional Focused Coping*

Aspek-aspek dari *emotional focused coping* menurut Lazarus & Folkman (1984) terbagi menjadi enam, yaitu:

- a. *Seeking Social Support*: usaha individu untuk mendapatkan informasi atau dukungan secara emosional dari orang lain, seperti teman, keluarga, atau profesional, guna membantu mengatasi stres atau masalah yang dihadapi.
- b. *Distancing*: upaya untuk mengalihkan perhatian dari masalah dengan cara berpikir positif atau menciptakan harapan yang optimis, sehingga individu dapat merasa lebih baik tanpa langsung menghadapi masalahnya.
- c. *Self-Control*: individu berusaha untuk mengatur dan mengendalikan perasaan atau perilaku mereka, dengan harapan dapat menangani masalah secara lebih efektif dan rasional.
- d. *Accepting Responsibility*: strategi dimana individu menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam masalah yang sedang dihadapinya dan mencoba untuk memikirkan jalan keluar dari masalah tersebut.
- e. *Escape-avoidance*: strategi berupa perilaku menghindar atau melarikan diri

dari suatu masalah dengan cara makan, minum, merokok, menggunakan obat-obatan dan beraktivitas. Strategi ini dilakukan dengan harapan individu situasi buruk yang dihadapinya akan segera berlalu.

- f. *Positive Reappraisal*: strategi yang ditandai oleh usaha-usaha untuk menemukan makna yang positif dari suatu masalah atau situasi menekan yang sedang dihadapi oleh individu dan dari situasi tersebut individu berusaha untuk menemukan suatu keyakinan baru yang difokuskan pada pertumbuhan pribadi.

Kemudian aspek-aspek dari strategi coping dalam *emotional focused coping* menurut Carver, Scheier & Weintraub (1989) adalah:

- a. *Positive reinterpretation and growth*: tumbuh sebagai hasil pengalaman dan mengambil sisi positif dari hal yang telah terjadi.
- b. *Acceptance*: menerima kenyataan bahwa peristiwa stres terjadi dengan nyata.
- c. *Denial*: usaha untuk menolak kenyataan peristiwa yang menekan pada diri individu.
- d. *Religious*: sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.
- e. *Seeking emotional social support*: melalui dukungan secara moral, simpati dan pengertian.

Berdasarkan aspek-aspek yang disebutkan oleh tokoh-tokoh diatas, maka dari itu peneliti menggunakan aspek-aspek *emotional focused coping* dari (Lazarus & Folkman, 1984) yaitu *Seeking Social Support*, *Distancing*, *Self-Control Accepting Responsibility*, *Escape-avoidance*, dan *Positive Reappraisal*.

3. Faktor - Faktor *Emotional Focused Coping*

Faktor-faktor *emotional focused coping* memiliki enam faktor yang

mempengaruhinya (Mu'tadin, 2002) yaitu:

- a. Kesehatan Fisik: kesehatan merupakan hal yang penting dalam mengatasi stres pada individu.
- b. Keyakinan atau pandangan positif : keyakinan merupakan sumber daya psikologis yang penting. Sebagai contoh, keyakinan akan takdir dapat membuat orang berfokus pada penilaian akan ketidakberdayaan mereka sendiri, yang dapat menghalangi kemampuan mereka untuk menggunakan mekanisme *coping*.
- c. Keterampilan memecahkan masalah: kemampuan individu untuk mencari informasi, menganalisa situasi, dan mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan solusi.
- d. Keterampilan sosial: kemampuan individu berkomunikasi dan bertindak laku dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku pada lingkungan masyarakat
- e. Dukungan sosial: dukungan pada pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, saudara, teman, dan masyarakat sekitar.
- f. Materi: dukungan ini mencakupi seperti sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

Selain yang telah disebutkan di atas, ada faktor lain yaitu *self compassion*, berbagai penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* berperan penting dalam meningkatkan penggunaan *emotional focused coping*. Neff (2003) menyatakan bahwa strategi koping merupakan mekanisme utama yang paling banyak diteliti dalam hubungan antara *self compassion* dan luaran psikologis, di

mana *self compassion* secara konsisten ditemukan sebagai faktor yang mendorong penggunaan strategi *emotion focused coping*. Inwood & Ferrari (2018) melalui *systematic review* menemukan bahwa *self compassion* berperan sebagai mekanisme perubahan dalam regulasi emosi, di mana individu dengan *self compassion* tinggi cenderung menggunakan strategi *emotion focused coping* yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan. Selain itu, Sirois, Kitner & Hirsch (2015) menunjukkan bahwa *self compassion* memediasi hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis melalui penggunaan *coping* berbasis penerimaan. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa *self compassion* membantu individu mengelola emosi negatif secara lebih adaptif.

B. *Self Compassion*

1. Pengertian *Self Compassion*

Belas kasih diri (*self compassion*) berasal dari kata "*compassion*" yang diturunkan dari bahasa Latin "*patiri*" dan bahasa Yunani "*patein*," yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami. *Self compassion* adalah konsep yang diadaptasi dari filosofi Buddha, yang secara umum berarti kasih sayang terhadap diri sendiri. *Compassion* mencakup keinginan untuk membebaskan diri dari penderitaan, kesadaran terhadap sumber penderitaan, dan perilaku yang menggambarkan kasih sayang (Gilbert & Procter, 2006).

Self compassion disebutkan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan hidup atau kekurangan dalam diri (Neff, 2003). *Self compassion* adalah menghibur diri dan peduli ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan, serta dapat mengambil makna dari kesulitan tersebut dan mengubahnya menjadi hal yang lebih positif (Hidayati, 2015).

Gambaran *self compassion* sebagai orientasi diri yang berfokus pada penerimaan diri dan kepedulian terhadap diri sendiri (Werner, et. al., 2012). Kemampuan untuk mengasihi diri sendiri meskipun dalam kondisi yang kurang baik (Breines & Chen, 2012).

Berdasarkan teori-teori tersebut, pengertian *self compassion* yang digunakan dalam penelitian ini adalah sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan hidup atau kekurangan dalam diri, sebagaimana didefinisikan oleh Neff (2003).

2. Aspek *Self Compassion*

Aspek-aspek dalam *self compassion* dapat dipahami melalui tiga komponen yang dikembangkan oleh Neff (2003) yaitu:

- a. *Self kindness* (kebaikan diri) *Self kindness* merupakan komponen yang menerangkan seberapa jauh seseorang dapat memahami dan memaknai kegagalannya. *Self kindness* mengafirmasi bahwa diri sendiri pantas mendapatkan cinta, kebahagiaan, dan kasih sayang walaupun dalam kondisi terburuk. Sehingga akan menciptakan kenyamanan, kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self kindness* menjadikan individu lebih a individu menghadapi rasa sakit atau masalahnya, tidak menyakiti diri dengan terlalu mengkritik dan menghakimi diri sendiri, serta dapat memahami diri dengan baik.
- b. *Common humanity* (sifat manusiawi). *Common humanity* (sifat manusiawi) merupakan komponen tentang seberapa banyak seseorang mampu menghargai pemikiran, perasaan dan tingkah laku orang lain yang beragam. Melalui *common humanity* seseorang akan mampu melihat sebuah kegagalan atau masalah

merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang harus dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. mengaitkan kelemahan individu dengan kelemahan yang dimiliki oleh manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dapat dilihat secara menyeluruh. Individu akan dapat memahami bahwa setiap manusia mengalami kesulitan dan masalah dalam hidupnya.

- c. *Mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi saat ini). *Mindfulness* merupakan kemampuan menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi yang menekan atau menimbulkan penderitaan. Konsep dasar *mindfulness* adalah melihat segala sesuatu seperti apa adanya dalam artian tidak dilebih-lebihkan atau dikurangi sehingga mampu menghasilkan respon yang benar-benar obyektif dan efektif.

Kemudian, Gillbert (2009) menjelaskan aspek-aspek dari *self compassion* sebagai berikut:

- a. *Sensitivity* (Sensitivitas). Individu peka terhadap penderitaan dan kebutuhan, serta mampu mengenali dan membedakan perasaan dan kebutuhan sasaran perhatiannya. Sebagai contohnya, apabila individu sedang berada dalam keterpurukan maka dirinya akan mengetahui bahwa perasaannya adalah sebuah hal yang wajar sehingga individu dapat mengurangi keterpurukan tersebut.
- b. *Sympathy* (Simpati). Memiliki simpati melibatkan perasaan tergerak secara emosional oleh perasaan dan penderitaan target perhatian individu. Misalnya saat individu merasa kesulitan, maka individu akan menenangkan diri secara emosional.
- c. *Distress Tolerance* (Toleransi Kesulitan). Memiliki toleransi terhadap tekanan berarti mampu menahan, bertahan, dan menoleransi emosi yang kompleks dan

tingkat tinggi, daripada menghindari, dengan takut mengalihkan, menutup, menentang, membatalkan atau menyangkalnya. Sebagai contoh, jika ada seorang klien berkonsultasi dengan terapis maka terapis harus mampu menahan emosi mereka sendiri dan emosi klien. Terapis tidak menunjukkan kekhawatiran, kaget atau takut dengan emosi klien atau, jika memang demikian, terapis akan menahannya dan bertindak dengan cara yang tepat.

- d. *Empathy* (Empati). Merasakan empati artinya upaya untuk memahami fungsi, dan asal usul perasaan orang lain sehingga seseorang dapat melihatnya dari sudut pandang mereka. Empati membutuhkan upaya dengan cara yang tidak dilakukan simpati. Sebagai contoh, ketika individu melihat kesulitan pada diri orang lain dan dirinya paham atas kesulitan tersebut maka secara suka rela individu tersebut akan membantu orang lain yang sedang kesulitan itu.
- e. *Non-Judgement* (Tidak Menghakimi). Tidak menghakimi berarti tidak mengkritik, memperlakukan atau menolak, tidak menghakimi merupakan hal penting karena individu dapat belajar untuk mengalami momen 'sebagaimana adanya'. Misalnya, ketika individu melihat perilaku coping stress seseorang yang berbeda dengan dirinya maka individu tersebut tidak akan menghakiminya.

Berdasarkan dari kedua aspek teori di atas, peneliti menggunakan aspek teori oleh (Neff, 2003) dalam penelitian. Teori tersebut merupakan teori pertama yang dengan jelas menggambarkan dan menjelaskan bagaimana aspek-aspek sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan hidup atau kekurangan dalam diri.

C. Hubungan antara *self compassion* dengan *emotional focused coping*

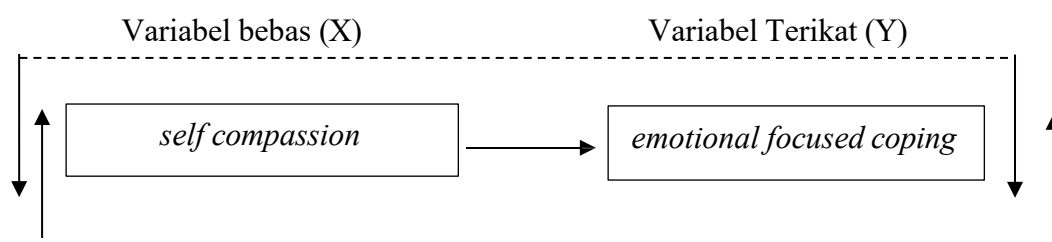
Self compassion adalah kemampuan untuk bersikap baik, pengertian, dan penuh penerimaan terhadap diri sendiri saat mengalami penderitaan, kegagalan, atau kekurangan pribadi Kristin (Neff, 2003). menyatakan bahwa *self compassion* adalah menghibur diri dan peduli ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan, serta dapat mengambil makna dari kesulitan tersebut dan mengubahnya menjadi hal yang lebih positif (Hidayati, 2015). (Werner, et. al. 2012) menggambarkan *self compassion* sebagai orientasi diri yang berfokus pada penerimaan diri dan kepedulian terhadap diri sendiri. Breines dan (Chen, 2012) mendefinisikannya sebagai kemampuan untuk mengasihi diri sendiri meskipun dalam kondisi yang kurang baik.

Coping adalah sebuah usaha individu untuk mengurangi stres yang terjadi (Sarafino, 2002). strategi coping yang dapat menurunkan stres terbagi menjadi dua jenis, *problem focused coping* yaitu coping biasanya langsung mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan *emotion focused coping* yaitu lebih menekankan pada usaha individu untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan oleh individu ketika sedang menghadapi tekanan (Andriyani, 2014). *Emotion focused coping* adalah teknik yang digunakan orang untuk mengatur reaksi emosional mereka terhadap situasi yang sangat menegangkan. Teknik ini biasanya digunakan ketika seseorang merasa tidak mampu untuk mengubah kondisi yang membuatnya stres (Lazarus dan Folkman, 1984).

Beberapa hasil penelitian telah membuktikan adanya hubungan antara *self compassion* dengan *emotion focused coping*. Allen dan Leary (2010) menemukan

bahwa individu dengan *self compassion* tinggi cenderung menggunakan restrukturisasi kognitif positif dan penerimaan sebagai bentuk *emotion focused coping* yang adaptif, serta lebih sedikit menggunakan strategi *escape-avoidance* yang maladaptif. Neff, Hsieh, dan Dejitterat (2005) juga membuktikan bahwa *self compassion* berkorelasi positif dengan strategi penerimaan dan pertumbuhan diri pada mahasiswa yang menghadapi kegagalan. Ewert, Vater, dan Schroder Abe (2021) memperkuat temuan tersebut melalui meta-analisis yang membuktikan bahwa *self compassion* secara konsisten berhubungan positif dengan *emotion focused coping* yang adaptif di berbagai populasi. Dalam konteks narapidana, Fajar, Pambudhi, dan Aspin (2021) juga menemukan bahwa *self compassion* berhubungan positif dengan kemampuan coping adaptif pada narapidana wanita selama menjalani masa hukuman di lembaga pemasyarakatan. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki narapidana wanita maka semakin tinggi pula *coping stress* yang dilakukan.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *emotional focused coping*. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil-hasil pada penelitian sebelumnya bahwa hipotesis pada penelitian sebelumnya tersebut dapat diterima. Oleh karena itu, maka peneliti membuat kerangka konseptual sebagai berikut.



Gambar 1 Kerangka Konseptual

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan positif antara *Self Compassion* dengan *emotional focused coping* pada Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie”. Maknanya, semakin tinggi *Self Compassion* pada Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie, maka semakin tinggi *emotional focused coping* yang digunakan. Begitupula sebaliknya, semakin rendah *Self compassion* pada Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie, maka semakin rendah *focused coping* digunakan.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Penelitian korelasi merupakan penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa adanya upaya untuk memengaruhi variabel tersebut, sehingga tidak ada manipulasi dalam pelaksanaan penelitian (Sugiyono, 2019).

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien hubungan (Azwar, 2017).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel Bebas (X) : *Self Compassion*

Variabel Terikat (Y) : *Emotional Focused Coping*

C. Definisi Operasional

1. *Self Compassion*

Self compassion adalah kemampuan yang digunakan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie untuk bersikap baik dan penuh pengertian terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, atau kondisi sulit selama menjalani masa pidana, alih-alih menghakimi dan mengkritik

diri secara berlebihan. dalam hal ini, untuk mengukur *self compassion* diukur berdasarkan skala *self compassion* berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh neff yaitu, *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.

2. Emotional Focused Coping

Emotion focused coping adalah upaya yang digunakan oleh narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie dalam mengatasi stres dengan memfokuskan pada upaya untuk menghilangkan emosi yang situasinya sendiri sebenarnya tidak dapat diubah. Bentuk usaha-usaha individu untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang dirasakannya dilakukan secara tidak langsung, tetapi dilakukan dengan usaha untuk mempertahankan keseimbangan perasaannya. Dalam hal ini, untuk mengukur *emotional focused coping*, peneliti menggunakan aspek dari Lazarus & Folkman. Skala *emotional focused coping* yang aspek-aspek dikembangkan oleh Lazarus & Folkman yaitu: *seeking social support*, *distancing*, *self-control*, *accepting responsibility*, *escape-avoidance*, dan *positive reappraisal*.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi penelitian ini adalah Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie sebanyak yang

terdiri dari orang 307 laki-laki dan 3 orang perempuan (Data LAPAS Kelas IIB Blangpidie, 30 April 2026) yang di akses melalui link (<https://sdp.ditjenpas.go.id/>).

Tabel 3.1

Data Narapidana di Lapas Kelas IIB Blangpidie

No.	Narapidana	Jumlah Narapidana
1.	Laki-Laki	307
2.	Perempuan	3
Total		310

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2019) sampel yaitu bagian jumlah dan kriteria yang dimiliki oleh populasi tersebut. Setelah menentukan populasi penelitian, selanjutnya penulis menentukan sampel yang mewakili seluruh populasi. Sampel untuk penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *Cluster sampling*. *Cluster sampling* adalah teknik pengambilan sampel di mana populasi dibagi terlebih dahulu menjadi kelompok-kelompok (*cluster*) yang secara alami sudah ada, kemudian beberapa *cluster* dipilih secara acak, seluruh atau sebagian anggota dari *cluster* terpilih dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2019). Sampel penelitian ini adalah Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie yang sesuai dengan karakteristik sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 3.3

Pengelompokan Cluster Besar (Cluster Gabungan)

No	Cluster	Nama Cluster	Jumlah
1	Cluster A	Narkoba	199
2	Cluster B	Korupsi	4
3	Cluster C	Perdagangan Orang	1
4	Cluster D	Pidana Umum	52
5	Cluster E	Hukum Jinayat	54
Total			310

Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Slovin. Rumus slovin adalah penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu yang dikembangkan dengan tingkat kepercayaan tertentu sangat diperlukan agar sampel benar-benar representatif (Sugiyono, 2019), dengan tingkat kesalahan (e) sebesar 5% (0,05).

$$n = N / (1 + N.e^2)$$

$$n = 310 / (1 + 310 \times (0,05)^2)$$

$$n = 310 / (1 + 310 \times 0,0025)$$

$$n = 310 / (1 + 0,775)$$

$$n = 310 / 1,775$$

$$n = 174,65 \approx 175 \text{ orang}$$

Keterangan:

N = Jumlah populasi (318 narapidana)

n = Jumlah sampel yang dibutuhkan

e = Tingkat kesalahan pengambilan sampel (5% = 0,05)

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin, jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 175 narapidana dari total populasi 310 narapidana di Lapas Kelas IIB Blangpidie.

Tabel 3.4
Proporsi Pengambilan Sampel per Cluster

No	Cluster	Nama Cluster	Jumlah Populasi	Proporsi (%)	Jumlah Sampel
1	Cluster A	Narkoba	199	65,09%	108
2	Cluster B	Korupsi	4	1,26%	2
3	Cluster C	Perdagangan Orang	1	0,31%	1
4	Cluster D	Pidana Umum	52	16,35%	29
5	Cluster E	Hukum Jinayat	54	16,98%	30
Total			310	100%	175

Berdasarkan teknik *cluster* sampling dengan rumus Slovin ($e = 5\%$), diperoleh total sampel sebanyak 175 narapidana dari total populasi 318 narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie. Sampel diambil secara proporsional dari 5 *cluster* besar.

Cluster terbesar adalah *Cluster* A (Narkoba) yang menyumbang sebagian besar sampel secara proporsional, sedangkan *cluster* lainnya diambil sampel sesuai dengan proporsi masing-masing terhadap total populasi.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Tahapan awal yang dilakukan dalam pelaksanaan mempersiapkan alat ukur untuk pengumpulan data penelitian. Alat ukur dalam penelitian ini adalah skala psikologi dengan menggunakan dua jenis skala, yaitu skala *self compassion* dan *emotional focused coping*.

Aitem yang disusun berupa pernyataan dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang mendukung atau memihak pada objek variabel yang diteliti, sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung atau memihak terhadap objek variabel yang diteliti (Azwar, 2017).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif berupa kuisioner dengan skala Likert. Pemberian skala merupakan salah satu metode pengumpulan data dimana responden penelitian diminta untuk menjawab pernyataan secara tertulis dengan tujuan mengukur sebuah variabel yang dimaksud. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai suatu fenomena sosial (Sugiono, 2017).

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* (Sugiyono, 2013).

Tabel 3.5
Skor Aitem Skala

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

Skala likert diturunkan dari aspek-aspek teori, kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun aitem-aitem instrument yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan.

Variabel yang akan diukur dan kemudian dijabarkan menjadi indikator variabel ialah sebagai berikut :

1. Skala *Self Compassion*

Skala *Self Compassion* dalam penelitian ini disusun berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Neff yaitu *self kindness, common humanity, mindfulness*.

Tabel 3.6
Blue Print Self Compassion

No	Elemen	Indikator	Nomor aitem		Jumlah Item	%
			Favourable	Unfavorable		
1	<i>Self kindness</i>	1. Dapat memaknai dan memahami kegagalan	1,2	16,17	12	40%

		2. Mengafirmasi diri sendiri pantas mendapatkan cinta, kebahagiaan, dan kasih sayang	3	18		
		3. walaupun dalam kondisi terburuk	5	20		
		4. Tidak menghakimi diri sendiri.	6	21		
		5. Menghadapi masalah dengan baik	4	22		
		6. Tidak menyakiti diri dengan terlalu mengkritik.	7	23		
2	<i>Common humanity</i>	1. Menghargai orang lain	8	24		
		2. Menerima setiap masalah	10,11	25,19	10	30%
		3. Menerima kelemahan diri	12	26		
3	<i>Mindfulness</i>	1. Mampu menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi menekan atau menimbulkan penderitaan	13,14	27,28		
		2. Melihat sesuatu dengan apa adanya	15	29	8	30%
		1. Merespon setiap kejadian dengan objektif dan efektif	9	30		
Total			15	15	30	100 %

Bobot keseluruhan pengukuran skala *self compassion* terdiri dari 30 aitem pernyataan yang dibagi kedalam 15 aitem favorable dan 15 aitem unfavorable.

2. Skala *Emotion-Focused Coping*

Skala *Emotion-Focused Coping* dalam penelitian ini disusun berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman yaitu: *seeking social support*, *distancing*, *self-control*, *accepting responsibility*, *escape-avoidance*, dan *positive reappraisal*.

Tabel 3.7
Blue Print Emotion-Focused Coping

No	Elemen	Indikator	Nomor aitem		Jumlah Item	%
			Favourable	Unfavorable		
1	<i>Seeking Social Support</i>	1. Individu berusaha mendapatkan informasi	1	16	4	13%
		2. Individu mencari dukungan sosial	2	17		
2	<i>Distancing</i>	1. Individu mengalihkan perhatian dari masalah dengan aktivitas lain	3	18	4	13%
		2. Individu menciptakan harapan optimis untuk masa depan tanpa langsung menghadapi masalah.	4	19		
3	<i>Self-Control</i>	1. Individu mengendalikan perasaan.	5, 6	20, 21	6	20%
		2. Individu mengendalikan perilaku	7	22		
4	<i>Accepting Responsibility</i>	1. Individu menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam masalah yang dihadapi.	8, 9	23, 24	6	20%

5	Escape avoidance	2. Individu mencoba memikirkan jalan keluar dari masalah.	10	25		
		1. Strategi individu berupa perilaku menghindar atau melarikan diri dengan melakukan sesuatu.	11, 12	26, 27	4	13%
6	Positive Reappraisal	3. Individu berusaha menemukan makna yang positif dari suatu masalah.	13, 14	28, 29		
		4. Individu berusaha menemukan keyakinan baru yang difokuskan pada pertumbuhan pribadi.	15	30	6	20%
Total			15	15	30	100%

Bobot keseluruhan pengukuran skala *emotional focused coping* terdiri dari 30 aitem pernyataan yang dibagi kedalam 15 aitem favorable dan 15 aitem unfavorable. Berikut ini merupakan distribusi skala *emotional focused coping*

2. Uji Validitas

Uji validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki makna sejauh mana akurasi suatu skala dalam melakukan fungsinya sebagai alat ukur. Suatu skala dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsinya sebagai alat ukur secara tepat dan memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Artinya adalah hasil ukur dari pengukuran tersebut merupakan besaran yang mencerminkan secara tepat fakta atau keadaan yang sesungguhnya dari apa yang diukur (Azwar, 2021)

Validitas instrumen adalah kemampuan sebuah instrumen untuk

mengukur hal-hal yang ingin dinilai. Dengan menggunakan product moment, aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package for Social Science*) Statistic 22 digunakan untuk melakukan uji validitas (Kaplan & Sacuzzo, 2012).

Komputasi validitas yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah komputasi *Content Validity Ratio* (CVR). Nilai yang digunakan untuk menghitung CVR didapatkan dari hasil *Subject Matter Expert* (SME). SME adalah sekelompok ahli yang menyatakan aitem dalam skala bersifat esensial terhadap atribut psikologi yang diukur serta relevan atau tidak dengan tujuan pengukuran yang dilakukan. Secara statistik, berikut rumus untuk mencari CVR :

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

Keterangan:

ne : Banyaknya SME yang menilai esensial terhadap suatu aitem

n : banyaknya SME yang melakukan penelitian

a. Skala *Self Compassion*

Berikut dibawah ini dapat dilihat hasil komputasi CVR skala *self compassion* pada tabel 3.8.

Tabel 3.8

Komputasi 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 SME pada skala *Self Compassion*, seluruh nilai yang diperoleh pada tabel di atas menunjukkan angka di atas (0), sehingga dapat disimpulkan bahwa aitem pada skala tersebut dinyatakan valid.

b. Skala *Emotional Focused Coping*

Berikut dibawah ini dapat dilihat hasil komputasi CVR skala *Emotional Focused Coping* pada tabel 3.9.

Tabel 3.9

Komputasi CVR Skala Emotional Focused Coping

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	1	11	0,3	21	1
2	1	12	0,3	22	0,3
3	1	13	1	23	1
4	0,3	14	1	24	1
5	1	15	1	25	1
6	0,3	16	1	26	0,3
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 yang diperoleh dari penilai SME, didapatkan bahwa koefisien CVR beberapa aitem (4, 6, 11, 12, 22, 26) yang memiliki nilai dibawah satu (1). Sehingga dapat disimpulkan bahwa aitem pada skala tersebut dinyatakan valid.

3. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem adalah mengkorelasikan setiap butir soal dengan nilai keseluruhan butir soal memungkinkan dilakukannya analisis uji perbedaan daya beda untuk butir soal tersebut. Sejauh mana sebuah item dapat mendiskriminasi antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki ciri-ciri yang sedang di uji juga diuji dengan menganalisis daya beda item. Uji daya beda

aitem di uji menggunakan IBM SPSS *Statistics* 22, daya beda butir soal dihitung dengan menggunakan koefisien korelasi *product moment Pearson*. Koefisien korelasi dari total aitem-aitem dihitung dengan menggunakan rumus Pearson (Azwar, 2021).

Menurut Azwar (2017) kriteria pemilihan aitem berdasar korelasi aitem total, biasanya digunakan batasan $r_{ix} \geq 0,30$. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya bedanya dianggap memuaskan. Apabila aitem yang memiliki koefisien korelasi aitem total sama dengan atau lebih besar dari pada 0,30. Jumlahnya melebihi skala, maka dapat dipilih aitem-aitem yang memiliki indeks daya daya diskriminasi tertinggi. Sebaliknya apabila jumlah aitem yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, dapat dipertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria misalnya menjadi 0,25 sehingga jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai.

a. Uji daya beda aitem Skala *Self Compassion*

Hasil analisis daya beda aitem skala *Self Compassion* dapat dilihat pada Tabel 3.10.

Tabel 3.10
Koefisien daya beda aitem skala Self Compassion

No	riX	No	riX	No	riX
1	0.269	11	0.467	21	0.404
2	0.482	12	0.479	22	0.391
3	0.022	13	0.220	23	0.392
4	0.444	14	0.251	24	0.460
5	0.555	15	0.236	25	0.533
6	0.405	16	0.187	26	0.359
7	0.513	17	0.264	27	0.501
8	0.130	18	0.034	28	0.570
9	0.546	19	0.133	29	0.463
10	0.406	20	0.415	30	0.350

Berdasarkan uji daya beda aitem pada tabel 3.10 diatas menunjukkan bahwa

tidak semua aitem mencapai koefisien korelasi atau uji daya beda aitem $> 0,25$. Terdapat 7 aitem yang gugur yaitu 3, 8, 13, 15, 16, 18 dan 19, Sehingga tersisa 23 aitem yang memiliki nilai yang tinggi untuk digunakan sebagai analisis data penelitian yang dipaparkan dalam tabel 3.11.

Tabel 3.11
Blueprint akhir skala Self Compassion

Aspek	Aitem	
	F	UF
<i>Self kindness</i>	1,2,4,5,6,7	17,20,21,22,23
<i>Common humanity</i>	10,11,12	24,25,26
<i>Mindfulness</i>	14,9	27,28,29,30
Jumlah	11	23

b. Uji daya beda aitem skala *emotional focused coping*

Hasil analisis daya beda aitem skala *Emotional focused coping* dapat dilihat pada tabel 3.12.

Tabel 3.12
Koefisien daya beda aitem skala Emotional Focused Coping

No	riX	No	riX	No	riX
1	0.568	11	0.162	21	0.168
2	0.139	12	-0.011	22	0.457
3	0.291	13	0.261	23	-0.076
4	0.419	14	0.455	24	0.268
5	0.383	15	0.245	25	0.452
6	0.412	16	0.068	26	0.311
7	0.507	17	0.152	27	0.481
8	0.000	18	0.328	28	0.327
9	0.025	19	0.468	29	0.599
10	0.233	20	0.548	30	0.553

Berdasarkan uji daya beda aitem pada tabel 3.12 diatas menunjukkan bahwa tidak semua aitem mencapai koefisien korelasi atau uji daya beda aitem $> 0,25$. Terdapat 10 aitem yang gugur yaitu aitem nomer 2, 8, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 21 dan 23 Sehingga tersisa 20 aitem yang memiliki nilai yang tinggi untuk digunakan sebagai analisis data penelitian yang dipaparkan dalam *blue print* pada tabel 3.13.

Tabel 3.13
Blue Print Emotional Focused Coping

Aspek	Aitem	
	F	UF
<i>Seeking Social Support</i>	1	
<i>Distancing</i>	3,4	18,19
<i>Self-Control</i>	5,6,7	20,22
<i>Accepting Responsibility</i>	9	24,25
<i>Escape avoidance</i>		26,27
<i>Positive Reappraisal</i>	13,14	28,29,30
Jumlah	9	11

4. Uji Reliabilitas

Azwar (2017) mendefinisikan reliabel yaitu mampu menghasilkan skor yang cermat dengan error pengukuran kecil. Reliabilitas mengacu pada keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Pengukuran dikatakan tidak cermat bila error pengukurannya terjadi secara random. Pengukuran tingkat reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach* dengan aplikasi pengolah data SPSS. Besarnya koefisien *Alpha* merupakan tolak ukur dari tingkat reliabilitasnya. Sedangkan metode yang digunakan untuk pemantapan reliabilitas adalah internal consistency reliability, yaitu mengukur konsistensi responden dalam menjawab pertanyaan berupa skala *favorable* dan *unfavorable*. Apabila didapatkan koefisien yang rendah dari pertanyaan yang telah dibuat, maka pertanyaan tersebut harus dieliminasi (Gayatri, 2014).

Salah satu formula konsistensi internal yang populer adalah formula koefisien alpha (α). Rumus Alpha digunakan untuk mengestimasi reliabilitas instrument yang skornya bukan hanya 1 dan 0, namun juga skala politomus seperti skala likert dengan skor 1-4 atau soal bentuk uraian (skor maksimum tergantung peneliti). Data untuk menghitung koefisien reliabilitas alpha diperoleh melalui satu

kali penyajian skala pada sekelompok responden.

Pada penelitian ini untuk mencari reliabilitas instrument peneliti menggunakan aplikasi *SPSS* dengan formula *Alpha Cronbach*, dengan rumus sebagai berikut:

$$\alpha = 2 [1 - \frac{S_y1^2}{S_y^2} + \frac{S_y2^2}{S_x^2}]$$

Keterangan:

S_y1^2 dan S_y2^2 = Varian Skor Y1 dan Varian skor Y2

S_x^2 = Varian skor X

kriteria koefisien reliabilitas Alpha Cronbach dapat dikategorikan seperti tabel berikut:

Tabel 3.14

Koefisien reliabilitas Alpha Cronbach

Kriteria	Kriteria
Sangat reliabel	>0,900 (Sangat tinggi)
Reliabel	0,700-0,900 (Tinggi)
Cukup reliabel	0,400-0,700 (Sedang)
Kurang reliabel	0,200-0,400 (Rendah)
Tidak reliabel	<0,200 (Sangat rendah)

a. Uji reliabilitas skala *Emotional Focused Coping*

Hasil uji reliabilitas pertama pada skala *Emotional Focused Coping* diperoleh nilai $\alpha = 0,796$ setelah aitem gugur dieliminasi, peneliti melakukan uji reliabilitas tahap kedua dan memperoleh nilai $\alpha = 0,828$, artinya skala ini dapat dikatakan reliabilitas dan koefisien yang tinggi.

b. Uji reliabilitas skala *self compassion*

Hasil uji reliabilitas pada skala *self compassion* diperoleh nilai $\alpha = 0,843$ setelah aitem gugur dieliminasi, peneliti melakukan uji reliabilitas tahap kedua dan memperoleh nilai $\alpha = 0,872$, artinya skala ini dapat dikatakan reliabilitas dan koefisien yang tinggi.

F. Teknik Analisis Data

1. Proses Pengolahan Data

Data mentah yang sudah didapatkan perlu diolah terlebih dahulu guna untuk menyederhanakan data kemudian disajikan dalam kondisi yang lebih baik, setelah itu data tersebut akan dianalisis. Dalam proses pengolahan data, ada tiga tahap yang perlu dilakukan.

a. *Editing* (mengoreksi)

Data yang telah didapatkan memerlukan pemeriksaan terlebih dahulu untuk mengetahui apakah terdapat kekeliruan dalam pengisian atau tidak. Kegiatan pemeriksaan ini disebut *editing*.

b. *Coding* (pengkodean)

Coding atau pengkodean adalah tahap yang dilakukan untuk memberi tanda berupa angka, symbol atau huruf. Tahap ini dilakukan untuk mempermudah peneliti dalam pengkategorisasi (membedakan) antara aitem *favorable* dan *unfavorable*.

c. *Tabulating* (pentabulasian)

Tabulasi adalah pembuatan tabel-tabel yang berisi data yang telah diberi kode sesuai dengan analisis yang dibutuhkan. Dalam melakukan tabulasi diperlukan ketelitian agar tidak terjadi kesalahan. Tabel pemindahan, yaitu tabel tempat memindahkan kode-kode dari kuesioner yang telah di-*coding* sebelumnya.

4. Uji Prasyarat

a) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak, sebagai salah satu syarat dalam penggunaan statistik parametrik. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan

uji *Kolmogorov-Smirnov*. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (*p-value*): apabila nilai signifikansi $> 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji statistik parametrik. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal dan analisis harus menggunakan pendekatan statistik non-parametrik (Ghozali, 2018).

b) Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel yang akan dianalisis memiliki hubungan yang linear secara signifikan. Uji ini merupakan prasyarat dalam analisis korelasi maupun regresi linear. Pengambilan keputusan dalam uji linearitas dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu melihat nilai *Deviation from Linearity* dan nilai *Linearity*. Apabila nilai signifikansi *Deviation from Linearity* $> 0,05$, maka hubungan antarvariabel dinyatakan linear dan asumsi linearitas terpenuhi. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi *Deviation from Linearity* $< 0,05$, maka cukup dengan melihat nilai *Linearity*; apabila nilai *Linearity* $< 0,05$, hubungan antarvariabel tetap dinyatakan linear secara signifikan (Sugiyono & Susanto, 2015).

5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antarvariabel dalam penelitian. Pemilihan metode uji hipotesis disesuaikan dengan hasil uji normalitas data sebelumnya. Apabila data terdistribusi normal, maka uji hipotesis yang digunakan adalah uji korelasi *Pearson Product Moment*, yang merupakan uji statistik parametrik untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan linear antara dua variabel (Sugiyono, 2019). Sebaliknya, apabila

data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji korelasi *Spearman Rank*, yakni uji statistik non-parametrik yang tidak mensyaratkan distribusi normal pada data penelitian (Creswell, 2014). Kriteria pengambilan keputusan pada kedua uji tersebut adalah: apabila nilai signifikansi (*p-value*) $< 0,05$, maka terdapat hubungan yang signifikan antarvariabel (H_1 diterima), dan apabila nilai signifikansi $> 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antarvariabel (H_0 diterima).



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian

1. Administrasi Penelitian

Tahap persiapan penelitian dimulai setelah peneliti menerima Surat Keputusan (SK) Skripsi dari pihak fakultas. Sesudah SK Skripsi diperoleh, peneliti menyusun dan mengajukan proposal penelitian, yang kemudian dikonsultasikan secara rutin kepada dosen pembimbing skripsi. Proses bimbingan ini mencakup perbaikan latar belakang masalah, kajian teori, metodologi penelitian, serta penyusunan alat ukur penelitian. Apabila proposal telah disetujui oleh dosen pembimbing, peneliti melanjutkan ke tahap pengurusan izin penelitian sesuai prosedur yang berlaku.

Pengurusan izin penelitian dimulai dengan permohonan surat izin penelitian dari fakultas. Surat ini berfungsi sebagai dokumen resmi yang menunjukkan bahwa peneliti telah mendapatkan persetujuan untuk melakukan penelitian di lokasi yang telah ditentukan. Selanjutnya, peneliti mengajukan surat izin penelitian ke tempat penelitian yang telah ditentukan yaitu Kantor Wilayah Direktorat Jendral Pemasarakatan Kementrian Hukum Aceh. Pada proses ini, peneliti juga menjalin komunikasi dan koordinasi dengan bagian administrasi untuk menjelaskan tujuan penelitian serta tata cara pengumpulan data, sehingga pelaksanaan penelitian dapat berlangsung dengan teratur dan sesuai aturan yang berlaku.

Setelah seluruh proses pengumpulan data rampung, peneliti mengurus surat keterangan selesai penelitian yang diterbitkan oleh Lembaga Pemasarakatan Kelas

IIB Blangpidie dan Surat keterangan ini berfungsi sebagai bukti bahwa peneliti telah melaksanakan dan menyelesaikan penelitian sesuai dengan izin yang telah diberikan. Seluruh rangkaian administrasi penelitian ini dilakukan guna memastikan bahwa penelitian berjalan secara sistematis, teratur, dan sesuai dengan standar akademik yang berlaku.

2. Pelaksanaan Uji Coba dan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan *try out* terpakai yaitu suatu teknik untuk menguji validitas dan reliabilitas dengan cara pengambilan datanya hanya sekali. Pada *try out* terpakai ini, skala yang telah diisi oleh subjek dilakukan uji daya beda aitem terlebih dahulu untuk mengetahui mana aitem yang memenuhi persyaratan yang ditentukan. Aitem skala penelitian berjumlah 30 aitem untuk skala Self compassion dan 30 aitem untuk skala Emotional focused coping. Uji coba alat ukur dilakukan bersamaan dengan penelitian dan dilakukan pada 30 April sampai dengan 04 Mei 2026. Pada saat melakukan penelitian, peneliti menggunakan skala dalam bentuk kuesioner yang disebarkan langsung kepada Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie.

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam proses pengumpulan data karena peneliti tidak dapat memberikan kuesioner kepada seluruh responden dalam satu waktu. Pemberian kuesioner dilakukan secara bertahap, yaitu sekitar 20 sampai 50 responden per hari, dengan menyesuaikan kondisi dan situasi di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie. Kondisi tersebut menyebabkan proses pengumpulan data membutuhkan waktu dan penyesuaian terhadap kegiatan serta akses peneliti terhadap responden.

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Demografi Penelitian

a. Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan data hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 174 orang (99,4%), dan jenis kelamin perempuan berjumlah 1 orang (0,6%), dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1

Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	174	99,4%
Perempuan	1	0,6%
Total	175	100%

b. Subjek Berdasarkan Usia

Subjek berdasarkan usia didominasi oleh usia 28 tahun yang berjumlah 13 orang dengan persentase 7,4%. Kemudian dilanjutkan dengan subjek yang berusia 30 tahun dengan persentase 6,9%, subjek berusia 46 tahun dengan persentase 6,3%, subjek berusia 38 tahun dengan persentase 4,6%, subjek berusia 26 tahun, 33 tahun, 34 tahun dan 44 tahun dengan persentase 4%. Pemaparan di atas dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut.

Tabel 4.2

Data Subjek berdasarkan usia

Usia	Jumlah	Persentase
18-29	43	25%
30-40	69	40%
41-51	42	25%
52-71	21	10%
Total	175	100%

c. Subjek Berdasarkan Kasus dan Tindak Pidana

Berdasarkan hasil data penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan kasus atau tindak pidana adalah Narkoba 108 orang dengan persentase 65,09%, kemudian

pidana umum 29 orang dengan persentase 16,35%. Pemaparan dapat dilihat pada tabel 4.3.

Tabel 4.3

Data Subjek Subjek Berdasarkan Kasus dan Tindak Pidana

Tindak Pidana	Jumlah	Persentase
Narkoba	108	65,09%
Korupsi	2	01,26%
Perdagangan Orang	1	0,31%
Pidana Umum	29	16,35%
Hukum Jinayat	30	16,98%
Total	175	100%

2. Data Kategorisasi

a. Skala *Emotional Focused Coping*

Data penelitian ini berguna untuk mengetahui hipotetik (yang mungkin akan terjadi), dan data empirik (yang berdasar pada keadaan lapangan) dari variable *Emotional Focused Coping*. Dapat dilihat pada tabel 4.6.

Tabel 4.6

Deskripsi Data Variabel Emotional Focused Coping

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Emotional Focused Coping</i>	80	20	50	11,680	42	62,48	8,077	

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

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

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

Me (Mean)= Rumus μ (skor maks + skor min)

SD (Standar Deviasi) = rumus μ (skor maks – skor min)

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel diatas, analisis data deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal yaitu 80, minimal 20,

nilai rata-rata 50, dan standar deviasi 11,6. Sedangkan berdasarkan nilai empirik, nilai maksimal adalah 80, nilai minimal 42, nilai rata-rata 62,48, dan standar deviasi menunjukkan 8,077. Nilai tersebut yang dijadikan sebagai batasan untuk mengkategorikan sampel penelitian yang terdiri dari kategori rendah, sedang, dan tinggi. Di bawah ini merupakan rumus penentuan kategori.

Rendah = $Y < M - 1SD$

Sedang = $M - 1SD \leq Y < M + 1SD$

Tinggi = $M + 1SD \leq Y$

Keterangan:

Y = Rentang butir pernyataan

M = Mean (nilai rata rata)

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan pada batasan diatas, maka dapat terlihat hasil kategorisasi seperti pada table 4.7.

Tabel 4.7
Kategorisasi Emotional Focused Coping

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Rendah	$Y < 54,403$	29	16,7%
Sedang	$54,403 < Y \leq 70,557$	117	67,2%
Tinggi	$70,557 \leq Y$	28	16,1%
Total		174	100%

Hasil kategorisasi di atas menunjukkan bahwasannya terdapat subjek dengan kategori rendah berjumlah 29 orang (16,7%), sebanyak 117 orang (67,2%) dengan kategori sedang, dan sejumlah 28 orang (16,1%) dengan kategori tinggi. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa kategorisasi *Emotional Focused Coping* termasuk ke dalam kategori sedang.

b. Skala *Self Compassion*

Analisis data penelitian ini berguna untuk mengetahui hipotetik (yang

mungkin akan terjadi), dan data empirik (yang berdasar pada keadaan lapangan) dari variable *Self Compassion*.

Tabel 4.8
Deskripsi Data Variabel Self Compassion

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Self Compassion</i>	92	23	57,5	15	92	50	70,63	9,673

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

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

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

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

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

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel diatas, analisis data deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal yaitu 120, minimal 30, nilai rata-rata 75, dan standar deviasi 15. Sedangkan berdasarkan nilai empirik, nilai maksimal adalah 80, nilai minimal 42, nilai rata-rata 62,48, dan standar deviasi menunjukkan 8,077. Nilai tersebut yang dijadikan sebagai batasan untuk mengkategorikan sampel penelitian yang terdiri dari kategori rendah, sedang, dan tinggi. Di bawah ini merupakan rumus penentuan kategori.

Rendah = $X < M - 1SD$

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

Tinggi = $M + 1SD \leq X$

Keterangan:

X= Rentang butir pernyataa

M= Mean (nilai rata-rata)

SD= Standar Deviasi

Berdasarkan pada batasan diatas, maka dapat terlihat hasil kategorisasi seperti pada table 4.9.

Tabel 4.9

Kategorisasi Self Compassion

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 60,957$	32	18,4%
Sedang	$60,957 < X \leq 80,307$	118	67,8%
Tinggi	$80,307 \leq X$	24	13,8%
Total		174	100%

Hasil kategorisasi di atas menunjukkan bahwasannya terdapat subjek dengan kategori rendah berjumlah 32 orang (18,4%), sebanyak 118 orang (67,8%) dengan kategori sedang, dan sejumlah 24 orang (13,8%) dengan kategori tinggi. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa kategorisasi adaptabilitas karier termasuk ke dalam 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.

2. Uji normalitas

Pada penelitian ini, uji yang digunakan yaitu uji Kolmogorov-Smirnov, dimana satu sampel berfungsi untuk menilai sejauh mana data itu sesuai dengan suatu distribusi teoritis. Melalui uji inilah dapat diketahui apakah skor yang diperoleh dari sampel bisa dianggap berasal dari populasi yang mengikuti distribusi tertentu. Kriteria yang digunakan adalah, jika nilai signifikansi lebih dari

0,05 ($p > 0,05$), maka data tersebut masuk ke dalam data yang berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data tersebut akan dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.10
Hasil Uji Normalitas

Variabel Penelitian	Koefisien K-S	<i>p</i>
<i>Self compassion</i>	0,073	0,027
<i>Emotional focused coping</i>	0,082	0,006

Berdasarkan hasil data tabel diatas dapat dilihat bahwa variabel *Self compassion* menunjukkan data berdistribusi tidak normal, dapat dilihat dari data koefisien Kolmogorov-Smirnov (K-S) sebesar 0,073 dan nilai signifikan (*p*) sebesar 0,027 ($p < 0,05$). Pada variabel *Emotional focused coping* menunjukkan data berdistribusi tidak normal, dilihat dari data koefisien Kolmogorov-Smirnov (K-S) sebesar 0,082 dan nilai signifikan (*p*) sebesar 0,027 ($p < 0,05$). Dengan demikian, maka data penelitian tidak memenuhi asumsi normalitas, yang berarti data yang diperoleh dari sampel tidak mengikuti pola distribusi normal.

3. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas hubungan kedua variabel dalam penelitian ini memperoleh data seperti pada tabel 4.11.

Tabel 4.11
Hasil Uji Linearitas

Variabel Penelitian	<i>Deviation from Linearity</i>	<i>p</i>
<i>Self compassion</i> dengan <i>Emotional focused coping</i>	1,260	0,184

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai *Deviation From Linearity* kedua variabel yaitu 1,260 dengan nilai $p = 0,184$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua skala ini memiliki sifat linear dan tidak menyimpang dari garis lurus, serta

terdapat hubungan yang linear antara *self compassion* dengan *emotional focused coping* pada penelitian ini.

4. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah peneliti menyelesaikan uji prasyarat. Dalam penelitian ini, uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan (korelasi) antara *Self Compassion* dengan *Emotioal Focused Coping*. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji nonparametrik, yaitu korelasi *Spearman's Rho* (*rank correlation*). Hasil pengujian hipotesis disajikan pada tabel 4.12 berikut.

Tabel 4.12
Uji Hipotesis Data Penelitian

Variabel Penelitian	Spearman's Correlation	<i>p</i>
<i>Self compassion</i> dengan <i>Emotional focused coping</i>	0,729	0,001

Tabel 4.12 diatas menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar 0,729 yang menyatakan adanya hubungan positif antara *Self compassion* dengan *Emotional focused coping* dalam penelitian ini. Hasil analisis juga menunjukkan nilai signifikansi ($P = 0,001$ ($P < 0,05$), yang berarti hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara *Self compassion* dengan *Emotional focused coping* pada Narapidana Lembaga Pemasyarakatan kelas IIB Blangpidie.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self compassion* dengan *Emotional Focused Coping* pada Narapidana lembaga Pemasyarakatan kelas IIB Blangpidie. Berdasarkan pada hasil uji korelasi yang telah dilakukan

dengan menggunakan korelasi *rho* (*p*) dari Spearman, yang menunjukkan bahwa koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,729 dengan nilai signifikansi (*p*) = 0,001 (*p* < 0,5). Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *Self compassion* dengan *Emotional Focused Coping* pada Narapidana lembaga Pemasyarakatan kelas IIB Blangpidie. Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Self compassion* maka semakin tinggi pula *Emotional Focused Coping* pada Narapidana lembaga Pemasyarakatan kelas IIB Blangpidie. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *Self compassion*, maka semakin rendah pula *Emotional focused coping* pada Narapidana lembaga Pemasyarakatan kelas IIB Blangpidie.

Berdasarkan hasil penelitian dari data empirik menunjukkan bahwa Narapidana lembaga pemasyarakatan kelas IIB Blangpidie yang memiliki *Self compassion* dengan kategori rendah berjumlah 29 orang (16,7%), sebanyak 117 orang (67,2%) dengan kategori sedang, dan sejumlah 28 orang (16,1%) dengan kategori tinggi. Sedangkan hasil kategorisasi *Emotional focused coping* pada Narapidana lembaga pemasyarakatan kelas IIB Blangpidie menunjukkan bahwa kategori rendah berjumlah 32 orang (18,4%), sejumlah 118 orang (67,8%) dengan kategori sedang, dan sejumlah 24 orang (13,8%) dengan kategori tinggi.

Melihat hasil data empiris di atas, mayoritas Narapidana lembaga pemasyarakatan kelas IIB Blangpidie berada pada kategori sedang, baik pada variabel *Self compassion* (67,2%) maupun *Emotional focused coping* (67,8%). Fenomena menumpuknya subjek pada kategori sedang ini dapat dipahami melalui fenomena menumpuknya subjek pada kategori sedang ini dapat dipahami melalui karakteristik masa pidana subjek yang berada pada batasan minimal 6 bulan

menjalani hukuman. Pada fase awal masa pembinaan, narapidana umumnya berada dalam masa transisi dan penyesuaian diri terhadap lingkungan serta rutinitas kehidupan di dalam lapas. Secara psikologis, kemampuan untuk bersikap penuh kasih terhadap diri sendiri (*self-kindness*), menyadari bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia (*common humanity*), serta tidak larut secara berlebihan dalam emosi negatif (*mindfulness*) sebenarnya sudah mulai tumbuh pada diri narapidana. Namun, status mereka sebagai warga binaan yang baru menjalani sebagian masa hukumannya membuat mereka masih berada dalam proses belajar untuk sepenuhnya menerima kondisi diri tanpa disertai rasa bersalah atau penghakiman diri yang berlebihan, sehingga ekspresi *self compassion* mereka tampil dalam tingkatan yang sedang atau proporsional.

Sejalan dengan hal tersebut, kecenderungan *emotional focused coping* narapidana yang mayoritas berada di kategori sedang mengindikasikan bahwa mereka telah memiliki upaya yang cukup dalam mengelola tekanan emosional selama menjalani masa pidana, misalnya melalui penerimaan diri, pencarian dukungan sosial maupun spiritual, atau reinterpretasi positif terhadap kondisi yang dialami. Meskipun demikian, mereka masih berada dalam proses belajar untuk mengelola emosi secara stabil dan konsisten dalam menghadapi tekanan psikologis akibat pembatasan kebebasan, stigma sosial, maupun kerinduan terhadap keluarga. Rendahnya persentase narapidana pada kategori rendah, baik pada *self compassion* maupun *emotional focused coping*, membuktikan bahwa proses pembinaan yang dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie telah memberikan bekal psikologis yang cukup bagi narapidana untuk tidak mengalami kegagalan adaptasi *emosional* yang serius selama menjalani masa hukumannya.

Hasil selanjutnya yang di dapat dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara hubungan *self compassion* dengan *emotional focused coping* pada Narapidana lembaga pemasyarakatan kelas IIB Blangpidie, yang dibuktikan dengan nilai *Deviation for linearity* dari kedua variable yaitu 1,260 dengan nilai $p = 0,184$, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua skala memiliki sifat linear serta tidak menyimpang dari garis lurus, juga terdapat hubungan yang linear antara kepribadian proaktif dengan adaptabilitas karier pada penelitian ini dikarenakan nilai p lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

Beberapa penelitian yang mendukung penelitian ini diantaranya adalah Penelitian yang dilakukan oleh Fajar, Pambudhi & Aspin (2021) yang menguji hubungan *self compassion* dan *coping stress* Narapidana Wanita dengan analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self compassion* dengan *coping stress* pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas III Kendari ($r = 0,612$; $p = 0,000 < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dan *coping stress* pada narapidana wanita diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki oleh seorang narapidana wanita, maka semakin efektif pula strategi *coping stress* yang digunakan oleh narapidana.

Penelitian selanjutnya yang mendukung penelitian ini adalah Penelitian yang dilakukan oleh Vidyananda, Halim, Syamkernal & Basaria (2025), didapati analisis bahwa pelaksanaan program meditasi sebagai bentuk teknik *Emotion Focused Coping (EFC)* memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan

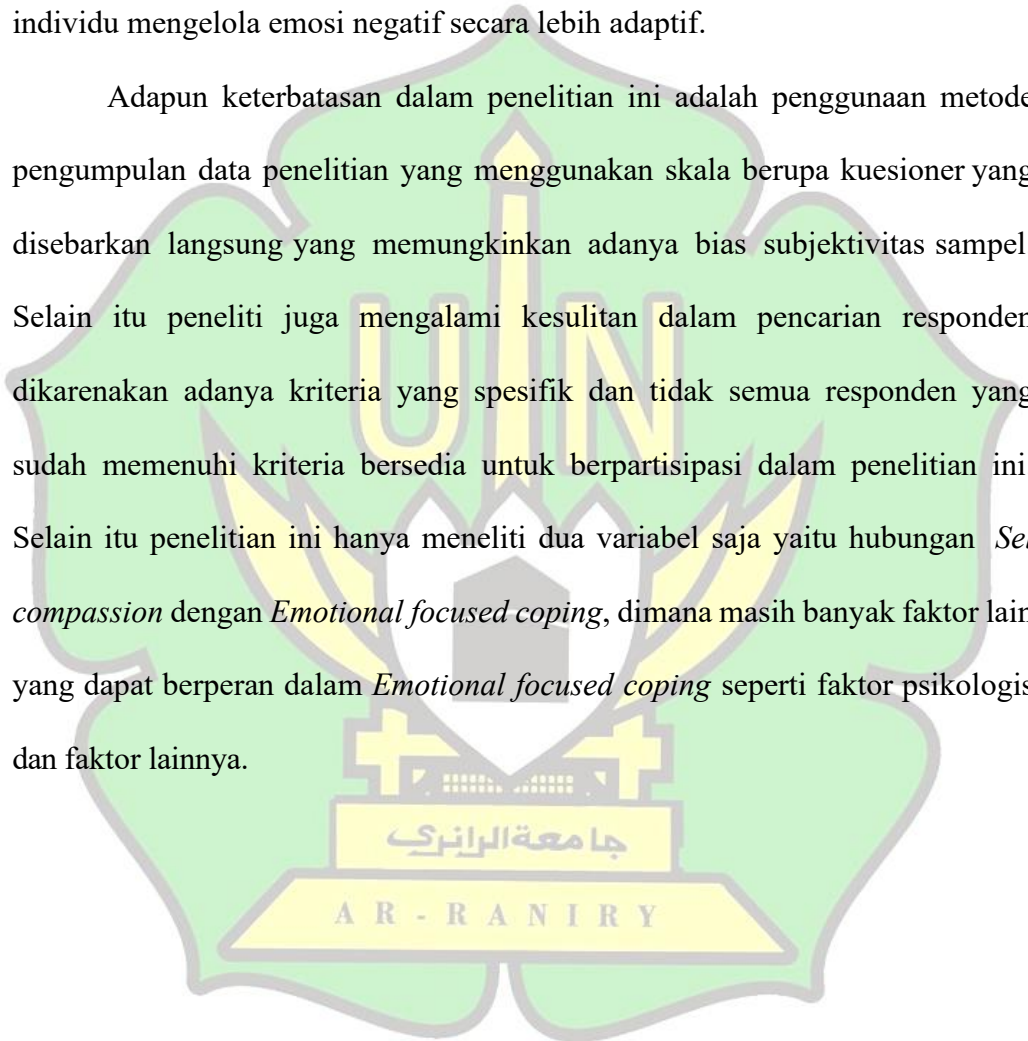
tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada narapidana yang jarang mendapatkan kunjungan. Analisis uji normalitas dengan menggunakan *OneSample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa data residual terdistribusi normal (Asymp. Sig. = 0,200 > 0,05). Hasil dari penelitian ini bahwa program meditasi sebagai bentuk dari pendekatan *Emotion focus coping* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada narapidana yang jarang mendapat kunjungan.

Selain itu, penelitian yang mendukung penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Bisri, Karsiyanto, Az Zahra & Chusniyah (2021) yang menunjukkan bahwa *emotion focused coping* berkontribusi terhadap munculnya penyesuaian diri pada narapidana baru. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji *regresi linear* sederhana yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima dengan nilai signifikansi sebesar 0,014, nilai R sebesar 0,336, dan nilai R square sebesar 0,181. Artinya, *emotion focused coping* memberikan kontribusi sebesar 18,1% terhadap variasi dalam penyesuaian diri narapidana baru. Penggunaan *emotion focused coping* yang berhasil diterapkan juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kapasitas narapidana dalam mengatasi permasalahan mereka di masa depan. Artinya, semakin baik penerapan strategi *emotion focused coping*, maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri narapidana baru dalam menghadapi kehidupan di lembaga pemasyarakatan.

Berdasarkan hasil paparan diatas, dinyatakan bahwa *Self compassion* dan *Emotional focused coping* ini saling memiliki hubungan. Inwood & Ferrari (2018) melalui *systematic review* menemukan bahwa *self compassion* berperan sebagai mekanisme perubahan dalam regulasi emosi, di mana individu dengan

self compassion tinggi cenderung menggunakan strategi *emotion focused coping* yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan. Selain itu, Sirois, Kitner & Hirsch (2015) menunjukkan bahwa *self compassion* memediasi hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis melalui penggunaan *coping* berbasis penerimaan. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa *self compassion* membantu individu mengelola emosi negatif secara lebih adaptif.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah penggunaan metode pengumpulan data penelitian yang menggunakan skala berupa kuesioner yang disebarakan langsung yang memungkinkan adanya bias subjektivitas sampel. Selain itu peneliti juga mengalami kesulitan dalam pencarian responden dikarenakan adanya kriteria yang spesifik dan tidak semua responden yang sudah memenuhi kriteria bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Selain itu penelitian ini hanya meneliti dua variabel saja yaitu hubungan *Self compassion* dengan *Emotional focused coping*, dimana masih banyak faktor lain yang dapat berperan dalam *Emotional focused coping* seperti faktor psikologis dan faktor lainnya.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, diperoleh nilai koefisien korelasi Spearman sebesar 0,729 dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *Self compassion* dengan *Emotional focused coping* pada sampel yang penelitian ini. Artinya semakin tinggi *Self compassion* Narapidana lembaga pemasyarakatan kelas IIB Blangpidie maka semakin tinggi pula *Emotional focused coping*. Sebaliknya, semakin rendah *Self compassion* Narapidana lembaga pemasyarakatan kelas IIB Blangpidie maka semakin rendah pula *Emotional focused coping*. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji hipotesis yaitu $p = 0,001$ ($p < 0,5$) dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang positif, sehingga hipotesis penelitian ini diterima.

B. Saran

1. Bagi Narapidana

Disarankan untuk meningkatkan *self compassion* melalui latihan penerimaan diri, refleksi diri, dan penerapan sikap belas kasih terhadap diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari, karena hal ini berperan penting dalam pengembangan *emotional focused coping*. Menambah wawasan tentang strategi pengelolaan emosi melalui berbagai sumber juga dianjurkan agar memiliki pemahaman yang lebih realistis, sehingga dapat menghadapi tekanan *emosional* selama menjalani masa pidana dengan cara mengatasi masalah *coping* yang lebih matang dan adaptif.

2. Bagi Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie

Disarankan agar dapat lebih aktif dalam menyelenggarakan program yang mendukung peningkatan *self-compassion* dan *emotional focused coping*, khususnya bagi warga binaan pemasyarakatan. Upaya ini dapat dilakukan melalui seminar, pelatihan, dan konseling yang memberikan pemahaman serta keterampilan dalam menerima diri, mengelola emosi, dan menghadapi tekanan psikologis selama menjalani masa pidana. Selain itu, program pembinaan juga perlu mencakup pengembangan karakter, kematangan emosional, dan penguatan sikap belass kasih terhadap diri sendiri, sehingga warga binaan lebih mampu mengatasi stres dan tantangan psikologis secara adaptif selama menjalani proses pemasyarakatan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk menggunakan teknik pengambilan sampel yang lebih luas dan merata, mengingat keterbatasan penelitian ini terletak pada sulitnya menjangkau seluruh populasi warga binaan pemasyarakatan secara menyeluruh, baik dari segi jumlah maupun karakteristik demografinya (seperti jenis kelamin, usia, lama masa pidana, dan jenis tindak pidana). Selain itu, penelitian berikutnya juga dapat mengkaji perbedaan tingkat *self compassion* dan *emotional focused coping* antara warga binaan pemasyarakatan berdasarkan kategori tindak pidana atau lama masa hukuman yang dijalani, karena karakteristik tersebut berpotensi memengaruhi tingkat penerimaan diri serta strategi pengelolaan emosi individu selama menjalani masa pidana.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen & Leary (2010): Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). *Self-compassion, stress, and coping*. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Amita, N., Siregar, J., Listyani, N., & Assyfa, L. (2023). *Self-compassion dan self-esteem pada narapidana*. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 6(1), 241–254.
- Andriyani, J. (2014). *Coping stres pada wanita karir yang berkeluarga*. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 20(30), 1–10. <https://doi.org/10.22373/albayan.v20i30.119>
- Asselmann, E., Bendau, A., Hoffmann, C., & Ewert, C. (2024). *Self-compassion predicts higher affective well-being and lower stress symptoms through less dysfunctional coping: A three-wave longitudinal study during the COVID-19 pandemic*. *Journal of Happiness Studies*, 25, Article 55.
- Azwar, W., & Sari, P. Y. (2017, November). Fenomena *Bullying* Siswa: Studi Tentang Motif Perilaku *Bullying* Siswa Di Smp Negeri 01 Painan, Sumatera. *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam* 10, 2, 333-367.
- Bisri, M., Karsiyanto, P. A. A. I., Az Zahra, A. C., & Chusniyah, T. (2021). *Emotion-focused coping strategies as predictors of new inmates' adjustment in the pandemic era*. *KnE Social Sciences*, 4(15), 21–31.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). *Self-compassion Increases Self-Improvement Motivation*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1989). *Assessing Coping strategies: A Theoretically Based Approach*. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Direktorat Jenderal Pemasyarakatan. (2021). Problematika kesehatan mental Narapidana. Diakses dari <http://www.ditjenpas.go.id/problematika->

- Ernawati, E., & Masnina, R. (2020). Hubungan antara strategi koping dengan tingkat stres pada narapidana di Lapas Narkotika Kelas III Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 2151–2155.
- Fajar, M. M., Pambudhi, Y. A., & Aspin. (2021). *Self-compassion dan coping stress narapidana wanita*. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 51–61. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17938>
- Fazel, S., Burghart, M., Wolf, A., Whiting, D., & Yu, R. (2023). *Effectiveness of violence prevention interventions: Umbrella review of research in the general population*. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(2), 1709–1718. <https://doi.org/10.1177/15248380231195880>
- 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 & Psychotherapy*, 13(6), hlm.353-379.
- Harefa, A., Elita, V., & Dewi, W. N. (2022). Hubungan *self compassion* dengan tingkat stres narapidana perempuan di lembaga pemasyarakatan perempuan kelas IIA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(4), 1479–1488.
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (Mei 2016). Konsep Diri, *Adversity Quotient* dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 5, No. 02., 137 - 144.
- Husniah, W. O., & Fauzi, M. I. (2023). Teknik *emotion focused coping* untuk mengatasi stres akademik mahasiswa tingkat akhir melalui konseling individual. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 438–442.
- 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.
- Istono. (2000). *Bunga Rampai Psikologi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Kivak, R. (2024). *Transactional model of stress and coping*. EBSCO Research

Starters: Psychology. EBSCO Publishing.

Lathifa, G. A., & Santoso, M. B. (2024). *Successful aging* pada narapidana lansia di lembaga pemasyarakatan Jawa Barat. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 7(1). <https://doi.org/10.24198/focus.v7i1.55712>

Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Newyork: Springer Publishing Company.Inc.

Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60–75. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>

Neff, K. D. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejjitterat, K. (2005). *Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure*. *Self and Identity*, 4(3), 263–287.

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal* (Edisi 5). Jakarta: Erlangga.

Pambudhi, Y. A., Suroso., & Meiyuntariningsih, T. (2021). *Self-compassion dan coping stress narapidana wanita*. *Jurnal Sublimapsi*, 2(2). <http://ojs.uho.ac.id/index.php/sublimapsi/article/view/17938>

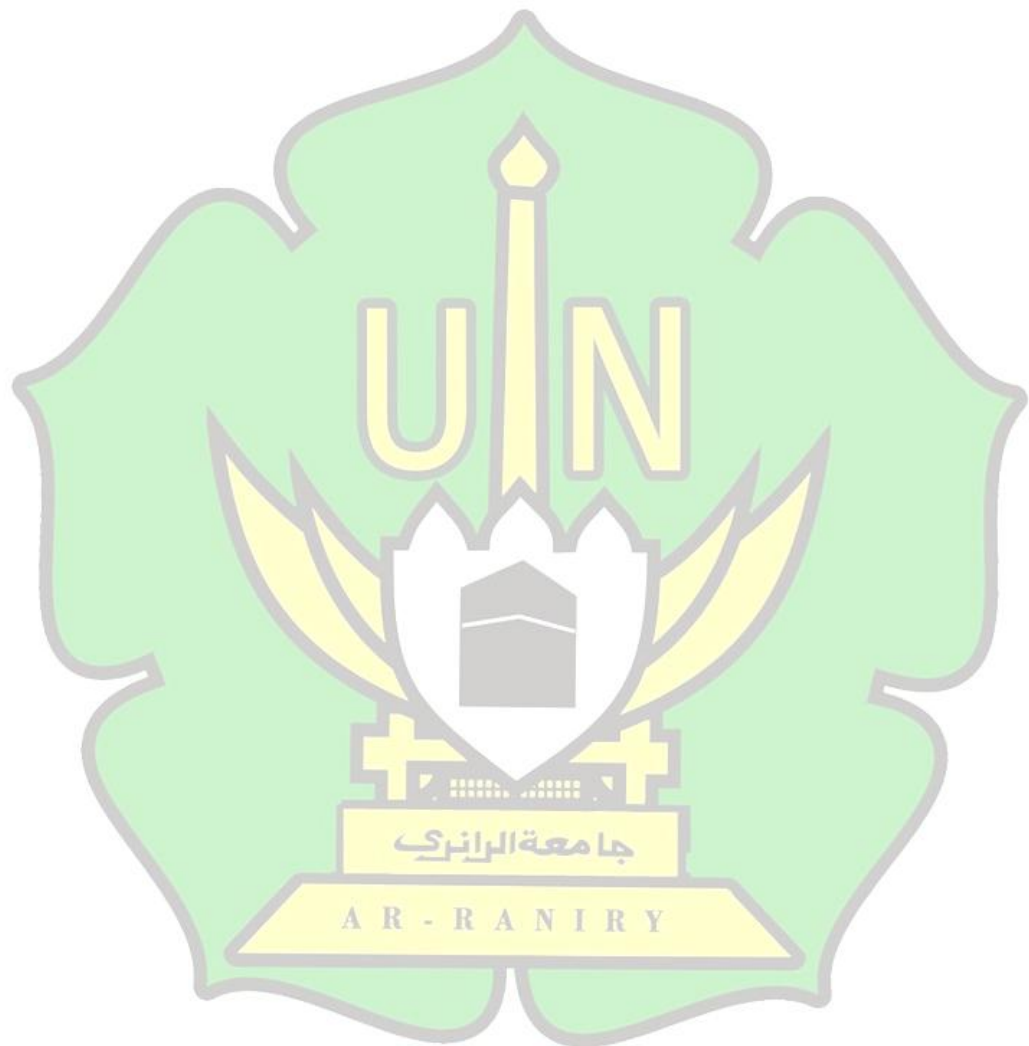
Paucsik, M., Nardelli, C., Bortolon, C., Shankland, R., Leys, C., & Baeyens, C. (2023). *Self-compassion and emotion regulation: Testing a mediation model*. *Cognition and Emotion*, 37(1), 49–61.

Prayadi, T., & Subroto, M. (2022). Proses pembinaan narapidana dalam fungsi lembaga pemasyarakatan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(3), 662–666.

Rahmat, D., Santoso, B. N. U., & Widya, D. (2021). Fungsi lembaga pemasyarakatan dalam pembinaan narapidana di lembaga pemasyarakatan. *Widya Pranata Hukum: Jurnal Kajian dan Penelitian Hukum*, 3(2), 134–150.

- Santoso, A. B., & Subroto, U. (2025). Efektivitas *emotion focus coping* dalam mengurangi depresi, kecemasan, dan stres pada narapidana minim kunjungan. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2). <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy/article/view/5649>
- Sirois, Kitner & Hirsch (2015): Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). *Self-compassion, affect, and health behaviors*. *Health Psychology*, 34(6), 661–669. <https://doi.org/10.1037/hea0000158>
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, & Susanto, A. (2015). *Cara mudah belajar SPSS dan Lisrel: Teori dan aplikasi untuk analisis data penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Susianti, S., Razak, A., & Mansyur, A. Y. (2022). Pengaruh *self-compassion* terhadap kecerdasan emosi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 1(3).
- Uhki Monalisa, & Santosa, B. (2022). Pengaruh strategi *emotion-focused coping* terhadap pengelolaan stres akademik mahasiswa penyusun skripsi IAIN Bukittinggi. *Indonesian Research Journal in Education*, 6(1).
- Uhki Monalisa, & Santosa, B. (2022). Pengaruh strategi *emotion-focused coping* terhadap pengelolaan stres akademik mahasiswa penyusun skripsi IAIN Bukittinggi. *Indonesian Research Journal in Education*, 6(1).
- Vidyananda, M., Halim, A. R., Syamkernal, E. C., & Basaria, D. (2025). Efektivitas *emotion focus coping* dalam mengurangi depresi, kecemasan, dan stres pada narapidana minim kunjungan. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2). <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). *Self-compassion and social anxiety disorder*. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543–558.
- World Health Organization. (2022). *Status report on prison health in the WHO European Region 2022*. WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289058674>

Zainuri, Z. (2021). Pembinaan narapidana di Rumah Tahanan Sumenep. *Jurnal Jendela Hukum*, 6(2). <https://doi.org/10.24929/fh.v6i2.1555>



LAMPIRAN



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

FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY
Nomor : B-28/Un.08/F.Psi/Kp.00.4/01/2026
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 16 Desember 2025.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
Pertama : Menunjuk Saudara 1. Julianto, S.Ag.,M.Si Sebagai Pembimbing Pertama
2. Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., MA Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Yayang Kana M;
NIM/Prodi : 220901089/ Psik
Judul : Hubungan Self compassion dengan Emotional Focused Coping pada Narapidana Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie

- 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 : 08 Januari 2026

Dekan Fakultas Psikologi,


Muslim

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

SURAT IZIN PENELITIAN DARI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY BANDA ACEH



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

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

Nomor : B-551/Un.08/F.Psi.I/PP.00.9/04/2026

Lamp : -

Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

Kepala Kantor Wilayah Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Kementerian Hukum Aceh
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

NIM : 220901089

Nama : YAYANG KANA MAULANA

Program Studi/Jurusan : Psikologi

Alamat : jalan lukhman

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN EMOTIONAL FOCUSED COPING PADA NARAPIDANA PEMASYARAKATAN KELAS IIB BLANGPIDIE**

Banda Aceh, 13 April 2026

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan



Berlaku sampai : 01 Mei 2026

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

NIP. 197004201997031001



KEMENTERIAN IMIGRASI DAN PEMASYARAKATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL PEMASYARAKATAN
KANTOR WILAYAH ACEH
LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIB BLANGPIDIE
Jl. Blangpidie – Tapaktuan Km.6 Gampong Alue Dama, Kec. Setia
Pos-el: lapas.blangpidie@yahoo.com

SURAT KETERANGAN TELAH MENYELESAIKAN PENELITIAN

Nomor: WP.1.PAS.26.HK.01.04 – 484

Yang bertanda tangan di bawah ini:

N a m a : IWAN SETIAWAN, A.Md.IP., S.H., M.H.
N I P : 19841122 200501 1 001
Jabatan : Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie

Dengan ini menerangkan bahwa:

N a m a : YAYANG KANA MAULANA
N P M : 220901089
Prodi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Telah melaksanakan dan menyelesaikan penelitian di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie dalam rangka memenuhi kebutuhan akademik, terhitung sejak tanggal 30 April 2026 sampai dengan 4 Mei 2026, dengan judul penelitian: “Hubungan *Self Compassion* dengan *Emotional Focused Coping* pada Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie”. Selama pelaksanaan penelitian yang bersangkutan telah mematuhi peraturan dan ketentuan yang berlaku di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Blangpidie.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Blangpidie, 4 Mei 2026
Kepala Lembaga Pemasyarakatan
Kelas IIB Blangpidie,



امعة الرانيري
AR - RANIRY



KEMENIMIPAS
Ditandatangani secara elektronik oleh:

IWAN SETIAWAN

KUESIONER PENELITIAN *TRY OUT*

Assalamualaikum Wr. Wb

Perkenalkan saya Yayang Kana Maulana, Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir pendidikan sarjana (S1). Untuk itu mohon bantuan kepada saudara (i) untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner berikut.

Setiap jawaban yang saudara (i) berikan benar, tidak ada jawaban yang salah dalam pengisian kuesioner ini. setiap orang memiliki jawaban yang berbeda, anda diharapkan memilih jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan dengan sejujur-jujurnya tanpa mendiskusikannya dengan orang lain. Seluruh informasi dan data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian ini saja.

Bantuan saudara (i) dalam menjawab kuesioner ini sangat berarti bagi saya. Atas kesediaan dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

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

☐ Ya, saya bersedia

IDENTITAS DIRI

Nama (Inisial) :

Jenis Kelamin :

☐ Laki-laki

○ Perempuan

Usia :

Lama Dipenjara :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Sebelum memilih jawaban setiap pernyataan berikut, baca dan pahami terlebih dahulu. Kemudian pilih salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia. Pilihlah jawaban yang mendekati atau paling menggambarkan diri anda.

- SS : Sangat Sesuai
- SS : Sangat Sesuai = Jika anda merasa sangat cocok atau setuju sepenuhnya dengan pernyataan tersebut.
- S : Sesuai = Jika anda merasa cocok atau setuju, tetapi tidak sepenuhnya.
- TS : Tidak Sesuai = Jika anda merasa tidak cocok atau kurang setuju dengan pernyataan tersebut.
- STS : Sangat Tidak Sesuai = Jika anda merasa sama sekali tidak cocok atau sangat tidak sesuai dengan pernyataan tersebut

SKALA I *EMOTIONAL FOCUSED COPING*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya aktif mencari informasi dari berbagai sumber ketika menghadapi masalah yang membingungkan				
2	Saya menceritakan masalah yang saya hadapi kepada orang-orang yang saya percaya agar merasa lebih lega				
3	Saya melakukan aktivitas yang saya sukai untuk mengalihkan pikiran dari masalah yang sedang menekan				
4	Saya meyakinkan diri bahwa ke depan segalanya akan membaik meskipun masalah belum terselesaikan				
5	Saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan				
6	Saya mencoba mengelola perasaan negatif saya agar tidak memperburuk keadaan yang sudah ada				

-
- 7 Saya berupaya tetap berperilaku tenang meskipun situasi yang dihadapi sangat menekan
 - 8 Saya mengakui bahwa saya turut berperan dalam timbulnya masalah yang saya hadapi
 - 9 Saya bersedia menerima tanggung jawab atas bagian masalah yang disebabkan oleh tindakan saya sendiri
 - 10 Saya berusaha memikirkan berbagai kemungkinan solusi untuk mengatasi masalah yang saya hadapi
 - 11 Ketika menghadapi tekanan, saya memilih makan sejenak sebagai cara untuk menenangkan diri
 - 12 Ketika pikiran terasa penuh, saya memilih minum air sejenak agar lebih tenang
 - 13 Saya mencoba melihat sisi positif dari setiap masalah yang saya hadapi
 - 14 Saya berusaha memaknai masalah sebagai kesempatan berharga untuk belajar dan berkembang
 - 15 Saya meyakini bahwa menghadapi masalah membuat saya tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik
 - 16 Saya tidak merasa perlu mencari tahu informasi apapun saat menghadapi masalah
 - 17 Saya lebih memilih menyimpan sendiri masalah yang saya hadapi daripada berbagi dengan orang lain
 - 18 Saya terus-menerus memikirkan masalah tanpa berusaha mengalihkan perhatian ke hal lain
 - 19 Saya tidak memiliki harapan apapun ketika menghadapi masalah yang sulit
 - 20 Saya mudah meluapkan emosi secara berlebihan ketika sedang menghadapi masalah
 - 21 Saya sulit mengendalikan perasaan saya dalam situasi yang tidak menyenangkan
 - 22 Saya cenderung panik saat menghadapi masalah yang berat
-

-
- 23 Saya melakukan introspeksi diri untuk memahami kontribusi saya terhadap masalah yang terjadi
 - 24 Saya cenderung menyalahkan orang lain atas masalah yang saya hadapi tanpa mau mengintrospeksi diri
 - 25 Saya cenderung menyerah dan tidak berusaha mencari jalan keluar ketika menghadapi masalah besar
 - 26 Saya tidak mampu menghindar dalam menghadapi masalah meskipun belum siap
 - 27 Saya cenderung langsung terjun ke masalah tanpa mempertimbangkan risiko yang mungkin terjadi
 - 28 Saya sulit menemukan hal positif dari masalah yang saya hadapi
 - 29 Saya merasa masalah yang saya alami tidak memberikan pelajaran apapun bagi saya
 - 30 Saya tidak merasakan adanya pertumbuhan diri dari setiap masalah yang pernah saya lewati
-

SKALA SELF COMPASSION

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mencoba memahami kegagalan yang saya alami sebagai bagian wajar dari kehidupan				
2	Saya berusaha memaknai setiap kegagalan sebagai pengalaman yang membantu saya berkembang				
3	Saya meyakini bahwa saya tetap layak mendapatkan kasih sayang meskipun saya membuat kesalahan				
4	Saya menerima kekurangan diri sendiri tanpa menyalahkan diri secara berlebihan				
5	Saya berusaha tidak menghakimi diri sendiri secara berlebihan ketika melakukan kesalahan				
6	Saya berusaha menghadapi masalah dengan sikap yang tenang dan tidak panik				

-
- 7 Saya berusaha memahami diri saya sendiri dengan cara yang jujur dan penuh penerimaan
 - 8 Saya menyadari bahwa orang lain pun mengalami kegagalan dan penderitaan seperti yang saya rasakan
 - 9 Saya mampu menyikapi setiap kejadian secara tenang dan tidak berlebihan
 - 10 Saya menerima bahwa mengalami masalah adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal
 - 11 Saya memahami bahwa setiap orang pasti pernah menghadapi kesulitan, termasuk diri saya
 - 12 Saya menerima kelemahan dan keterbatasan diri sebagai bagian dari kemanusiaan saya
 - 13 Saya mampu menjaga keseimbangan pikiran saya meskipun sedang dalam situasi yang penuh tekanan
 - 14 Saya berusaha tidak hanyut dalam perasaan negatif ketika menghadapi situasi yang menyakitkan
 - 15 Saya berusaha melihat situasi yang terjadi secara apa adanya tanpa melebih-lebihkan.
 - 16 Saya merasa kegagalan yang saya alami membuktikan bahwa saya memang tidak mampu.
 - 17 Saya sulit menerima kegagalan dan cenderung menyalahkan diri sendiri atas hal tersebut
 - 18 Saya merasa tidak pantas mendapatkan kasih sayang ketika saya melakukan kesalahan
 - 19 Saya merasa masalah yang saya hadapi terlalu berat dan tidak seharusnya saya alami
 - 20 Saya sering menghakimi diri sendiri dengan keras ketika melakukan sesuatu yang salah
 - 21 Saya cenderung menghadapi masalah dengan cara yang berlebihan dan tidak terkendali
 - 22 Saya sering mengkritik diri sendiri secara berlebihan hingga merasa sakit hati
 - 23 Saya sering merasa bingung dengan perasaan dan pikiran saya sendiri
-

-
- 24 Saya merasa penderitaan yang saya alami adalah sesuatu yang tidak wajar dan tidak seharusnya terjadi
 - 25 Saya merasa hanya saya yang terus-menerus mengalami masalah, sementara orang lain tidak
 - 26 Saya merasa malu dan sulit menerima kelemahan yang saya miliki
 - 27 Saya mudah terhanyut dalam pikiran negatif ketika menghadapi situasi yang menekan
 - 28 Saya sulit menjaga keseimbangan emosi saat mengalami penderitaan yang berat
 - 29 Saya cenderung mendramatisasi situasi yang saya hadapi sehingga terasa lebih berat dari kenyataan
 - 30 Saya sering merespons kejadian secara berlebihan tanpa mempertimbangkan situasi secara objektif
-

KUESIONER PENELITIAN

Assalamualaikum Wr. Wb

Perkenalkan saya Yayang Kana Maulana, Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir pendidikan sarjana (S1). Untuk itu mohon bantuan kepada saudara (i) untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner berikut.

Setiap jawaban yang saudara (i) berikan benar, tidak ada jawaban yang salah dalam pengisian kuesioner ini. setiap orang memiliki jawaban yang berbeda, anda diharapkan memilih jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan dengan sejujur-jujurnya tanpa mendiskusikannya dengan orang lain. Seluruh

informasi dan data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian ini saja.

Bantuan saudara (i) dalam menjawab kuesioner ini sangat berarti bagi saya. Atas kesediaan dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Partisipasi saya dalam penelitian ini dilakukan secara sadar dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun

- Ya, saya bersedia

IDENTITAS DIRI

Nama (Inisial) :

Jenis Kelamin :

- Laki-laki
- Perempuan

Usia :

Lama Dipenjara :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Sebelum memilih jawaban setiap pernyataan berikut, baca dan pahami terlebih dahulu. Kemudian pilih salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia. Pilihlah jawaban yang mendekati atau paling menggambarkan diri anda.

- SS : Sangat Sesuai
- SS : Sangat Sesuai = Jika anda merasa sangat cocok atau setuju sepenuhnya dengan pernyataan tersebut.
- S : Sesuai = Jika anda merasa cocok atau setuju, tetapi tidak sepenuhnya.
- TS : Tidak Sesuai = Jika anda merasa tidak cocok atau kurang setuju dengan pernyataan tersebut.
- STS : Sangat Tidak Sesuai = Jika anda merasa sama sekali tidak cocok atau sangat tidak sesuai dengan pernyataan tersebut

SKALA I *EMOTIONAL FOCUSED COPING*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya aktif mencari informasi dari berbagai sumber ketika menghadapi masalah yang membingungkan				
2	Saya melakukan aktivitas yang saya sukai untuk mengalihkan pikiran dari masalah yang sedang menekan				
3	Saya meyakinkan diri bahwa ke depan segalanya akan membaik meskipun masalah belum terselesaikan				
4	Saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan				
5	Saya mencoba mengelola perasaan negatif saya agar tidak memperburuk keadaan yang sudah ada				
6	Saya berupaya tetap berperilaku tenang meskipun situasi yang dihadapi sangat menekan				
7	Saya bersedia menerima tanggung jawab atas bagian masalah yang disebabkan oleh tindakan saya sendiri				
8	Saya mencoba melihat sisi positif dari setiap masalah yang saya hadapi				
9	Saya berusaha memaknai masalah sebagai kesempatan berharga untuk belajar dan berkembang				
10	Saya terus-menerus memikirkan masalah tanpa berusaha mengalihkan perhatian ke hal lain				
11	Saya tidak memiliki harapan apapun ketika menghadapi masalah yang sulit				
12	Saya mudah meluapkan emosi secara berlebihan ketika sedang menghadapi masalah				
13	Saya cenderung panik saat menghadapi masalah yang berat				
14	Saya cenderung menyalahkan orang lain atas masalah yang saya hadapi tanpa mau mengintrospeksi diri				

-
- 15 Saya cenderung menyerah dan tidak berusaha mencari jalan keluar ketika menghadapi masalah besar
 - 16 Saya tidak mampu menghindar dalam menghadapi masalah meskipun belum siap
 - 17 Saya cenderung langsung terjun ke masalah tanpa mempertimbangkan risiko yang mungkin terjadi
 - 18 Saya sulit menemukan hal positif dari masalah yang saya hadapi
 - 19 Saya merasa masalah yang saya alami tidak memberikan pelajaran apapun bagi saya
 - 20 Saya tidak merasakan adanya pertumbuhan diri dari setiap masalah yang pernah saya lewati
-

SKALA SELF COMPASSION

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mencoba memahami kegagalan yang saya alami sebagai bagian wajar dari kehidupan				
2	Saya berusaha memaknai setiap kegagalan sebagai pengalaman yang membantu saya berkembang				
3	Saya menerima kekurangan diri sendiri tanpa menyalahkan diri secara berlebihan				
4	Saya berusaha tidak menghakimi diri sendiri secara berlebihan ketika melakukan kesalahan				
5	Saya berusaha menghadapi masalah dengan sikap yang tenang dan tidak panik				
6	Saya berusaha memahami diri saya sendiri dengan cara yang jujur dan penuh penerimaan				
7	Saya mampu menyikapi setiap kejadian secara tenang dan tidak berlebihan				
8	Saya menerima bahwa mengalami masalah adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal				
9	Saya memahami bahwa setiap orang pasti pernah menghadapi kesulitan, termasuk diri saya				

-
- 10 Saya menerima kelemahan dan keterbatasan diri sebagai bagian dari kemanusiaan saya
 - 11 Saya berusaha tidak hanyut dalam perasaan negatif ketika menghadapi situasi yang menyakitkan
 - 12 Saya sulit menerima kegagalan dan cenderung menyalahkan diri sendiri atas hal tersebut
 - 13 Saya sering menghakimi diri sendiri dengan keras ketika melakukan sesuatu yang salah
 - 14 Saya cenderung menghadapi masalah dengan cara yang berlebihan dan tidak terkendali
 - 15 Saya sering mengkritik diri sendiri secara berlebihan hingga merasa sakit hati
 - 16 Saya sering merasa bingung dengan perasaan dan pikiran saya sendiri
 - 17 Saya merasa penderitaan yang saya alami adalah sesuatu yang tidak wajar dan tidak seharusnya terjadi
 - 18 Saya merasa hanya saya yang terus-menerus mengalami masalah, sementara orang lain tidak
 - 19 Saya merasa malu dan sulit menerima kelemahan yang saya miliki
 - 20 Saya mudah terhanyut dalam pikiran negatif ketika menghadapi situasi yang menekan
 - 21 Saya sulit menjaga keseimbangan emosi saat mengalami penderitaan yang berat
 - 22 Saya cenderung mendramatisasi situasi yang saya hadapi sehingga terasa lebih berat dari kenyataan
 - 23 Saya sering merespons kejadian secara berlebihan tanpa mempertimbangkan situasi secara objektif
-

TABULASI DATA TRY OUT *SELF COMPASSION*

	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	x17	x18	x19	x20	x21	x22	x23	x24	x25	x26	x27	x28	x29	x30
1	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	1	4	3	3	3	3	4	4
2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	1	4	3	3	3	3	4	4
3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	3	4	4
4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4
5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4
6	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	1	3	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4
7	4	4	3	4	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	2	1	4	3	3	2	4	3	3
8	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	1	1	1	2	4	4	2	1	3	3	3
9	4	4	3	4	1	4	1	4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	4	1	1	4	2	1	4	3	3	2	4	3	3
10	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	1	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
11	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
12	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2
13	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2
14	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	2	4	1	4	4	2	1	3	2	1	2	1	2	4	3	2	2	3	4	4
15	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	1	1	4	3	2	1	3	4	4
16	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	2	4	2	4	4
17	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
18	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4
19	4	1	2	4	4	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	1	3	3	4	2	2	1	3	1	2	4	3	3	3
20	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	2	1	2	3	2	1	3	2	4	3	3	3	2	2	3
21	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3
22	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	3	3	3

23	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2
24	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
25	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	1	1	3	1	2	2	4	3	1	3	4	4	3	3	4
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	1	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3
27	3	3	4	2	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	1	4	3	3	2	3	3	4
28	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3
29	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3		3	2	3	3	3	3	3	3	3
30	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3
31	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	1	1	4	1	3	1	4	1	4	3	4	4	3	4	4
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	1	1	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4
33	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	1	2	3	4	3	4	3	2	4	3	2	4	3	4	4
34	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	3	1	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4
35	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	3	3	3
36	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	2	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	4	3
37	3	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3
38	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3
39	4	4	4	2	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	2	3	3
40	3	3	3	4	3	3		3	3	4	3	3	4	3	4	2	2	2	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4
41	3	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	2	4	3	2	3	2	3	4
42	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
43	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	2	2	4	4	4	3	3	4	4
44	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	2	4	4	3	4	3	4
45	3	3	4	3	2	1	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	4	4	4	3	2	2
46	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3

47	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4
48	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3
49	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	2	2	2	1	1	4	2	4	3	3	3	2	3	3	3
50	3	3	4	2	3	4	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	1	2	3	2	3	1	2	3	2	3	1	3	2	1	1
51	2	3	4	4	3	2	3	4	2	3	2	4	4	3	2	3	2	1	2	1	4	1	2	3	1	2	3	3	2	1	1
52	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2	4	2	4	2	4	4	2	3	2	3	2	4	3	1	2	3	2	3	2	3	3
53	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	4	4	2	2	3	3	4	4
54	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	3	3	3	3
55	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3
57	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	1	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3
58	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	2	2	2	3	2	2
59	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	1	4	3	3	3	4	3	3	3
60	2	4	2	3	4	2	4	3	4	2	3	4	2	3	2	1	2	4	1	2	4	1	2	3	2	4	2	2	3	1	1



Y OUT EMOTIONAL

23	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3		
24	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	
25	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	1	3	1	3	2	1	1	2	3	2	2	1	4	3	
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	2	3	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	
27	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	1	3	3	3	3	2	4	4	2	3	2	3	
28	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	
29	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
30	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	
31	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	3	1	2	1	4	3	3	3	3	4	3
32	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	
33	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	
34	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4
35	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1
36	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	
37	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	
38	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4
39	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	
40	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	
41	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	
42	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	4	2	2	3	2	3	
43	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	
44	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	2	1	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	
45	3	3	3	4	1	1	2	2	2	3	3	2	4	3	2	3	3	4	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	
46	4	4	3	3	3	1	2	3	4	4	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	2	2	4	4	4	2	2	2	

47	3	3	3	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	3	2
48	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	3
49	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4
50	3	4	3	2	4	4	3	3	2	4	2	2	3	4	4	2	3	3	2	1	1	2	3	3	2	1	3	2	1	2	2
51	4	3	2	1	1	2	3	4	3	2	4	2	3	4	4	1	3	2	2	3	2	1	2	4	4	3	2	1	2	3	3
52	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	4	2	3	2	1	3
53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3	2	4	2	3	4	3	3	3
54	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1
55	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
56	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3
57	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	4	2	2	3	2	2	2	2	4
58	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
59	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4
60	3	2	4	1	3	4	2	4	1	3	4	2	4	3	2	1	3	1	4	2	3	1	3	2	3	1	4	1	2	2	2



UJI RELIABILITAS TRYOUT VARIABEL X *SELF COMPASSION*

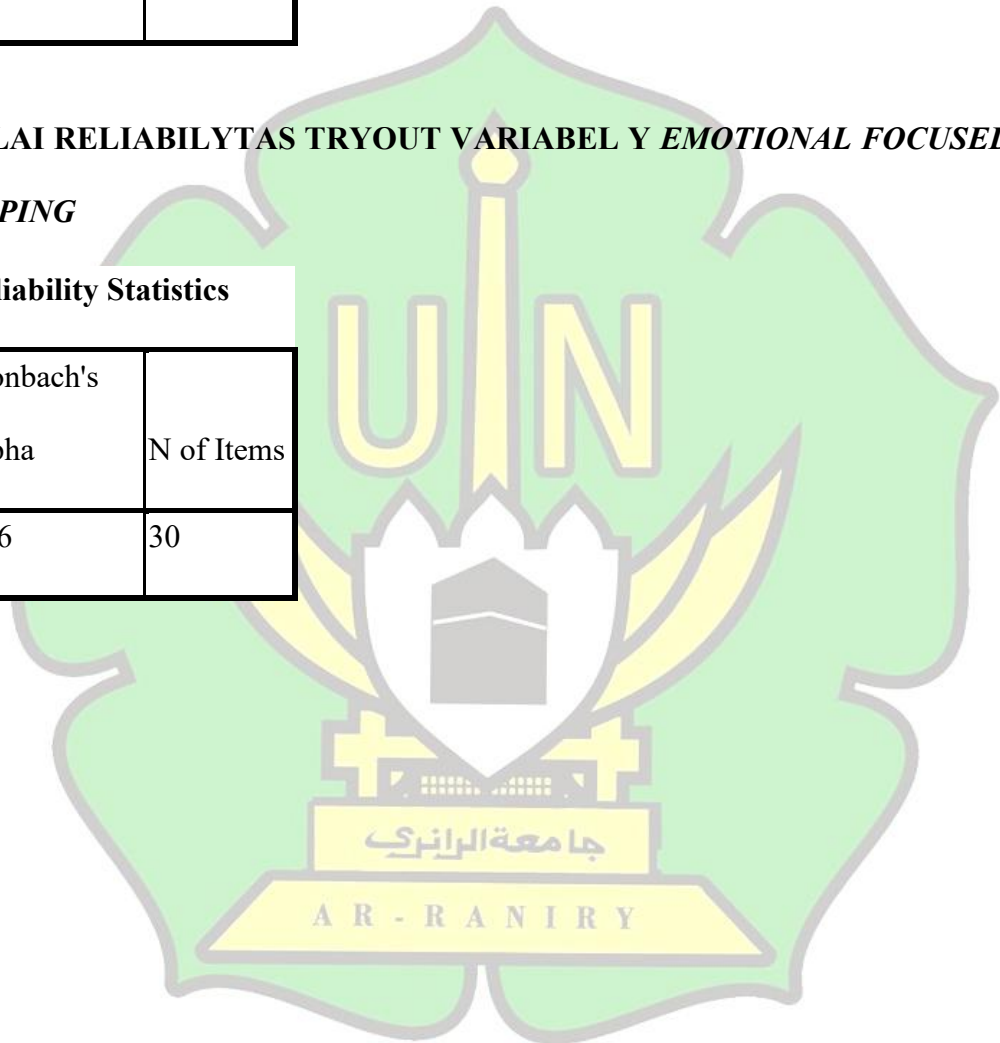
Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.843	30

NILAI RELIABILITAS TRYOUT VARIABEL Y *EMOTIONAL FOCUSED COPING*

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.796	30



UJI DAYA BEDA AITEM TRYOUT VARIABEL X *SELF COMPASSION*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	88.7500	85.004	.269	.841
VAR00002	88.5167	82.593	.482	.836
VAR00003	88.7833	87.223	.022	.847
VAR00004	88.7333	81.385	.444	.836
VAR00005	88.8667	79.880	.555	.833
VAR00006	88.7667	82.148	.405	.838
VAR00007	88.8667	81.406	.513	.835
VAR00008	88.8500	85.723	.130	.845
VAR00009	88.8667	80.762	.546	.834
VAR00010	88.7833	82.376	.406	.838
VAR00011	88.5000	82.763	.467	.837
VAR00012	88.8167	81.610	.479	.836
VAR00013	88.7500	85.140	.220	.842
VAR00014	88.8333	84.650	.251	.842
VAR00015	89.0667	84.504	.236	.842
VAR00016	89.4333	83.945	.187	.846
VAR00017	89.0667	83.453	.264	.842
VAR00018	89.2000	86.536	.034	.850
VAR00019	89.4667	85.202	.133	.846
VAR00020	89.1667	81.023	.415	.837
VAR00021	89.3167	81.881	.404	.837
VAR00022	89.2833	80.918	.391	.838
VAR00023	89.6333	81.592	.392	.838
VAR00024	89.4833	80.525	.460	.835
VAR00025	89.0500	80.387	.533	.834
VAR00026	89.3500	81.858	.359	.839
VAR00027	89.1500	79.282	.501	.834
VAR00028	89.2167	78.783	.570	.831
VAR00029	89.2667	81.318	.463	.836
VAR00030	89.0667	81.318	.350	.840

UJI DAYA BEDA TRYOUT VARIABEL Y *EMOTIONAL FOCUSED COPING*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	88.4310	69.092	.568	.782
VAR00002	88.5345	73.060	.139	.797
VAR00003	88.3448	72.019	.291	.792
VAR00004	88.3793	69.889	.419	.786
VAR00005	88.5690	69.302	.383	.787
VAR00006	88.5690	69.864	.412	.786
VAR00007	88.5690	68.811	.507	.783
VAR00008	88.6724	74.715	.000	.802
VAR00009	88.3276	74.470	.025	.801
VAR00010	88.6724	72.049	.233	.793
VAR00011	89.2586	72.265	.162	.797
VAR00012	88.7586	74.818	-.011	.802
VAR00013	88.6552	71.563	.261	.792
VAR00014	88.3793	69.959	.455	.785
VAR00015	88.5172	71.201	.245	.793
VAR00016	89.5000	73.202	.068	.803
VAR00017	89.7931	71.956	.152	.799
VAR00018	89.2241	69.966	.328	.790
VAR00019	89.0862	67.799	.468	.783
VAR00020	89.3276	66.505	.548	.778
VAR00021	89.2069	71.956	.168	.797
VAR00022	89.2759	67.291	.457	.783
VAR00023	90.0000	75.544	-.076	.807
VAR00024	88.6552	70.546	.268	.793
VAR00025	88.7759	68.773	.452	.784
VAR00026	89.0517	70.471	.311	.790
VAR00027	88.9828	67.701	.481	.782
VAR00028	88.9655	71.122	.327	.790
VAR00029	88.7759	67.510	.599	.778
VAR00030	88.7414	67.178	.553	.779

UJI RELIABILITAS SETELAH GUGUR VARIABEL X *SELF COMPASSION*

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.872	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	67.1977	91.516	.183	.873
VAR00002	67.0698	89.176	.405	.868
VAR00003	67.1860	89.100	.345	.869
VAR00004	67.3081	89.595	.274	.871
VAR00005	67.1860	89.532	.312	.870
VAR00006	67.2674	88.466	.372	.869
VAR00007	67.2791	88.799	.397	.868
VAR00008	67.2151	90.053	.251	.872
VAR00009	67.0581	89.576	.356	.869
VAR00010	67.2849	89.176	.340	.869
VAR00011	67.2965	90.537	.213	.873
VAR00012	67.8547	85.295	.417	.868
VAR00013	67.7674	84.367	.527	.864
VAR00014	67.8314	83.790	.605	.861
VAR00015	67.8140	83.334	.575	.862
VAR00016	68.1628	83.856	.567	.862
VAR00017	67.9477	84.564	.528	.864
VAR00018	67.6512	85.293	.524	.864
VAR00019	67.9360	83.908	.562	.862
VAR00020	67.7965	82.491	.599	.861
VAR00021	67.8023	82.054	.642	.859
VAR00022	67.8663	84.362	.559	.863
VAR00023	67.7791	84.349	.505	.864

UJI RELIABILITAS SETELAH GUGUR VARIABEL Y *EMOTIONAL FOCUSED COPING*
Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.828	20



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	59.1071	60.647	.342	.823
VAR00002	59.1726	61.269	.223	.828
VAR00003	59.1012	61.589	.218	.827
VAR00004	59.1250	61.739	.194	.828
VAR00005	59.1964	61.656	.206	.828
VAR00006	59.2024	61.695	.210	.828
VAR00007	59.1905	62.538	.123	.831
VAR00008	59.1726	61.796	.192	.828
VAR00009	59.1548	59.197	.457	.818
VAR00010	60.0000	57.772	.410	.820
VAR00011	59.9464	55.524	.529	.813
VAR00012	60.1250	57.954	.352	.823
VAR00013	60.0238	56.395	.487	.815
VAR00014	59.5357	56.226	.512	.814
VAR00015	59.6964	55.231	.556	.811
VAR00016	59.9286	57.324	.430	.819
VAR00017	59.7798	55.957	.537	.813
VAR00018	59.8810	57.171	.471	.816
VAR00019	59.6726	53.922	.664	.805
VAR00020	59.6548	54.587	.626	.807

SKALA SELF COM

23	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	69
24	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	82
25	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	1	3	2	1	1	2	3	2	2	1	4	3	63
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	67
27	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	2	3	2	3	74
28	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	65
29	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
30	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	77
31	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	3	1	2	1	4	3	3	3	3	4	3	74
32	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	83
33	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	81
34	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	79
35	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	78
36	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	68
37	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	72
38	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	76
39	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	70
40	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	69
41	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	72
42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	2	4	2	2	3	2	3	64
43	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	76
44	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	80
45	3	3	4	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	50
46	4	4	3	3	1	2	4	4	3	2	2	3	3	3	4	2	2	4	4	4	4	2	2	67

47	3	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	3	2	56
48	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2	3	63
49	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	73
50	3	4	2	4	4	3	2	4	2	2	4	3	1	1	2	3	3	2	1	3	2	1	2	58
51	4	3	1	1	2	3	3	2	4	2	4	3	3	2	1	2	4	4	3	2	1	2	3	59
52	3	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	4	2	3	2	1	54
53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	2	3	4	3	3	73
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	78
55	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	72
56	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	72
57	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	2	4	2	2	3	2	2	2	4	69
58	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	66
59	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	86
60	3	2	1	3	4	2	1	3	4	2	3	3	2	3	1	3	2	3	1	4	1	2	2	55
61	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	4	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	63
62	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	67
63	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	78
64	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	72
65	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	72
66	3	4	2	2	2	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	68
67	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	72
68	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	72
69	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	2	2	3	62
70	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	72

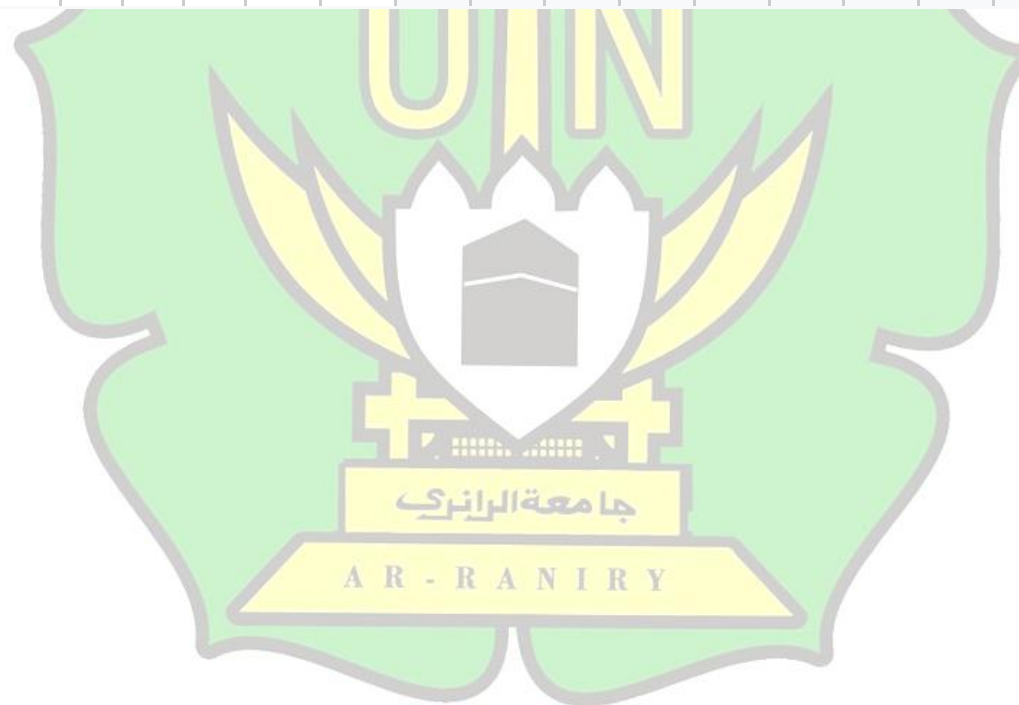
71	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	72
72	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	82
73	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	64
74	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	1	2	3	3	3	4	2	3	76
75	3	4	2	1	4	3	3	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	67
76	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	4	76
77	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92
78	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	79
79	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	67
80	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
81	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	64
82	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	83
83	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
84	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	76
85	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	81
86	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57
87	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	89
88	1	3	2	4	4	1	1	1	3	2	1	1	4	1	4	1	4	3	2	4	4	2	4	57
89	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
90	4	2	4	3	2	4	4	1	4	3	3	1	3	3	4	2	4	4	3	1	2	1	2	64
91	4	2	4	3	2	4	2	4	4	3	1	1	3	3	4	2	4	4	3	1	2	1	2	63
92	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	82
93	4	3	3	4	4	3	2	2	4	4	4	1	1	2	1	3	3	3	4	4	2	2	1	64
94	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	58

[illegible]

119	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	58
120	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	62
121	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	62
122	4	4	4	4	4	4	3	1	3	3	4	1	4	2	4	2	4	4	1	4	4	2	2	72
123			3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	78
124	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	4	4	65
125	1	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	54
126	1	2	2	3	1	4	4	1	4	2	1	3	1	3	2	4	1	3	3	2	4	4	3	58
127	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	76
128	4	3	4	3	4	4	3	3	2	2	4	2	2	2	3	1	2	3	1	4	2	2	1	61
129	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
130	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
131	3	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	74
132	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
133	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2	2	78
134	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	51
135	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59
136	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
137	4	4	4	3	2	4	3	4	4	2	3	1	3	3	3	1	2	3	4	4	3	3	3	70
138	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	68
139	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	68
140	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	82
141	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	89
142	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	75

[illegible]

167	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	82
168	3	2	3	1	3	2	3	3	3	2	4	3	1	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	59
169	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	83
170	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	79
171	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	75
172	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	76
173	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	77
174	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	80



TABULASI SKALA *EMOTIONAL FOCUSED COPING*

	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	TOTAL
1	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	72
2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	72
3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	68
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	73
5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	73
6	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	75
7	4	3	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	2	4	3	3	2	4	3	3	62
8	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	4	1	1	4	4	2	1	3	3	3	59
9	4	3	4	1	4	1	4	1	4	4	1	1	2	4	3	3	2	4	3	3	56
10	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	75
11	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	63
12	3	3	2	3	3	2	4	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	49
13	3	3	2	3	3	2	4	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	49
14	4	4	4	4	3	4	4	1	4	3	2	1	1	4	3	2	2	3	4	4	61
15	3	3	4	3	3	3	4	3	3	1	2	2	1	4	3	2	1	3	4	4	56
16	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	2	2	4	4	2	4	2	4	4	67
17	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	64
18	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	63
19	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	3	1	2	4	3	3	3	63
20	2	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	61
21	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	60
22	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	72

23	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	60
24	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	72
25	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	2	4	1	3	4	4	3	3	4	67
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	1	1	1	1	2	1	1	3	54
27	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	64
28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	62
29	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
30	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	63
31	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	1	3	4	4	3	4	4	3	4	4	72
32	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4	70
33	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	4	71
34	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	74
35	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	72
36	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	66
37	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	61
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	62
39	4	4	2	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	55
40	3	3	4	3	3		3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	66
41	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	3	2	3	2	3	4	65
42	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	59
43	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	2	4	4	4	3	3	4	4	69
44	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	4	71
45	3	4	3	2	1	3	4	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4	3	2	2	57
46	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	53

47	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	64
48	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	60
49	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	1	4	4	3	3	3	2	3	3	59
50	3	4	2	3	4	2	4	4	3	2	3	2	1	3	2	3	1	3	2	1	52
51	2	4	4	3	2	3	2	4	3	1	2	1	1	3	1	2	3	3	2	1	47
52	3	3	2	1	3	2	3	4	2	3	2	3	4	1	2	3	2	3	2	3	51
53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	2	2	3	3	4	61
54	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	72
55	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
57	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
58	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	4	4	2	2	2	3	2	61
59	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	70
60	2	2	3	4	2	4	4	2	3	4	1	2	1	3	2	4	2	2	3	1	51
61	3	2	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	1	4	4	3	2	2	1	56
62	3	2	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	58
63	4	3	3	4	4	3	3	1	3	3	1	3	2	4	4	4	4	3	4	4	64
64	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
65	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	68
66	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
67	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
68	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
69	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	61
70	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3		3	3	3	3	3	67

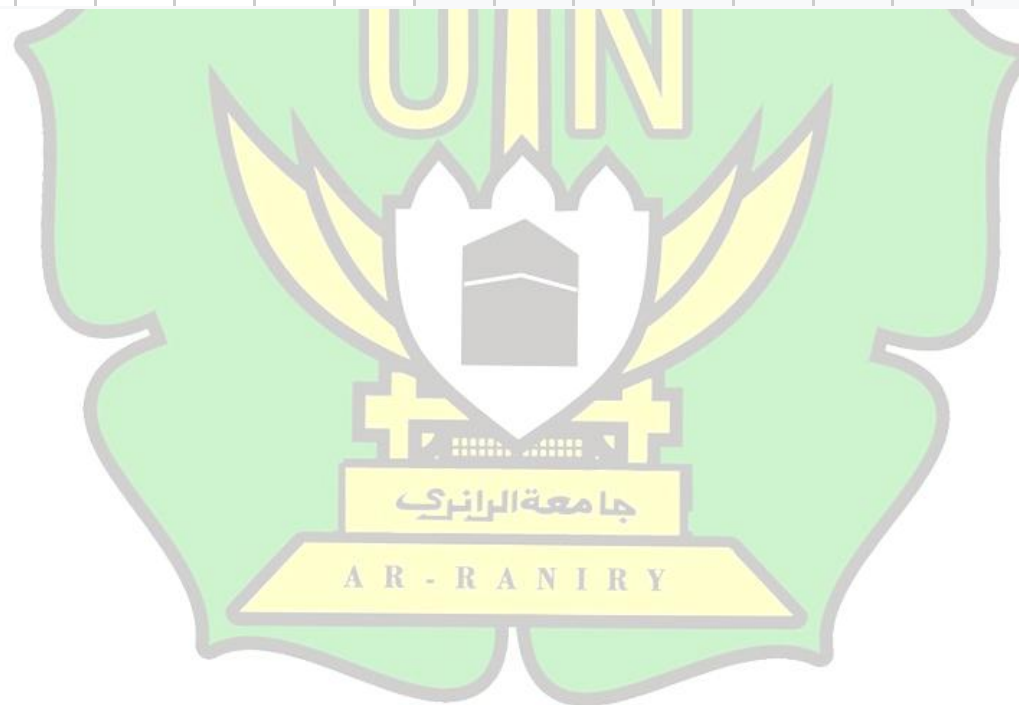
71	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
72	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	4	4	4	1	1	4	62
73	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	3	1	1	3	3	2	3	3	61
74	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	1	4	4	1	4	1	4	66
75	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	73
76	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	62
77	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	2	2	4	72
78	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	72
79	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	59
80	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	67
81	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
82	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	4	2	3	4	1	1	4	4	4	64
83	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	2	3	3	3	4	3	2	4	3	66
84	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	74
85	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	71
86	4	4	3	4	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	66
87	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	4	75
88	4	2	4	4	3	4	2	4	1	4	1	2	2	3	2	3	2	1	1	52
89	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
90	2	3	4	4	4	3	3	3	4	2		3	3	1	4	3	1	4	4	58
91	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
92	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	70
93	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	3	1	3	1	4	4	1	3	3	63
94	3	4	4	4	4	4	4	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	44

[illegible]

119	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	44
120	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	2	3	3	3	60
121	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	2	3	3	3	59
122	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	1	2	2	4	1	2	1	3	2	53
123	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	4	67
124	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	1	4	1	4	65
125	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	2	1	65
126	1	2	3	4	1	2	4	3	2	2	1	2	2	2	3	4	2	3	1	48
127	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	1	2	2	4	71
128	3	2	4	4	2	4	2	4	3	2	4	1	3	4	1	3	4	2	1	56
129	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	65
130	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	67
131	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	62
132	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	67
133	3	3	4	3	4	4	3	4	3	2	2	2	2	4	4	1	4	2	4	62
134	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	63
135	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	2	2	3	4	2	4	2	3	61
136	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	67
137	4	3	4	1	4	4	2	4	4	2	1	3	4	3	2	1	4	4	4	61
138	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	1	1	1	1	4	1	4	55
139	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	59
140	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	1	2	2	4	4	2	4	2	4	64
141	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	72
142	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	1	2	4	4	68

[illegible]

167	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	68
168	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	64
169	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	68
170	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	67
171	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	68
172	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	68
173	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	2	63
174	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	71



KATEGORISASI VARIABEL X *SELF COMPASSION*

VARX

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	32	18.4	18.4	18.4
	SEDANG	118	67.8	67.8	86.2
	TINGGI	24	13.8	13.8	100.0
	Total	174	100.0	100.0	

KATEGORISASI VARIABEL Y *EMOTIONAL FOCUSED COPING*

\VARY

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	29	16.7	16.7	16.7
	SEDANG	117	67.2	67.2	83.9
	TINGGI	28	16.1	16.1	100.0
	Total	174	100.0	100.0	

DATA EMPIRIK

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
VARX	174	42	80	62.48	8.077
VARY	174	50	92	70.63	9.673
Valid N (listwise)	174				

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		VARY	VARX
N		174	174
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	62.48	70.63
	Std. Deviation	8.077	9.673
Most Extreme Differences	Absolute	.082	.073
	Positive	.050	.070
	Negative	-.082	-.073
Test Statistic		.082	.073
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.006	.025
Monte Carlo Sig. (2-Sig. tailed) ^d		.006	.027
	99% Confidence Interval	.004	.023
	Lower Bound	.008	.031

UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
VARY	* Between Groups	(Combined)	10370.845	32	324.089	7.855	.000
VARX		Linearity	8759.357	1	8759.357	212.289	.000
		Deviation from Linearity	1611.488	31	51.983	1.260	.184
Within Groups			5817.873	141	41.262		
Total			16188.718	173			

UJI HIPOTESIS

Correlations

		VARY	VARX
Spearman's rho	VARY	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	174
	VARX	Correlation Coefficient	.729**
		Sig. (2-tailed)	<,001
		N	174

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

