

**PERBEDAAN *SELF-COMPASSION* DITINJAU BERDASARKAN  
JENIS KELAMIN DAN USIA PADA  
SISWA MAN 4 ACEH BESAR**

**SKRIPSI**

**Diajukan oleh**

**Ade Yunika Harahap  
NIM. 170901074**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2021**

**PERBEDAAN *SELF-COMPASSION* DITINJAU BERDASARKAN  
JENIS KELAMIN DAN USIA  
PADA SISWA MAN 4 ACEH BESAR**

**SKRIPSI**

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

**Oleh :**

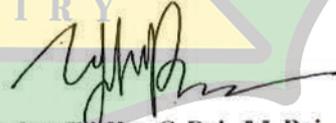
**Ade Yunika Harahap  
NIM. 170901074**

**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing I,**

  
**Juhanto Saleh, S.Ag., M.Si**  
**NIP.197209021997031002**

**Pembimbing II,**

  
**Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi., Psikolog**  
**NIDN.2006078301**

**PERBEDAAN *SELF-COMPASSION* DITINJAU BERDASARKAN  
JENIS KELAMIN DAN USIA PADA SISWA MAN 4 ACEH BESAR**

**SKRIPSI**

**Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang 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 :**

**Ade Yunika Harahap  
NIM. 170901074**

**Pada Hari/Tanggal :**

**Jumat, 24 Desember 2021 M  
20 Jumadil Awal 1443 H**

**Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi**

**Ketua,**

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

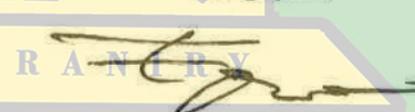
**Sekretaris,**

  
**Usfur Ridha, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog  
NIDN.2006078301**

**Penguji I,**

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

**جامعة الرانيري Penguji II,**

  
**Fajran Zain, S.Ag.,M.A  
NIDN. 2003127303**

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry**



  
**Dr. Djalami, MA  
NIR.196512051992032003**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya :

Nama : Ade Yunika Harahap  
NIM : 170901074  
Jenjang : Strata Satu (S-1)  
Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

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

Banda Aceh, Desember 2021

; Menyatakan,



Ade Yunika Harahap  
NIM.170901074

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah Yang Maha Kuasa, yang telah melimpahkan anugerah yang tak terhingga kepada setiap hamba-Nya. Dia yang telah memberikan pengetahuan kepada hamba-Nya agar menjadi manusia yang berilmu. Shalawat dan salam penulis ucapkan kepada Baginda Nabi Muhammad Saw. Yang telah membawa umat manusia dari kegelapan hingga terang benderang, dari zaman kebodohan sampai zaman yang berilmu pengetahuan saat ini.

Alhamdulillah, proses penyusunan skripsi ini dengan judul “Perbedaan *Self-Compassion* Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Pada Siswa MAN 4 Aceh Besar” dapat terlaksana dengan baik dan sebagaimana mestinya. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan moral dan moril dari berbagai pihak, keluarga dan teman-teman terdekat.

Selanjutnya penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Ibu Dr. Salami MA sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada semua mahasiswa Psikologi.
2. Bapak Jasmadi S.Psi ., M.A., Psikolog sebagai Wakil Dekan I bidang Akademik dan Kelembagaan yang telah membantu bidang akademik mahasiswa.

3. Bapak Muhibbudin, S.Ag., M.Ag sebagai Wakil Dekan II bidang Administrasi dan Keuangan, yang telah membantu dalam administrasi mahasiswa.
4. Bapak Dr. Fuad, S.Ag., M.Hum sebagai Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si selaku Ketua Program studi Psikologi dan Bapak Barmawi S.Ag., M.Si selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberikan dukungan dan membantu administrasi mahasiswa.
6. Bapak Barmawi, S.Ag., M.Si selaku sekretaris prodi yang banyak membantu dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
7. Bapak Julianto Saleh, S.Ag., M.Si selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dan mendukung peneliti dalam memberikan arahan selama proses penyusunan skripsi.
8. Ibu Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dalam memberikan arahan dan bimbingan serta dukungan sehingga skripsi ini terselesaikan
9. Ibu Cut Rizka Aliana, S.Psi., M.Si selaku penguji I dan Bapak Fajran Zain, S.A.g., M.A selaku penguji II yang telah meluangkan waktu dan ikhlas memberikan saran dan masukan agar skripsi ini menjadi skripsi yang bagus dan mudah dipahami.

10. Seluruh dosen beserta staf Program Studi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah membantu, mendidik, dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.
11. Terimakasih kepada ayahnda Abdurrahman Harahap dan ibunda Mardaulina Siregar, makwa Herawaty Siregar dan pakwa Bukhari Mahmud yang telah memberikan dukungan moral dan moril serta doa tiada henti sehingga penulis sampai ke tahap akhir penyelesaian program S-1 ini.
12. Terimakasih kepada special person Teuku Andika Risma Putra yang selalu mendukung dan membantu serta menghibur peneliti dalam proses pembuatan skripsi ini.
13. Terimakasih kepada sahabat tersayang Aulia Jannah, Etriya Miranda, Elva Winda, Indah Purwanti, Putri Rahma Fitri yang telah memberikan dukungan, motivasi serta rangkulan hangat kepada penulis dalam melewati masa-masa sulit.
14. Terimakasih kepada sahabat penghibur Ririn Erianda, Syarifatunnisa, Gebrina Nova, Namira Novia, Lulu Wifaq Yumna, Rafiza Nasyafia yang telah memberikan dukungan.
15. Terimakasih kepada teman-teman yang berjuang bersama dan membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini yaitu Aulia Arismanda, Dini Ulfah, dan teman-teman leting 2017 lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

16. Terimakasih kepada sekolah dan seluruh partisipan, Siswa MAN 4 Aceh Besar yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian skripsi ini.
17. Terakhir dan teristimewa. Terimakasih kepada diri saya, Ade Yunika Harahap, terimakasih sudah mampu bertahan dan mampu melewati masa-masa sulit. Terimakasih semua pengorbanan yang telah dilakukan untuk menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih sudah percaya bahwa saya mampu menyelesaikannya. Semoga kedepannya saya selalu percaya pada apapun yang akan saya lakukan nanti.

Semoga Allah memberikan pahala yang tak henti-hentinya kepada semua pihak sebagai balasan atas segala kebaikan dan bantuan yang diberikan. Harapan peneliti semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan semua pihak. Dengan segala kerendahan hati peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan, sehingga diharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun kesempurnaan skripsi ini.

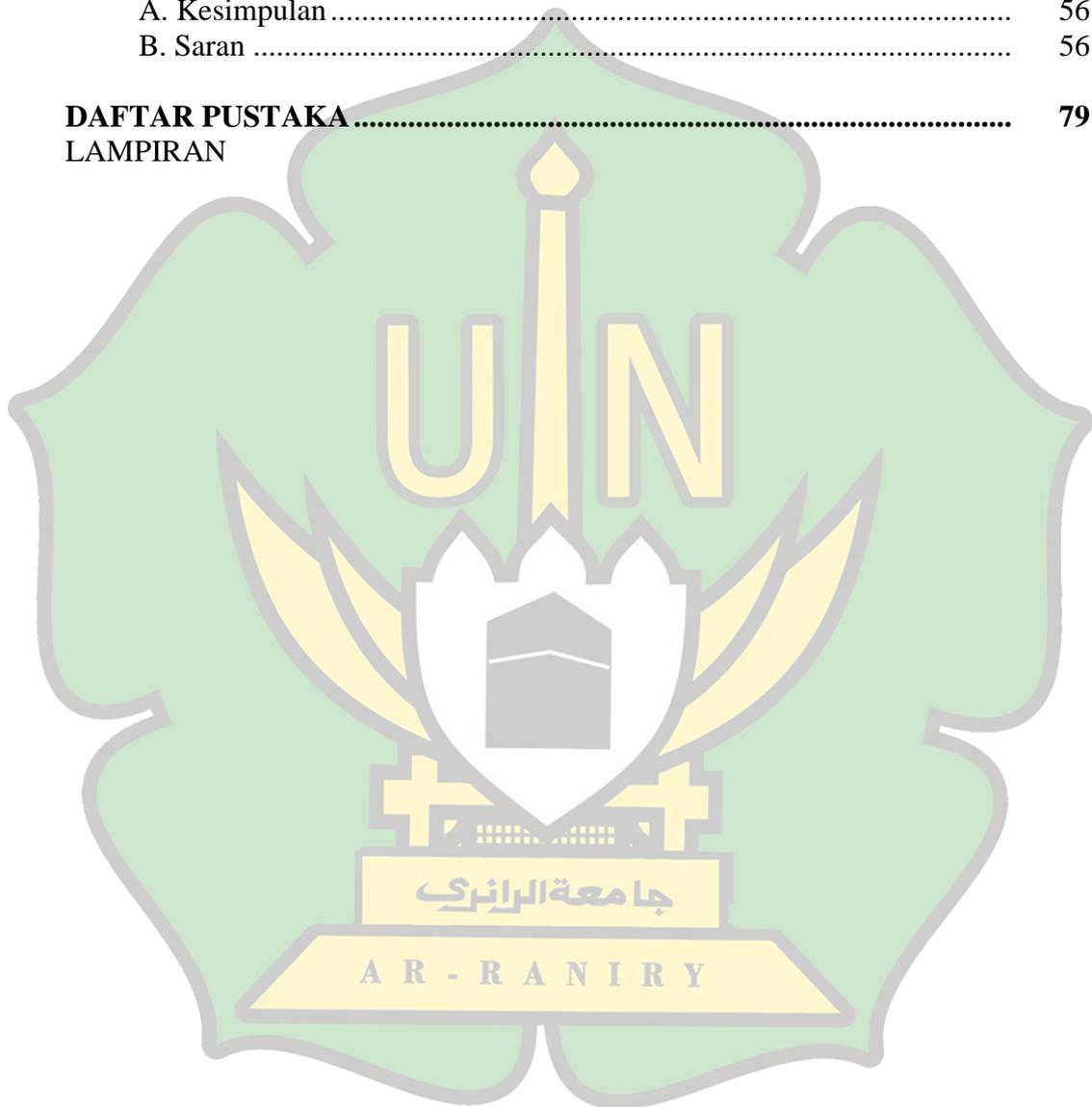
Banda Aceh, Desember 2021  
Peneliti,

Ade Yunika Harahap

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>13</b>
A. Self-Compassion.....	13
1. Definisi Self-Compassion .....	13
2. Aspek-Aspek Self-Compassion .....	14
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	16
B. Jenis Kelamin.....	18
1. Pengertian Jenis Kelamin.....	18
2. Perbedaan Laki-laki dan Perempuan .....	18
C. Usia .....	20
D. Perbedaan <i>Self-Compassion</i> Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia .....	21
E. Hipotesis.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	25
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	25
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	26
D. Subjek Penelitian .....	27
E. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	29
F. Teknik Pengumpulan Data .....	30
G. Pengolahan Dan Analisis Data .....	36

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian .....	41
B. Hasil Penelitian .....	42
C. Pembahasan.....	51
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>56</b>
A. Kesimpulan .....	56
B. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>79</b>
LAMPIRAN	



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Sampel Dari Setiap Kelompok.....	28
Tabel 3.2	Skor Skala Favorable dan Unfavorable .....	30
Tabel 3.3	Aspek dan Indikator Skala Self-Compassion .....	31
Tabel 3.4	Blue Print Sebaran Item Skala Self-Compassion.....	31
Tabel 3.5	Koefisien CVR Self-Compassion.....	33
Tabel 3.6	Koefisien Daya Beda Skala Self-Compassion Sebelum Gugur .....	34
Tabel 3.7	Koefisien Daya Beda Skala Self-Compassion Setelah Gugur .....	35
Tabel 3.8	Blue Print Akhir Skala Self-Compassion .....	35
Tabel 3.9	Koefisien Realibilitas Alpha Cronbach's .....	36
Tabel 3.10	Pengkodean Jenis Kelamin.....	37
Tabel 3.11	Pengkodean Usia.....	37
Tabel 4.1	Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Jenis Kelamin .....	41
Tabel 4.2	Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Usia .....	42
Tabel 4.3	Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Kelas.....	42
Tabel 4.4	Deskripsi Data Penelitian Skala Self-Compassion .....	43
Tabel 4.5	Kategorisasi Skala Self-Compassion.....	44
Tabel 4.6	Deskripsi Data Penelitian Self-Compassion Laki-laki.....	45
Tabel 4.7	Kategori Self-Compassion Laki-laki .....	45
Tabel 4.8	Deskripsi Data Penelitian Self-Compassion Perempuan .....	45
Tabel 4.9	Kategori Self-Compassion Perempuan.....	46
Tabel 4.10	Deskripsi Data Penelitian Self-Compassion Pada Usia 15 Tahun .....	47
Tabel 4.11	Kategorisasi Self-Compassion Usia 15 Tahun .....	47
Tabel 4.12	Deskripsi Data Penelitian Self-Compassion Pada Usia 16 Tahun .....	47
Tabel 4.13	Kategorisasi Self-Compassion Usia 16 Tahun .....	48
Tabel 4.14	Deskripsi Data Penelitian Self-Compassion Pada Usia 17 Tahun .....	48
Tabel 4.15	Kategorisasi Self-Compassion Usia 17 Tahun .....	48
Tabel 4.16	Hasil Uji Normalitas Sebaran.....	49
Tabel 4.17	Hasil Uji Homogenitas Varians Jenis Kelamin.....	50
Tabel 4.18	Hasil Uji Homogenitas Varians Usia.....	50
Tabel 4.19	Hasil Uji Hipotesis One Way Anova Data Penelitian.....	51
Tabel 4.20	Hasil Uji Hipotesis T-Test Data Penelitian.....	70

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual ..... 24



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	Surat Keputusan SK Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry
Lampiran II	Surat Izin Penelitian Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry
Lampiran III	Surat Izin Penelitian Dari Kementrian Agama
Lampiran IV	Kuesioner Penelitian
Lampiran V	Identitas Responden
Lampiran VI	Skala <i>Try Out</i>
Lampiran VII	Tabulasi <i>Try Out</i> Skala <i>Self-Compassion</i>
Lampiran VIII	Hasil <i>Try Out</i> Skala <i>Self-Compassion</i>
Lampiran IX	Skala Penelitian <i>Self-Compassion</i>
Lampiran X	Tabulasi Penelitian Skala <i>Self-Compassion</i>
Lampiran XI	Hasil Penelitian Skala <i>Self-Compassion</i>
Lampiran XII	Daftar Riwayat Hidup



## Perbedaan *Self-Compassion* Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Pada Siswa MAN 4 Aceh Besar

### ABSTRAK

*Self-compassion* merupakan adanya perasaan peduli dan upaya mendukung diri sendiri saat mengalami masalah untuk mendapatkan kesejahteraan untuk diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *self-compassion* ditinjau dari jenis kelamin dan usia pada siswa MAN 4 Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan metode komparasi dengan teknik pengambilan sampel *proportionet stratified random sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala *self-compassion* dari Neff. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 377 siswa dengan jumlah sampel sebanyak 182 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai  $t$ -test = 0,908 dan nilai  $p$  = 0,365 pada jenis kelamin tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Kemudian hasil penelitian dengan nilai  $F$  = 1,225 dan nilai  $p$  = 0,296 pada usia tidak ada perbedaan yang signifikan, Sehingga kedua hasil penelitian dinyatakan hipotesis ditolak.

**Kata Kunci :** *Self-Compassion, Jenis Kelamin, Usia, Siswa.*



## **Perbedaan *Self-Compassion* Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Pada Siswa MAN 4 Aceh Besar**

### **ABSTRACT**

Self-compassion is a feeling of caring and an effort to support oneself when experiencing problems to get well-being for oneself. This study aims to determine the difference in self-compassion in terms of gender and age in the students of MAN 4 Aceh Besar. This study uses a comparative method with a proportionet stratified random sampling technique. The measuring instrument in this study used a self-compassion scale from Neff. The population in this study amounted to 377 students with a total sample of 182 students. The results of this study indicate that the value of t-test = 0.908 and the value of  $p = 0.365$  in gender there is no significant difference. Then the results of the study with a value of  $F = 1.225$  and a value of  $p = 0.296$  at age there was no significant difference, so both research result stated that the hypotesis was rejected.

**Keywords:** *Self-Compassion, Gender, Age, Students.*



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut Hurlock (1991) Masa remaja memiliki 3 tahapan, yaitu pra-remaja, remaja awal, dan remaja akhir/lanjut. Remaja awal kira-kira berusia 13-17 tahun, dimana masa remaja awal sering mengalami periode perubahan peralihan, mencari identitas, usia bermasalah, usia yang menimbulkan ketakutan atau kesulitan, masa yang tidak realistis dan diambang masa dewasa.

Usia remaja awal berada pada transisi masa pendidikan sekolah menengah pertama ke masa sekolah menengah atas, dimana masa ini remaja sering memiliki persoalan yang sulit untuk dipecahkan, baik remaja laki-laki ataupun remaja perempuan. Dimasa remaja penyelesaian masalah sudah tidak memerlukan bantuan dari orangtua maupun guru. Remaja akan menyelesaikan masalah secara mandiri, mereka cenderung enggan menerima bantuan dari orangtua maupun guru lagi (Hurlock, 1991).

Sebagaimana yang terjadi pada siswa Sekolah Menengah Atas yang pada dasarnya berada pada usia remaja awal ini siswa cenderung mengalami berbagai hal baru, termasuk pengalaman belajar dan masalah yang umumnya baru mereka hadapi di saat remaja. Tidak jarang siswa sering membandingkan diri mereka dengan orang lain ketika mereka berusaha untuk membangun identitas diri dilingkungan sosialnya. Tentunya ini dapat berdampak pada psikologis siswa

seperti stres dalam akademik, cemas, dan depresi. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, gangguan depresi sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun), dengan prevalensi 6,2%. Pola prevalensi depresi semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia, tertinggi pada umur 75+ tahun sebesar 8,9%, 65-74 tahun sebesar 0,8%, dan 55-64 tahun sebesar 6,5% pada tahun 2018.

Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan Feliza (2012), yang meneliti mengenai gambaran depresi pada remaja SMA Negeri 7 Banda Aceh. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa remaja yang mengalami depresi ringan berjumlah 61,1%, remaja yang mengalami depresi sedang berjumlah 35,2% , dan untuk remaja yang mengalami depresi berat berjumlah 3,7%.

Penelitian lain mengenai depresi juga dilakukan oleh Asmika, Harijanto, dan Handayani (2008), yang meneliti tentang prevalensi depresi dan gambaran stressor psikososial pada remaja SMA di Malang, Jawa Timur, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sekitar 32,5% remaja mengalami depresi ringan, 28,2% mengalami depresi moderat dan sekitar 11,1% mengalami depresi berat. Salah satu upaya untuk meminimalisir hal tersebut dengan meningkatkan *self-compassion*

Dalam menghadapi sebuah permasalahan yang kerap dialami remaja, salah satu metodenya dikenal dengan *self-compassion*. *Self-compassion* adalah salah satu cara untuk menurunkan stres, cemas, ataupun depresi pada remaja (Muris, Meesters, Pierik, dan Kock, 2016). Karena biasanya *self-compassion* yang terjadi diusia remaja, remaja masih menyalahkan dirinya sendiri, tidak dapat menerima

kegagalan, dan belum mampu menerima kelebihan dan kekurangan dalam diri. Oleh karena itu *self-compassion* merupakan hal yang sangat penting untuk membantu remaja agar dapat bertahan, mengerti, serta memahami makna dari suatu masalah atau keadaan sebagai hal yang positif, sehingga ketika remaja memiliki *Self-Compassion* yang tinggi maka, akan terhindar dari dampak negatif seperti stres, cemas, ataupun depresi pada remaja.

Menurut Rubin (dalam Neff, 2003) *self-compassion* merupakan kemampuan seseorang dalam membandingkan pengalaman pribadinya dengan pengalaman orang lain, dimana seseorang akan memahami bahwa pengalaman seperti penderitaan, kegagalan, dan kekurangan adalah bagian dari kehidupan manusia, bahwa semua orang pantas untuk memberikan belas kasih pada diri mereka sendiri.

Neff (2003) mengatakan bahwa *self-compassion* merupakan adanya perasaan peduli dan upaya mendukung diri sendiri saat mengalami masalah untuk mendapatkan kesejahteraan untuk diri sendiri. Oleh karenanya, semua orang termasuk diri sendiri layak mendapatkan belas kasih dari diri sendiri. Salah satu fungsi dari *self-compassion* adalah sebagai strategi beradaptasi untuk menata emosi dengan cara menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif berupa kebaikan dan hubungan (Akin, 2010).

Belas kasih diri pada individu cenderung memiliki kasih sayang yang melibatkan diri sendiri seperti bersikap baik kepada diri sendiri dan bukannya mengkritik diri sendiri, tetapi lebih melihat penderitaan, kegagalan dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusia pada umumnya. Secara

keseluruhan, mencakup pengakuan bahwa kelemahan dan kekecewaan adalah bagian dari pengalaman manusia dan setiap manusia akan mengalaminya, maka dari itu diri kita sendiri juga pantas menerima belas kasihan (Karinda, 2020).

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan perasaan mengasihi diri sendiri ketika mengalami sebuah kegagalan atau penderitaan. *Self-compassion* memiliki tiga aspek, yaitu *self-kindness* (kebaikan pada diri), *common humanity* (memandang permasalahan sebagai hal yang manusiawi), *mindfulness* (kesadaran penuh akan situasi saat ini).

*Self-compassion* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, lingkungan, usia, jenis kelamin dan budaya (Neff, 2003). Diantara faktor yang mempengaruhi *self-compassion* yang dibahas dalam penelitian ini adalah jenis kelamin dan usia. Menurut Baron & Byrne (2004) menyatakan bahwa istilah *gender* dan jenis kelamin memiliki perbedaan dari sisi dimensi. Jenis kelamin (seks) mengacu pada dimensi biologis pada laki-laki dan perempuan, sedangkan *gender* mengacu pada dimensi sosial budaya pada laki-laki dan perempuan. Tidak semua orang memiliki *self-compassion* yang tinggi dan terdapat perbedaan antara laki-laki dengan perempuan. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Neff (2003) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan gender yang mempengaruhi tingkat *self-compassion*, dimana laki-laki ditemukan memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi yang mana laki-laki ketika ada masalah tidak melakukan perenungan yang berulang atau tidak kritis pada diri mereka sendiri, berbeda dengan perempuan, yang mana perempuan cenderung lebih kritis terhadap diri mereka

sendiri dan lebih sering menggunakan *self-talk* negatif dibandingkan dengan laki-laki

Faktor lain yang mempengaruhi *self-compassion* yaitu usia, Usia adalah lamanya hidup individu dalam tahun yang dihitung sejak dilahirkan sampai berulang tahun. Usia adalah rentang kehidupan yang diukur dengan tahun (dalam Nursalam, 2013). Peneliti tertarik untuk melihat pada usia remaja, karena usia remaja merupakan masa peralihan yang sulit dan proses pembentukan karakter dan identitas diri remaja. Periode remaja biasanya memiliki *self-compassion* yang rendah. Hal ini sesuai dengan yang telah dikemukakan oleh Neff (2003) dalam tahap perkembangan, dari masa kanak-kanak ke masa remaja merupakan peralihan yang sulit karena adanya perubahan sosial serta pengaruh orang lain, sehingga tahap pembentukan identitas diri seorang remaja merupakan periode kehidupan, dimana remaja memiliki *self-compassion* yang rendah.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Yokapina (2021) dengan judul Gambaran *Self-Compassion* Siswa Di SMA Negeri Se-Surabaya Dalam Situasi Pandemi Virus Covid-19, skala yang digunakan yaitu *Self-Compassion Scale* (SCS). Subjek yang digunakan merupakan siswa SMA Negeri Se-Surabaya Barat yang meliputi SMA Negeri 11 Surabaya, SMA Negeri 12 Surabaya, dan SMA Negeri 13 Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian mengatakan bahwa tingkat *self-compassion* pada siswa perempuan sedikit lebih tinggi dengan skor 3,00 dibandingkan pada siswa laki-laki dengan skor 2,98. Namun, dapat dikategorikan bahwa komponen *self-compassion* berada pada kategori sedang.

Kemudian penelitian yang pernah dilakukan oleh Karinda (2020) dengan judul “Belas Kasih Diri (*Self-Compassion*) Pada Mahasiswa”. Hasil dari penelitian berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan dan laki-laki memiliki *self-compassion* yang rata-rata masuk dalam kategori tinggi, namun perempuan memiliki kategori sedikit lebih tinggi daripada laki-laki, yang mana skor pada perempuan berjumlah 53,6%, sedangkan laki-laki 52,7%. Kemudian apabila berdasarkan usia, *Self-compassion* pada rentang usia 21-24 tahun sebanyak 104 subjek dengan presentase (54,7%) yang mana skor tersebut lebih tinggi daripada rentang usia 17-20 tahun sebanyak 80 (51,6%) yang sedikit lebih rendah, artinya tingkat *self-compassion* cenderung lebih tinggi pada usia 21-24 tahun daripada usia 17-20 tahun.

Berdasarkan beberapa pendapat penelitian diatas maka, peneliti juga telah mencari informasi melalui wawancara singkat kepada guru BK dan siswa MAN 4 Aceh Besar yang dilakukan pada tanggal 25 September 2021. Berikut cuplikan wawancara dibawah ini

#### Cuplikan Wawancara I :

“....Sesekali ada menyalahkan diri sendiri pas ada masalah kak..trus ya aku hadapinya dengan ngga ngulanginya lagi..tapi kadang-kadang aku ada rasain kayaknya masalah ini tu cuman aku sendiri yang alami kawan-kawan aku enggak... Eee cuman nggak sering gitu kak. Kalok di pelajaran kadang aku nggak paham kali sama pelajarannya aku kayak ngerasa kenapa aku enggak pinter kayak kawan aku.. gitu aja sih kakk...”(A.A. Laki-laki, 17 tahun, wawancara personal, 25 September 2021).

#### Cuplikan Wawancara II :

“....adek sering sih kak kalo ada masalah adek menyalahkan diri sendiri kayak mikir gitu apa gara-gara aku ya makanya masalah ni terjadi..biasanya adek juga bakal mikirin terus masalah itu kadang sampe-sampe sakit kepala kak. Mm..masalahnya apa aja sih kak mau masalah sekolah, masalah keluarga, kadangpun masalah sama kawan-kawan..” (N.S. Perempuan, 16 tahun, wawancara personal, 25 september 2021).

#### Cuplikan Wawancara III :

“...saya belum pernah sih kak kalo menghadapi masalah berat..mm..tapi kalo masalah yang biasa-biasa aja pernah tapi gamau terlalu dipikirin juga karena gamau bebani pikiran cuman karena masalah kecil..kadang-kadang ada juga kalo lagi ada masalah saya mikir coba aja ya tadi aku ngga kaya gitu pasti jadinya ngga kaya gini masalahnya, kalo udah gitu sih biasa saya mikir lagi gini kak alah gapapalah, semua orang juga punya masalahnya, jadi anggap aja ini pelajaran hidup...” (F.M. Laki-laki, 17 tahun, wawancara personal, 3 November 2021)

Berdasarkan kutipan wawancara di atas pada siswa MAN 4 Aceh Besar, yang menunjukkan beberapa indikasi seperti seringnya mengkritik diri sendiri, membandingkan proses belajarnya dengan orang lain, menyalahkan diri sendiri, serta menganggap dirinya tidak berguna. Fenomena ini menunjukkan bahwa terdapat permasalahan *self-compassion* pada siswa MAN 4 Aceh Besar. Serta dapat diketahui juga bahwa siswa laki-laki maupun perempuan masih menyalahkan diri mereka sendiri ketika sedang menghadapi sebuah masalah. Selain itu siswa juga masih membanding-bandingkan masalah mereka dengan orang lain dan berfikir bahwa mereka saja yang memiliki masalah. Kemudian, siswa juga masih belum memiliki kesadaran yang seimbang, artinya ketika siswa sedang menghadapi suatu masalah siswa akan berlarut-larut dalam fikiran sehingga dapat menyebabkan efek negatif seperti cuplikan wawancara di atas yang menyebutkan efek sampingnya yaitu sakit kepala.

Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara pada salah satu guru Bimbingan Konseling (BK) MAN 4 Aceh Besar.

“..Menurut saya ada *self-compassion* pada siswa-siswa disini, tetapi untuk mengetahui tinggi atau rendahnya saya kurang tau, karena saya tidak melakukan penelitian..mm..kalo untuk masalah pribadi yang terkait dengan *self-compassion* saya juga tidak tau..karena itu masalah yang tidak tampak secara langsung yaa..kecuali kalo masalahnya itu berhubungan dengan pelajaran baru kita tau..karena kami disekolah ini ada mata pelajaran Bimbingan Konseling..jadi biasanya anak-anak yang datang ke BK itu kami panggil..dan biasanya masalah itu terlihat kalo siswa banyak alpa di absen”

Sehingga dari hasil wawancara dengan guru BK menjadi alasan yang kuat untuk peneliti meneliti *self-compassion* pada siswa MAN 4 Aceh Besar.

Dari hasil wawancara, maka dapat disimpulkan bahwa siswa MAN 4 Aceh masih belum menyadari adanya komponen-komponen *self-compassion* di dalam diri mereka seperti *self-kindness*, *common-humanity*, dan *mindfulness*.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbedaan *Self-Compassion* Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Pada Siswa MAN 4 Aceh Besar

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut

1. Apakah terdapat perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan jenis kelamin pada siswa MAN 4 Aceh Besar”
2. Apakah terdapat perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan usia pada siswa MAN 4 Aceh Besar”

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Mengetahui perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan jenis kelamin pada siswa MAN 4 Aceh Besar
2. Mengetahui perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan usia pada siswa MAN 4 Aceh Besar

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan yang berkaitan dengan perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan usia.

### 2. Manfaat Praktis

Adapun hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

#### a. Bagi Siswa

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi dan gambaran bagi siswa mengenai pentingnya *self-compassion* (belas kasih diri), serta dapat meningkatkan belas kasih diri pada siswa.

#### b. Bagi Tenaga Pengajar

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan atau gambaran *self-compassion* pada siswa sehingga menjadi dasar memberi perhatian misalnya dengan edukasi mengenai *self-compassion* (belas kasih diri) dikalangan pengajar melalui guru BK.

#### c. Bagi Lembaga Sekolah

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi penambahan ilmu pengetahuan yang baru mengenai *self-compassion* (belas kasih diri) dan jika dimungkinkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan perilaku belas kasih diri pada siswa.

#### d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran dan acuan kepada peneliti selanjutnya yang mengembangkan penelitian dengan variabel-variabel lainnya, khususnya mengenai *self-compassion*.

#### E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dibuat berdasarkan pada beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki karakteristik relatif sama dari segi tema dan kajian namun memiliki perbedaan dalam kriteria pemilihan subjek, jumlah, posisi variabel penelitian maupun analisis yang digunakan.

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Karinda (2020) dengan judul *Belas Kasih Diri (Self-Compassion) Pada Mahasiswa*. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang yang berjumlah 345 orang dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Jenis penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif deksriptif. Penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang ingin dilakukan peneliti sama-sama ingin melihat perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan jenis kelamin, namun penelitian yang ingin diteliti juga ingin melihat perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan usia, serta letak perbedaan juga dapat dilihat pada subjek yang digunakan yang mana peneliti Karinda menggunakan subjek pada mahasiswa, sedangkan peneliti menggunakan subjek pada siswa SMA.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Susanti (2019) dengan judul *Hubungan Antara Self-Compassion Dan Loneliness Pada Remaja*, menggunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi penelitian yang digunakan adalah remaja laki-laki

atau perempuan di Jakarta. Sampel yang digunakan berjumlah 77 siswa SMP Negeri 77 Jakarta. Teknik sampling yang digunakan non-probabilitas. Dalam penelitian ini yang ingin dilihat yaitu adanya hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja, sehingga berbeda dengan penelitian yang diteliti oleh peneliti yang ingin melihat perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan usia.

Selanjutnya penelitian dengan judul Hubungan Antara *Self-Compassion* Dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, yang dilakukan oleh Anggraheni dan Rahmandani (2019). Populasi dari penelitian ini merupakan mahasiswi akti program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dari angkatan 2017, 2016, dan 2015 yang berjumlah 361 orang. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *stratified cluster random sampling*, dengan jumlah subjek 96 mahasiswi. Perbedaan dengan penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh pada mahasiswi. Sehingga variabel yang digunakan berbeda dengan penelitian yang ingin dilakukan oleh peneliti

Kemudian Rizky, Wiyono, Sidiastuti, dan Witriani (2017) pernah melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Well-Being* Pada Mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 302 mahasiswa Universitas Padjajaran yang berkewarga negaraan Indonesia. Pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling*. Letak perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu penelitian oleh Rizky dkk melihat adanya hubungan antara *self-compassion* dengan *well-being* pada mahasiswa

Universitas Padjadjaran, sedangkan penelitian yang akan diteliti yaitu ingin melihat adanya perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan usia pada siswa MAN 4.

Berdasarkan uraian di atas, dari beberapa penelitian sebelumnya bahwa ada perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Perbedaan *Self-Compassion* Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Pada Siswa MAN 4 Aceh Besar” sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan dilakukan berbeda dengan penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Self-Compassion

##### 1. Definisi Self-Compassion

Strauss, Billie, Jenny, Willem, Ruth, Fergal, dan Kate (dalam Neff, 2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan proses kognitif, afektif, dan perilaku yang terdiri dari lima elemen yang mengacu pada belas kasih diri dan orang lain, yaitu: mengenali penderitaan, memahami penderitaan, empati, menoleransi perasaan, dan motivasi untuk bertindak.

Selain itu, Wispe (dalam Neff, 2003) menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan proses yang melibatkan perasaan tersentuh oleh penderitaan orang lain, membuka kesadaran seseorang terhadap rasa sakit orang lain dan tidak menghindari atau memutuskannya, sehingga perasaan kebaikan terhadap orang lain dan keinginan untuk meringankan penderitaan mereka muncul.

Menurut Neff (2011) *Self-Compassion* merupakan adanya perasaan peduli dan upaya mendukung diri sendiri saat mengalami masalah untuk mendapatkan kesejahteraan untuk diri sendiri. Menurut Rubin dalam Neff (2003) *self-compassion* merupakan kemampuan seseorang dalam membandingkan pengalaman pribadinya dengan pengalaman orang lain, dimana seseorang memahami bahwa pengalaman seperti penderitaan, kegagalan, dan kekurangan adalah bagian dari kehidupan manusia, bahwa semua orang pantas untuk memberikan belas kasih pada diri mereka sendiri.

Barnard dan Curry (2011) menyatakan bahwa *Self-Compassion* merujuk pada proses melihat suatu keadaan yang tidak menyenangkan dengan pikiran yang jernih dan menerima dengan tidak putus asa.

Berdasarkan uraian definisi dari beberapa tokoh diatas, maka definisi *self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu definisi yang dikemukakan oleh Neff (2011) *Self-Compassion* merupakan adanya perasaan peduli dan upaya mendukung diri sendiri saat mengalami masalah untuk mendapatkan kesejahteraan untuk diri sendiri. Peneliti memilih definisi dari Neff (2011), karena definisi tersebut sesuai dan lebih tepat dengan konteks penelitian yang dilakukan peneliti.

## 2. Aspek-Aspek Self-Compassion

Aspek-aspek *self-compassion* disini diuraikan berdasarkan dua pendapat ahli, yaitu menurut Neff (2011) dan Strauss (2016). Akan tetapi kedua ahli tersebut tidak menyebutnya sebagai aspek, Neff Menyebutkan sebagai komponen, sedangkan Strauss menyebutnya dengan elemen. Menurut Neff terdapat tiga komponen *self-compassion*, yaitu ; *self-kindness, common-humanity, mindfulness*.

### a. *Self-Kindness*

*Self-Kindness* merujuk pada komponen kebaikan diri bahwa individu memperlakukan diri sendiri dengan baik dan memahami diri sepenuhnya, daripada menghakimi diri.

b. *Common-Humanity*

Komponen ini merujuk pada individu yang melihat pengalaman orang lain sebagai bagian dari kehidupan manusia yang dialami semua orang daripada melihat penderitaan tersebut hanya dialami diri sendiri.

c. *Mindfulness*

Komponen ini merujuk pada pengalaman individu dalam kesadaran yang seimbang, artinya melihat sesuatu apa adanya tidak mengabaikan rasa sakit dan melebih-lebihkan.

Selain itu, Strauss, dkk (2016) mengemukakan beberapa elemen *self-compassion*, yaitu:

- a. Mengenali penderitaan
- b. Memahami secara umum penderitaan dalam pengalaman manusia
- c. Memiliki empati terhadap penderitaan dan kesulitan orang lain
- d. Menoleransi perasaan tidak nyaman yang timbul sebagai respons terhadap penderitaan orang lain misalnya kesusahan, kemarahan dan ketakutan sehingga tetap terbuka untuk menerima orang tersebut.
- e. Motivasi untuk bertindak meringankan penderitaan.

Aspek yang digunakan untuk mengukur *self-compassion* dalam penelitian ini adalah berdasarkan komponen yang dikemukakan oleh Neff (2011) yaitu, (1) *Self-Kindness*, (2) *Common-Humanity*, (3) *Mindfulness*. Komponen ini sesuai dan tepat untuk menggambarkan *self-compassion* pada siswa MAN 4 Aceh Besar.

### 3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Self-Compassion*

Faktor yang mempengaruhi *self-compassion* menurut Neff (2003) adalah sebagai berikut:

#### a. Lingkungan

Pertama kali manusia mendapat pengasuhan dari orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orang tua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Model dari orang tua juga dapat mempengaruhi *self-compassion* yang dimiliki individu. Perilaku orang tua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan, akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut saat mengalami kegagalan yang menunjukkan derajat *self-compassion* yang rendah. Individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki ibu yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi, dan menampilkan kegelisahan dari pada individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi (Neff & McGeehee, 2010).

#### b. Usia

Dalam tahap perkembangan, seorang remaja mengalami peralihan yang sulit dari masa kanak-kanak ke masa dewasa karena kepekaan terhadap perubahan sosial dan historis di lain pihak, maka selama tahap pembentukan identitas seorang remaja, masa remaja adalah periode kehidupan di mana *self-compassion* yang terendah. Menurut Neff, semakin bertambahnya usia maka semakin meningkat *self-compassion* pada diri seseorang.

### c. Jenis Kelamin

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan gender yang mempengaruhi tingkat *self-compassion*, dimana laki-laki ditemukan memiliki tingkat *self-compassion* yang sedikit lebih tinggi dari pada perempuan. Temuan ini konsisten dengan temuan masa lalu yang mana perempuan cenderung lebih kritis terhadap diri mereka sendiri dan lebih sering menggunakan *self-talk* negatif dibandingkan laki-laki. Hal lain yang menjelaskan perbedaan gender tersebut yaitu perempuan juga lebih sering melakukan perenungan yang berulang, mengganggu, dan merupakan cara berpikir yang tidak terkendali atau yang disebut *ruminatio*n. *Ruminatio*n mengenai hal-hal yang terjadi di masa lalu dapat mengarahkan munculnya depresi, sedangkan *ruminatio*n mengenai potensi peristiwa negatif di masa depan akan menimbulkan kecemasan (Neff, 2003).

### d. Budaya

Individu dari budaya kolektivis umumnya memiliki *interdependent sense of self* yang lebih dibandingkan individualis, maka dari itu diharapkan orang-orang Asia memiliki level *self-compassion* yang lebih tinggi dari orang Barat. Namun, penelitian juga telah menunjukkan bahwa orang-orang Asia cenderung lebih *self-critical* dibandingkan dengan orang Barat (Neff, 2003), yang mana hal ini justru menunjukkan sebaliknya, memiliki *self-compassion* yang rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 4 faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion* menurut Neff (2003) yaitu, (1) Lingkungan, (2) Usia, (3) Jenis Kelamin, (4) Budaya.

## **B. Jenis Kelamin**

### **1. Pengertian Jenis Kelamin**

Jenis kelamin (*sex*) mengacu kepada bagian diri seseorang yang menentukan pengelompokannya sebagai pria atau wanita (King, 2017). Jenis kelamin merupakan pensifatan atau pembagian dua jenis kelamin manusia yang ditentukan secara biologis yang melekat pada jenis kelamin tertentu (Fakih, 2008). Baron & Byrne (2004) menyatakan bahwa istilah *gender* dan jenis kelamin memiliki perbedaan dari sisi dimensi. Jenis kelamin (seks) mengacu pada dimensi biologis pada laki-laki dan perempuan, sedangkan *gender* mengacu pada dimensi sosial budaya pada laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin atau seks merupakan perbedaan secara biologis antara pria dan wanita yang dapat dilihat dari anatomi tubuh dan genetiknya, serta dapat dilihat dari ciri-ciri fisik.

### **2. Perbedaan Laki-laki dan Perempuan**

Menurut Santrock (2007), laki-laki dan perempuan memiliki persamaan dan perbedaan, seperti persamaan dan perbedaan baik secara fisik, kognitif, dan sosio-emosional.

#### **a. Persamaan dan Perbedaan Fisik**

Pada umumnya, laki-laki bertumbuh 10 persen lebih tinggi dibandingkan perempuan. Kemudian, banyak perbedaan fisik antara laki-laki dan perempuan yang berkaitan dengan kesehatan seperti perempuan memiliki harapan hidup yang lebih lama dibandingkan dengan laki-laki, kemudian dibandingkan laki-laki, perempuan memiliki kecenderungan lebih kecil untuk mengembangkan gangguan

fisik atau mental. Perempuan memiliki resistensi yang lebih besar untuk terkena infeksi dan pembuluh darah mereka lebih elastis dibandingkan laki-laki. Serta laki-laki memiliki tingkat hormon stres yang lebih tinggi, yang dapat mempercepat penggumpalan darah dan meningkatkan tekanan darah.

b. Persamaan dan Perbedaan Kognitif

Eleanor Maccoby dan Carol Jacklin (1974) menyatakan bahwa laki-laki memiliki keterampilan matematika dan visuospatial yang lebih baik dibandingkan perempuan, sementara perempuan memiliki kemampuan verbal yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Dalam sebuah studi nasional yang dilakukan oleh *U.S Department of Education* (2000), laki-laki memperlihatkan performa sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan. Meskipun demikian, secara umum perempuan termasuk siswa yang superior, memperoleh ranking lebih tinggi, dan memiliki kemampuan membaca yang lebih baik dibandingkan laki-laki.

c. Persamaan dan Perbedaan Sosio-emosional

Salah satu perbedaan jenis kelamin yang konsisten adalah laki-laki secara fisik lebih agresif dibandingkan perempuan. Dalam komunikasi dalam relasi, perempuan lebih menikmati *rapport talk* (bahasa percakapan dan merupakan cara menjalin relasi bernegosiasi)) dan percakapan yang lebih berorientasi pada relasi dibandingkan laki-laki. Laki-laki berusaha mempertahankan perhatian yang diberikan kepadanya melalui *report talk* (percakapan yang disusun untuk memberikan informasi). Kemudian laki-laki cenderung bermain dalam kelompok besar yang memiliki struktur hierarki, dan kelompok mereka. Sebaliknya,

perempuan cenderung lebih banyak bermain didalam kelompok atau berpasangan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan secara fisik, kognitif, dan sosio-emosional

### C. Usia

Menurut Ajzen (dalam Nursalam,2013) usia adalah lamanya hidup individu dalam tahun yang dihitung sejak dilahirkan samapai berulang tahun. Usia adalah rentang kehidupan yang diukur dengan tahun.

Adapun rentan usia menurut Depkes RI (2009):

1. Masa balita : 0-5 tahun
2. Masa kanak- kanak : 5-11 tahun
3. Masa remaja awal : 12-16 tahun
4. Masa remaja akhir : 17-25 tahun
5. Masa dewasa awal : 26-35 tahun
6. Masa dewasa akhur : 36-45 tahun
7. Masa Lansia Awal : 46-55 tahun
8. Masa lansia akhir : 56-65 tahun
9. Masa manula : > 65 tahun

Menurut Konopka (dalam Agustiani 2006) secara umum masa remaja dibagi menjadi tiga bagian,yaitu, masa remaja awal (usia 12-15 tahun), masa remaja pertengahan (usia 15-18 tahun), dan masa remaja akhir (usia 19-22 tahun)

1. Masa remaja awal (12-15 tahun)

Pada masa ini individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua. Fokus dari tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya

2. Masa remaja pertengahan (15-18 tahun)

Masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang baru. Teman sebaya masih memiliki peran yang penting, namun individu sudah lebih mampu mengarahkan diri sendiri (self-directed). Pada masa ini remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan vokasional yang ingin dicapai. Selain itu penerimaan dari lawan jenis menjadi penting bagi individu.

3. Masa remaja akhir (19-22 tahun)

Masa ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama periode ini remaja berusaha memantapkan tujuan vokasional dan mengembangkan *sense of personal identity*. Keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa, juga menjadi ciri dari tahap ini.

#### **D. Perbedaan *Self-Compassion* Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia**

Menurut Neff (2003), *self-compassion* dipengaruhi oleh beberapa faktor, dua diantaranya yaitu jenis kelamin dan usia. Beberapa penelitian sebelumnya juga

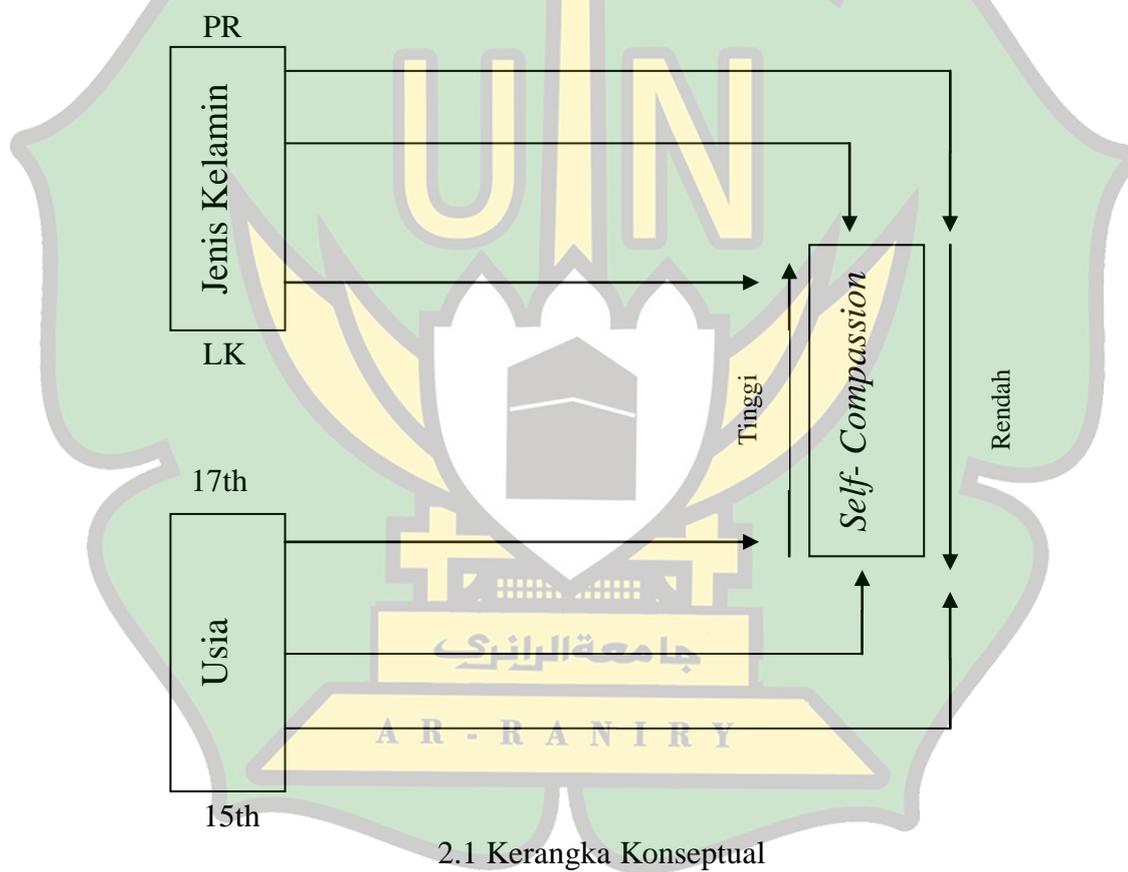
meneliti variabel *self-compassion*, seperti penelitian yang dilakukan oleh Karinda (2020), menggunakan skala SCS (*Self-Compassion Scale*) dalam penelitian ini subjek yang digunakan mahasiswa pada Universitas Muhammadiyah Malang. Hasil kategori *self-compassion* ditinjau dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan memiliki rata-rata *self-compassion* yang masuk dalam kategori tinggi. Dimana laki-laki masuk dalam kategori tinggi dengan nilai 52,7% dan perempuan sebesar 53,6%. Kemudian, jika ditinjau berdasarkan usia mahasiswa berusia 21-24 tahun masuk dalam *self-compassion* berkategori tinggi dan pada usia 17-20 tahun masuk kedalam kategori rendah.

Kemudian penelitian lain oleh Wahyuni & Titun (2019), hasil dari penelitian menyebutkan bahwa *self-compassion* pada siswa SMA Negeri se-Jakarta Pusat berada pada kategorisasi sedang. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin *self-compassion* pada laki-laki cenderung lebih tinggi dengan nilai 3,28 dibandingkan dengan perempuan dengan nilai 3,19 yang artinya *self-compassion* pada perempuan cenderung lebih rendah.

*Self-compassion* juga pernah diteliti oleh Yokapina (2021), jika dilihat ditinjau berdasarkan jenis kelamin hasil penelitian menyatakan bahwa *self-compassion* antara siswa laki-laki dan perempuan memiliki sedikit perbedaan nilai sebesar 2,98 pada siswa laki-laki dan rentang nilai pada perempuan sebesar 3,00, yang artinya *self-compassion* pada laki-laki lebih rendah dibandingkan *self-compassion* pada perempuan yang cenderung lebih tinggi.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan usia.

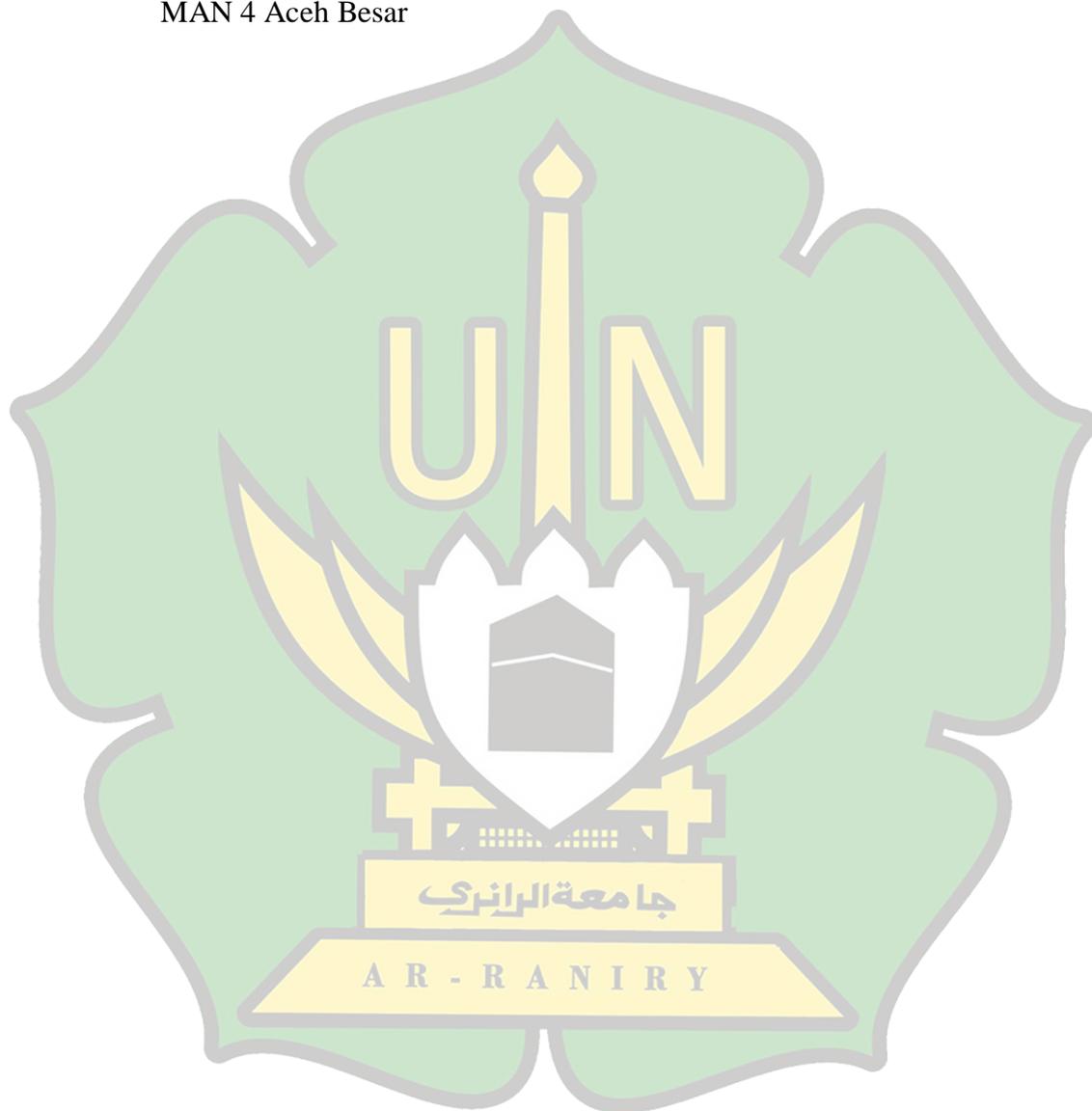
Dimana, *self-compassion* pada perempuan dan laki-laki memiliki rata-rata *self-compassion* yang termasuk dalam kategori tinggi. Namun, jika beradasakran rentang usia, usia remaja diketahui bahwaself-compassioncenderung lebihrendah dibandingkan usia dewasa dimana *self-compassion* lebih tinggi. Agar lebih jelas, perbedaan *self-compassion* dapat dilihat dari kerangka konseptual gambar berikut, kerangka konseptual perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan usia dapat dilihat pada gambar dibawah ini



### E. Hipotesis

Berdasarkan konsep teoritis di atas, maka peneliti merumuskan hipotesis dalam penelitian ini yaitu

1. Ada perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan jenis kelamin pada siswa MAN 4 Aceh Besar
2. Ada perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan usia pada siswa MAN 4 Aceh Besar



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013).

Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian komparasi. Arikunto (2010) mengatakan bahwa dalam penelitian komparasi dapat menemukan persamaan-persamaan dan perbedaan-perbedaan tentang benda-benda, tentang orang, prosedur kerja, ide-ide, kritik terhadap orang, kelompok, terhadap suatu ide atau prosedur kerja. Dapat juga membandingkan kesamaan pandangan dan perubahan-perubahan pandangan orang, grup atau negara, terhadap kasus, terhadap orang, peristiwa atau terhadap ide-ide. Pada penelitian ini, peneliti ingin menguji perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan usia pada siswa MAN 4 Aceh Besar.

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

Variabel dibedakan menjadi dua macam yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (*Independent variabel*) yang diduga sebagai sebab munculnya variabel terikat. Variabel bebas biasanya dimanipulasi, diamati, dan

diukur untuk diketahui hubungan pengaruhnya dengan variabel lain. Sedangkan variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel respon atau *output*. Variabel terikat adalah faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya pengaruh dari variabel bebas.

1. Variabel Bebas (X) :JenisKelamin
  - a. X1 : Laki-laki  
: Perempuan
  - b. X2 : Remaja usia 15-17 tahun
2. Variabel Terikat (Y) :*Self-Compassion*

### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini perlu dijelaskan definisi secara operasional. Berikut ini merupakan definisi operasional pada tiap-tiap variabel

#### 1. *Self-Compassion*

*Self-compassion* yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah siswa mampu merasakan pengalaman yang dialami oleh dirinya sebagai sesuatu yang juga dialami oleh orang lain dan kegagalan adalah hal yang manusiawi yang dapat dialami oleh semua siswa. Tinggi dan rendahnya *self-compassion* pada siswa diukur dengan menggunakan skala *self-compassion* berdasarkan komponen-komponen yang dikemukakan oleh Neff (2011) yang terdiri dari *self-kindness* (kebaikan pada diri), *common humanity* (memandang permasalahan sebagai hal yang manusiawi), *mindfulness* (kesadaran penuh akan situasi saat ini).

## 2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu pengelompokan antara siswa laki-laki dan siswa perempuan yang mengacu pada dimensi biologis.

## 3. Usia

Usia yang dimaksud dalam penelitian ini usia merupakan lamanya hidup siswa yang dihitung sejak dilahirkan sampai saat ini. Rentang usia pada siswa SMA umumnya dari usia 15-17 tahun.

## D. Subjek Penelitian

### 1. Populasi

Populasi penelitian didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Sugiyono (2013) menjelaskan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini Siswa MAN 4 Aceh Besar, yang mana termasuk dalam kategori remaja usia 15-17 tahun. Populasi 377 siswa, data tersebut diperoleh dari bidang kurikulum di sekolah tersebut.

### 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan tabel yang dikembangkan oleh *Isaac* dan *Michael* untuk tingkat kesalahan 5% dan tingkat kepercayaan 95%. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 377 siswa MAN 4 Aceh Besar, sehingga apabila dilihat dari

tabel *Isaac* dan *Michael* maka jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 182 siswa.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *proportionet stratified random sampling*. Teknik ini digunakan bila populasi mempunyai anggota unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional.

Prosedur pengambilan sampel melalui dua tahap. Tahap pertama dari populasi seluruh siswa MAN 4 Aceh Besar terdiri dari kelas 1, kelas 2, dan kelas 3. Kemudian dibagi menjadi 3 kelompok sub populasi kelompok. Dari masing-masing kelompok diambil sampel dari populasi kelompok dengan teknik *simple random sampling*, karena pengambilan anggota sampel dari populasi kelompok dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi

Selanjutnya, untuk menentukan siswa yang dijadikan sampel, maka pengambilan sampel ditetapkan secara bertahap dari jumlah yang paling banyak sampai jumlah yang terkecil. Dengan menentukan teknik *proportionet stratified random sampling* didapatkan pemerataan jumlah masing-masing kelas. Pemerataan jumlah sampel penelitian tanpa adanya kriteria khusus. Pemerataan jumlah sampel untuk masing-masing kelas menggunakan rumus berikut.

$$s = \frac{\text{populasi strata}}{\text{jumlah populasi}} \times \text{jumlah sampel}$$

Tabel 3.1

*Jumlah Sampel Dari Setiap Kelompok*

No.	Kelas	Jumlah Populasi per-Kelas	Perhitungan Sampel 5% per-Kelas	Pembulatan
1.	Kelas X	150	$\frac{150}{377} \times 182 =$	72
2.	Kelas XI	107	$\frac{107}{377} \times 182 =$	52
3.	Kelas XII	120	$\frac{120}{377} \times 182 =$	58
<b>Jumlah</b>		<b>377</b>	<b>377</b>	<b>182</b>

## E. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

### 1. Administrasi Penelitian

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti mempersiapkan surat permohonan izin penelitian yaitu di bagian akademik fakultas psikologi UIN Ar-Raniry. Selanjutnya peneliti mengantarkan surat permohonan izin tersebut ke Kementerian Agama Kabupaten Aceh Besar untuk mendapatkan surat izin kemudian surat izin tersebut diserahkan ke sekolah MAN 4 Aceh Besar.

### 2. Pelaksanaan Uji Coba (*Try Out*)

Pelaksanaan uji coba (*tryout*) dilakukan selama 3 hari, terhitung dari tanggal 26 November 2021 sampai tanggal 29 November 2021 kepada 60 orang siswa. Skala penelitian disebarikan oleh peneliti kepada subjek melalui link *Google-form* <https://tinyurl.com/yckm5y97> dengan sarana media *online* seperti *Whatsapp* dan *Instagram*. Skala yang disebarikan oleh peneliti terdiri dari 30 aitem dengan 60 orang remaja di Banda Aceh

### 3. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan selama 7 hari terhitung dari tanggal 1 Desember 2021 sampai 7 Desember 2021. Skala penelitian disebarikan melalui link *Google-form* <https://bit.ly/318s1iG> dengan media *online* melalui grup-grup dan menghubungi secara *chat personal* menggunakan aplikasi berupa *Whatsapp* dan *Instagram*. Pelaksanaan penelitian dilakukan *online* karena keterbatasan memperoleh data pada saat masa ujian semester siswa MAN 4 Aceh Besar. Skala yang disebarikan terdiri dari 24 aitem. Setelah data terkumpul sebanyak 182

responden, kemudian peneliti melakukan olah data dan analisis data dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 20.0 *for windows*.

## F. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Alat Ukur Penelitian

Tahap awal yang dilakukan dalam penelitian ini adalah mempersiapkan alat ukur untuk pengumpulan data penelitian. Penelitian ini menggunakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti, skala yang digunakan adalah skala psikologi, yaitu skala *self-compassion*. Skala ini disusun berdasarkan teori dan aspek yang dikemukakan oleh Neff (2011).

Skala ini disusun menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2013). Jawaban skala tersebut dapat dikategorikan dengan 4 kategori pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Penilaiannya bergerak dari angka empat sampai angka satu untuk aitem *favorabel* dan dari angka satu sampai angka empat untuk aitem *unfavorable*.

Tabel 3.2  
Skor Skala Favorable dan Unfavorable

Jawaban	Aitem	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Berikut gambaran skala *self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini.

Skala *self-compassion* disusun berdasarkan tiga komponen yang dikemukakan oleh Neff (2011), yaitu *Self-Kindness*, *Common-Humanity*, dan *Mindfulness*.

Tabel 3.3  
*Aspek dan Indikator Skala Self-Compassion*

No.	Penjelasan Aspek	Indikator
1.	<i>Self-Kindness</i>	Individu memperlakukan diri sendiri dengan baik
		Individu memahami diri dengan sepenuhnya
		Individu tidak menghakimi diri sendiri
2.	<i>Common-Humanity</i>	Individu melihat pengalaman orang lain sebagai bagian dari kehidupan yang dialami semua orang
		Individu melihat masalah bukan hanya individu sendiri yang mengalami
3.	<i>Mindfulness</i>	Individu memiliki kesadaran yang jernih atas masalah yang dihadapi
		Individu dapat menjaga emosi tetap seimbang

Tabel 3.4  
*Blue Print Sebaran Aitem Skala Self-Compassion*

No.	Aspek	Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Self-Kindness</i>	1,4,13,22,25	7,10,16,19,28	10
2.	<i>Common-Humanity</i>	2,5,11,14,23	8,17,30,20,26	10
3.	<i>Mindfulness</i>	3,12,15,21,24	6,9,18,29,27	10
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

## 2. Uji Validitas

Validitas merupakan alat ukur untuk melihat suatu indeks yang akan menunjukkan apakah alat ukur tersebut dapat mengukur apa yang hendak akan

diukur. Validitas menyangkut akurat atau tidaknya sebuah instrumen penelitian. Pada penelitian ini, uji validitas yang dilakukan adalah uji validitas isi (*content validity*). validitas isi merupakan validitas yang diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian terhadap isi skala melalui *expert judgement* dengan tujuan untuk melihat apakah masing-masing aitem mencerminkan ciri perilaku yang ingin diukur (Azwar, 2016).

Dalam penelitian ini menggunakan komputasi CVR (*Content Validity Ratio*). Lawse (dalam Azwar, 2017) merumuskan CVR (*content validity ratio*) yang digunakan untuk mengukur validitas isi aitem-aitem berdasarkan data empirik yang diperoleh dari hasil penilaian para ahli yang disebut *Subject Matter Experts (SME)* menilai apakah suatu aitem esensial dan relevan atau tidak relevan dengan tujuan pengukuran skala. Angka CVR bergerak antara -1.00 sampai dengan +1.00, dengan CVR = 0,00 berarti bahwa 50% dari SME dalam panel menyatakan aitem adalah esensial dan karenanya valid (Azwar, 2017). Adapun CVR (*content validity ratio*) dirumuskan sebagai berikut:

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

Keterangan :

AR - RANIRY  
 ne = Banyaknya SME yang menilai suatu aitem esensial  
 n = Banyaknya SME yang melakukan penilaian

Hasil komputasi *content validity ratio* skala *self-compassion* yang peneliti gunakan diestimasi dan dikuantifikasi melalui pengujian terhadap isi skala melalui *expert judgement* dari 3 orang *expert* untuk memeriksa apakah masing-masing aitem mencerminkan ciri perilaku yang ingin diukur. Oleh karena itu, untuk

mencapai validitas tersebut, maka skala yang telah disusun akan dinilai oleh tiga orang *expert judgment* dapat dilihat pada tabel 3.5 sebagai berikut:

Tabel 3.5  
*Koefisien CVR 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.	0,3	20.	1	30.	1

Hasil komputansi *content validity ratio* dari skala *self-compassion* yang peneliti gunakan dengan *expert judgment* sebanyak 3 orang maka terdapat 29 aitem yang koefisien 1 dan 1 aitem lainnya memiliki koefisien 0,3. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian SME pada skala *self-compassion* menunjukkan nilai di atas nol (0), sehingga semua aitem dinyatakan esensial.

### 3. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem dilakukan untuk melihat sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atribut dengan yang tidak memiliki atribut yang akan diukur (Azwar, 2017). Uji beda daya aitem dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* dari *pearson*, rumusnya adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

$\Sigma i$  = Total dari jumlah variabel X

$\Sigma x$  = Total dari jumlah variabel Y

$\Sigma i^2$  = Kuadrat total jumlah dari variabel X

$\Sigma x^2$  = Kuadrat total jumlah dari variabel Y

$\Sigma ix$  = Hasil perkalian dari total jumlah dari variabel X dan total jumlah dari variabel Y

$n$  = Banyaknya pasangan data X dan Y

Kriteria dalam pemilihan aitem yang peneliti gunakan berdasarkan aitem total batasan  $r_{ix} \geq 0,30$ . Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi atau daya beda aitem minimal 0,30 daya bedanya dianggap memuaskan atau shahih, sedangkan aitem yang memiliki nilai  $r_{ix}$  kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah. Uji daya beda aitem dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer yaitu microsoft excel dan IBM SPSS *version* 20.0 for windows.

Hasil uji daya beda aitem skala *self-compassion* dapat dilihat pada tabel 3.6

Tabel 3.6

*Koefisien Daya Beda Skala Self-Compassion Sebelum Gugur*

No.	$r_{ix}$	No.	$r_{ix}$	No.	$r_{ix}$
1.	0,588	11.	0,410	21.	0,336
2.	<b>0,208</b>	12.	0,527	22.	0,405
3.	0,506	13.	0,444	23.	<b>0,176</b>
4.	0,649	14.	<b>0,286</b>	24.	0,428
5.	0,514	15.	0,546	25.	0,446
6.	0,600	16.	0,603	26.	0,461
7.	0,711	17.	0,473	27.	<b>0,252</b>
8.	<b>0,246</b>	18.	0,448	28.	<b>0,105</b>
9.	0,695	19.	0,510	29.	0,581
10.	0,599	20.	0,456	30.	0,428

Berdasarkan tabel 3.6 di atas, maka dari 30 aitem *self-compassion* diperoleh 24 aitem yang valid dan 6 aitem yang tidak valid yaitu nomor 2,8,14,23,27, dan

28. Aitem tersebut mempunyai daya beda aitem di bawah 0,30, sehingga aitemnya tidak terpilih atau gugur.

Tabel 3.7

*Koefisien Daya Beda Skala Self-Compassion Setelah Gugur*

No.	$r_{ix}$	No.	$r_{ix}$
1.	0,588	13.	0,603
2.	0,506	14.	0,473
3.	0,514	15.	0,448
4.	0,600	16.	0,510
5.	0,711	17.	0,456
6.	0,246	18.	0,336
7.	0,695	19.	0,405
8.	0,599	20.	0,428
9.	0,410	21.	0,446
10.	0,527	22.	0,461
11.	0,444	23.	0,581
12.	0,546	24.	0,428

Berdasarkan hasil analisis daya beda aitem di atas, maka peneliti memaparkan *blueprint* akhir skala *self-compassion* sebagaimana pada tabel 3.8

Tabel 3.8

*Blue Print Akhir Skala Self-Compassion*

No.	Aspek	Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Self-Kindness</i>	1,3,11,19,21	6,8,13,16	9
2.	<i>Common-Humanity</i>	4,9	14,24,17,22	6
3.	<i>Mindfulness</i>	2,10,12,18,20	5,7,15,23	9
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>

#### 4. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan kepercayaan atau konsistensi hasil ukur yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Pengukuran dikatakan tidak cermat apabila eror pengukurannya terjadi random. Antara skor individu yang satu dengan yang lain terjadi eror yang tidak konsisten dan

bervariasi sehingga perbedaan skor yang diperoleh lebih banyak ditentukan oleh eror, bukan oleh perbedaan yang sebenarnya (Azwar, 2017).

Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan formula *Alpha Cronbach's* yang dihitung pada aitem-aitem yang dianggap layak (daya beda tinggi). pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *IBM SPSS 20.0 for windows*. Menurut Guilford (dalam Sugiono, 2017) kriteria koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach's* dapat dikategorikan seperti tabel berikut

Tabel 3.9  
*Koefisien Reliabilitas Alpha Cronbach's*

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

Dari 30 aitem tersebut dilakukan uji reabilitas diperoleh nilai sebesar  $\alpha = 0,901$ . Kemudian peneliti melakukan uji reabilitas tahap kedua dengan membuang aitem yang tidak valid (daya beda rendah) dan memperoleh nilai sebesar  $\alpha = 0,910$ . Artinya, hasil uji reliabilitas penelitian ini sangat tinggi.

## G. Pengolahan Dan Analisis Data

### 1. Pengolahan Data

Setelah melakukan pengumpulan data, maka selanjutnya data tersebut akan diolah melalui beberapa tahap yaitu *editing*, *coding*, *transferring*, *Processing/entry data*, *tabulating* (Budiarto, 2001) :

## a) Editing

Data yang telah dikumpulkan diperiksa kembali oleh peneliti apakah semua pertanyaan telah terisi.

## b) Coding

Kemudian peneliti memberikan skoring serta mengoreksi pada semua jawaban responden yaitu jika pernyataan positif diberi nilai 4 untuk sangat setuju (SS), 3 untuk setuju (S), 2 untuk tidak setuju (TS) dan 1 untuk sangat tidak setuju (STS). Sebaliknya pernyataan negatif diberi nilai 1 untuk sangat setuju (SS), 2 untuk setuju (S), 3 untuk tidak setuju (TS) dan 4 untuk sangat tidak setuju (STS). Kemudian di input ke dalam master tabel.

Tabel 3.10  
*Pengkodean Jenis Kelamin*

JenisKelamin	Kode
Laki-laki	1
Perempuan	2

Tabel 3.11  
*Pengkodean Usia*

Usia	Kode
15	1
16	2
17	3

## c) Transferring

Data yang telah diberi kode 1-4 pada setiap jawaban yang diberikan responden kemudian disusun secara berurutan untuk masing-masing sekolah dimasukkan kedalam tabel sesuai dengan variabel yang diteliti.

d) Processing/enter

Data merupakan seluruh data yang telah diberi kode berupa angka di input ke dalam SPSS untuk di analisis sesuai uji yang digunakan, yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji independent t-test.

e) Tabulating

Pengelompokkan data sesuai dengan kategori yang telah dibuat tiap-tiap variabel yang diukur dan selanjutnya dimasukkan kedalam tabel dengan memberikan skor (*skoring*) terhadap aitem yang perlu diberikan skor, mengubah jenis data, kemudian memberikan kode (*coding*), melakukan tabulasi data ke *excel*, setelah itu dipindahkan ke program *SPSS 20.0*

## 2. Uji Asumsi

Dalam penelitian ini data yang diperoleh dilapangan diolah kuantitatif dengan menggunakan rumus statistik, yang merupakan suatu teknik untuk menganalisis data yang diperoleh dalam penelitian dan untuk menguji hipotesis. Pengolahan data yang dilakukan setelah mendapatkan semua data dan dilakukan pengeditan untuk diuji secara statistik.

Langkah pertama yang harus dilakukan untuk menganalisis data yaitu terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat, Uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas sebaran dan uji normalitas varians.

a. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas yaitu uji yang digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi secara normal atau tidak. Analisis data yang dilakukan untuk

menguji normalitas yaitu dengan cara non parametrik yang menggunakan teknik statistik *one sample kolmogorov smirnov test* dari program SPSS *version 20.0 for windows*. Aturan yang digunakan adalah angka signifikan atau nilai probabilitas  $>0,05$  maka data berdistribusi normal dan sebaliknya apabila angka signifikansi atau nilai probabilitas  $<0,05$  maka data tidak berdistribusi secara normal (Santoso,2017).

#### b. Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah varian skor variabel secara signifikan mempunyai homogenitas atau tidak. Nilai varian variabel dikatakan homogen apabila nilai signifikansi pada koefisien p lebih besar dari 0,05 ( $p>0,05$ ), dan nilai varian variabel dikatakan tidak homogen apabila nilai p lebih kecil dari 0,05 ( $p<0,05$ ) (Ilhamzen, 2013). Pengujian homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *test for homogeneity of varians*.

### 3. Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi terpenuhi, maka selanjutnya yang dilakukan adalah uji hipotesis dengan teknik analisis data komparasi. Teknik komparasi yang dipakai yakni uji t-test, yang dianalisis dengan bantuan aplikasi komputer program SPSS *version 20.0 for Windows*. Hasil dari uji hipotesis ini dapat dilihat dari nilai signifikansi (p) apabila  $p>0,05$  lebih besar dari 0,05 maka hipotesisnya ditolak. Sebaliknya, apabila  $p<0,05$  lebih kecil dari 0,05 maka hipotesisnya diterima. Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu adanya perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan usia pada siswa MAN 4 Aceh Besar.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan populasi siswa MAN 4 Aceh Besar dengan jumlah 377 siswa. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 182 siswa. Peneliti melakukan penelitian selama satu minggu terhitung sejak tanggal 1 Desember 2021 sampai dengan tanggal 7 Desember 2021. Setelah peneliti menyebarkan kuesioner, responden yang mengisi sebanyak 184 siswa. Karena siswa yang menjawab kuesioner lebih 2 siswa dari jumlah batas sampel, maka seluruh kuesioner yang masuk dianalisis. Data demografi sampel yang diperoleh dari penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

##### a. Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa jumlah sampel siswa laki-laki sebanyak 92 orang (50%) dan jumlah sampel pada perempuan sebanyak 92 orang (50%). Dapat dikatakan bahwa sampel pada penelitian ini seimbang, sebagaimana tabel 4.1 berikut.

Tabel 4.1  
*Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Jenis Kelamin*

<b>Deskripsi Sampel</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Jenis Kelamin	Laki-laki	92	50%
	Perempuan	92	50%
<b>Jumlah</b>		<b>184</b>	<b>100%</b>

##### b. Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan kategori usia dalam penelitian ini, subjek terdiri dari siswa dengan rentang usia 15-17 tahun. Tabel 4.2 menunjukkan dalam penelitian ini usia yang mendominasi ialah usia 15 tahun (34,8%), kemudian usia 16 tahun (33,7%) dan usia 17 tahun (31,5%).

Tabel 4.2

*Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Usia*

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia	15	64	34,8%
	16	62	33,7%
	17	58	31,5%
<b>Jumlah</b>		<b>184</b>	<b>100%</b>

## c. Subjek Berdasarkan Kelas

Berdasarkan kategori kelas, subjek yang mendominasi adalah kelas X sebanyak 73 (39,7%), kemudian diikuti kelas XII sebanyak 60 (32,6%) dan kelas XI sebanyak 51 (27,7%).

Tabel 4.3

*Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Kelas*

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kelas	Kelas X	73	39,7%
	Kelas XI	51	27,7%
	Kelas XII	60	32,6%
<b>Jumlah</b>		<b>184</b>	<b>100%</b>

**B. Hasil Penelitian****1. Data Deskriptif (Kategorisasi)**

Pembagian kategori sampel yang digunakan peneliti merupakan kategori berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Menurut Azwar (2012) kategorisasi jenjang (ordinal) merupakan kategorisasi

yang menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur.

Pengkategorisasian ini akan diperoleh dengan membuat kategori skor subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi. Karena kategorisasi ini bersifat relatif, maka luasnya interval yang mencakup setiap kategori yang diinginkan dapat ditetapkan secara subjektif selama penetapan itu berada dalam pengkategorisasian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi

#### a. Kategorisasi Data *Self-Compassion*

Analisis data deskriptif berguna untuk mengetahui deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan data di lapangan) dari variabel *self-compassion*. Deskripsi data hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut.

Tabel 4.4  
*Deskripsi Data Penelitian Skala Self-Compassion*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Self-Compassion</i>	96	24	60	12	91	45	64,43	10,38

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

- 1) Skor maksimal (Xmaks) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
- 2) Skor minimal (Xmin) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
- 3) Mean (M) dengan rumus  $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min}) : 2$
- 4) Standar Deviasi (SD) dengan rumus  $s = (\text{skor maks} - \text{skor min}) : 6$

Berdasarkan hasil uji statistik data penelitian pada tabel 4.8 diatas, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa skor total minimum adalah 24, maksimal 96, nilai mean 60, dan standar deviasi 12. Sedangkan data empirik menunjukkan bahwa skor total minimum adalah 45, maksimal 91, nilai mean 64,43, dan standar deviasi 10,38. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi dengan menggunakan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut rumus pengkategorisasian pada skala *self-compassion*:

$$\text{Rendah} = X < M - 1SD$$

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

$$\text{Tinggi} = M + 1SD \leq X$$

Keterangan :

X = Rentang butir pernyataan

M = Mean (rata rata)

SD = Standar Deviasi

Tabel 4.5

*Kategorisasi Skala Self-Compassion*

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	$X < 54,05$	31	16,8%
Sedang	$54,05 \leq X < 74,81$	111	60,3%
Tinggi	$74,81 \leq X$	42	22,8%
<b>Jumlah</b>		<b>184</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *self-compassion* secara keseluruhan di atas menunjukkan bahwa jumlah jumlah terbanyak *self-compassion* adalah yang berada pada kategori sedang yaitu 111 siswa (60,3%), kategori rendah berjumlah 31 siswa (16,8%), dan kategori tinggi sebanyak 42 orang (22,8%).

### b. Kategorisasi Data Jenis Kelamin

Peneliti menguraikan analisis secara deskriptif terhadap jenis kelamin berupa analisis hipotetik untuk melihat kemungkinan yang terjadi di lapangan, serta analisis empirik untuk melihat keadaan yang sebenarnya terjadi di lapangan, deskripsi data hasil penelitian sebagai berikut.

Tabel 4.6  
*Deskripsi Data Penelitian Self-Compassion Laki-laki*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Self-Compassion</i>	96	24	60	12	86	45	65,13	10,62

Berdasarkan hasil uji statistik data penelitian pada tabel 4.6 diatas, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa skor total minimum adalah 24, maksimal 96, nilai mean 60, dan standar deviasi 12. Sedangkan data empirik menunjukkan bahwa skor total minimum adalah sebesar 45, maksimal 86, nilai mean 65,13, dan standar deviasi 10,62.

Tabel 4.7  
*Kategori Self-Compassion Laki-laki*

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	$X < 54,51$	15	16,3%
Sedang	$54,51 \leq X < 75,75$	54	58,7%
Tinggi	$75,75 \leq X$	23	25%
<b>Jumlah</b>		<b>92</b>	<b>100%</b>

Hasil kategorisasi *Self-Compassion* pada siswa laki-laki menunjukkan bahwa, jumlah terbanyak yang memiliki tingkat *Self-Compassion* adalah yang berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 23 siswa (25%), pada kategori sedang sebanyak 54 siswa (58,7%), dan pada kategori rendah sebanyak 15 siswa (16,3%),

Tabel 4.8  
*Deskripsi Data Penelitian Self-Compassion Perempuan*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Self-Compassion</i>	96	24	60	12	86	45	65,13	10,62

Berdasarkan hasil uji statistik data penelitian pada tabel 4.8 di atas, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa skor total minimum adalah 24, maksimal 96, nilai mean 60, dan standar deviasi 12. Sedangkan data empirik menunjukkan bahwa skor total minimum adalah sebesar 45, maksimal 86, nilai mean 65,13, dan standar deviasi 10,62.

Tabel 4.9  
*Kategori Self-Compassion Perempuan*

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	$X < 58,39$	14	15,2%
Sedang	$58,39 \leq X < 67,96$	60	65,2%
Tinggi	$67,96 \leq X$	18	19,6%
<b>Jumlah</b>		<b>92</b>	<b>100%</b>

Hasil kategorisasi *Self-Compassion* pada siswa perempuan menunjukkan bahwa, siswa perempuan memiliki tingkat *Self-Compassion* pada kategori tinggi yaitu sebanyak 18 siswa (9,8%), kategori sedang sebanyak 60 siswa (32,6%), dan kategori rendah sebanyak 14 siswa (7,6%)

### c. Kategorisasi Data Usia

Peneliti menguraikan analisis secara deskriptif terhadap usia berupa analisis hipotetik untuk melihat kemungkinan yang terjadi di lapangan, serta analisis empirik untuk melihat keadaan yang sebenarnya terjadi di lapangan, deskripsi data hasil penelitian sebagai berikut.

Tabel 4.10  
*Deskripsi Data Penelitian Self-Compassion Pada Usia 15 Tahun*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Self-Compassion</i>	96	24	60	12	85	45	65,19	9,92

Berdasarkan hasil uji statistik data penelitian pada tabel 4.10 diatas, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa skor total minimum adalah 24, maksimal 96, nilai mean 60, dan standar deviasi 12. Sedangkan data empirik menunjukkan bahwa skor total minimum adalah sebesar 45, maksimal 85, nilai mean 65,19, dan standar deviasi 9,92.

Tabel 4.11  
*Kategorisasi Self-Compassion Usia 15 Tahun*

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	$X < 55,27$	11	17,2%
Sedang	$55,27 \leq X < 75,11$	39	60,9%
Tinggi	$75,11 \leq X$	14	21,9%
<b>Jumlah</b>		<b>64</b>	<b>100%</b>

Hasil kategorisasi *Self-Compassion* pada usia 15 tahun menunjukkan bahwa, pada usia 15 tahun memiliki tingkat *Self-Compassion* pada kategori rendah sebanyak 11 siswa (17,2%), kategori sedang sebanyak 39 siswa (60,9%), sisanya berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 14 siswa (21,9%).

Tabel 4.12  
*Deskripsi Data Penelitian Self-Compassion Pada Usia 16 Tahun*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Self-Compassion</i>	96	24	60	12	86	49	65,31	10,06

Berdasarkan hasil uji statistik data penelitian pada tabel 4.12 di atas, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa skor total minimum adalah 24,

maksimal 96, nilai mean 60, dan standar deviasi 12. Sedangkan data empirik menunjukkan bahwa skor total minimum adalah sebesar 49, maksimal 86, nilai mean 65,31, dan standar deviasi 10,06.

Tabel 4.13  
*Kategorisasi Self-Compassion Usia 16 Tahun*

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	$X < 55,25$	10	16,1%
Sedang	$55,25 \leq X < 75,37$	38	61,3%
Tinggi	$75,37 \leq X$	14	22,6%
<b>Jumlah</b>		<b>62</b>	<b>100%</b>

Hasil kategorisasi *Self-Compassion* pada usia 16 tahun menunjukkan bahwa, pada usia 16 tahun memiliki tingkat *Self-Compassion* pada kategori rendah sebanyak 10 siswa (16,1%), kategori sedang sebanyak 38 siswa (61,3%), sisanya berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 14 siswa (22,6%).

Tabel 4.14  
*Deskripsi Data Penelitian Self-Compassion Pada Usia 17 Tahun*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Self-Compassion</i>	96	24	60	12	91	47	62,67	11,14

Berdasarkan hasil uji statistik data penelitian pada tabel 4.14 diatas, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa skor total minimum adalah 24, maksimal 96, nilai mean 60, dan standar deviasi 12. Sedangkan data empirik menunjukkan bahwa skor total minimum adalah sebesar 47, maksimal 91, nilai mean 62,67, dan standar deviasi 11,14.

Tabel 4.15  
*Kategorisasi Self-Compassion Usia 17 Tahun*

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	$X < 51,53$	4	6,9%
Sedang	$51,53 \leq X < 73,81$	41	70,7%

Tinggi	$73,81 \leq X$	13	22,4%
<b>Jumlah</b>		<b>58</b>	<b>100%</b>

Hasil kategorisasi *Self-Compassion* pada usia 17 tahun menunjukkan bahwa, pada usia 17 tahun memiliki tingkat *Self-Compassion* pada kategori rendah sebanyak 4 siswa (6,9%), kategori sedang sebanyak 41 siswa (70,7%), sisanya berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 13 siswa (22,4%).

## 2. Uji Asumsi

Penggunaan uji asumsi adalah untuk menguji asumsi yang ada dalam pemodelan regresi linear sehingga data dapat dianalisa lebih lanjut tanpa menghasilkan data yang bias. Adapun uji asumsi yang digunakan adalah uji normalitas sebaran dan uji homogenitas varian.

### a. Uji normalitas sebaran

Uji normalitas sebaran digunakan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas sebaran menggunakan *korelasi product moment* dengan kaidah apabila signifikansi  $> 0,05$  maka dikatakan normal, sebaliknya jika signifikansi  $< 0,05$  maka dikatakan distribusi tidak normal dengan menggunakan rumus *kolmogrov smirnov*.

Tabel 4.16

*Hasil Uji Normalitas Sebaran*

Variabel Penelitian	Koefisien K-SZ	P
<i>Self-Compassion</i>	1,234	0,095

Berdasarkan tabel 4.16 diatas hasil uji normalitas sebaran pada variabel *Self-Compassion*. Diperoleh nilai signifikan ( $\rho$ ) hitung sebesar 0,095. Nilai signifikan ( $\rho$ ) hitung ini lebih besar dari nilai batas toleransi 0,05 maka skala *self-compassion* berdistribusi normal

#### b. Uji Homogenitas Varians

Hasil uji homogenitas yang dilakukan terhadap variabel penelitian ini diperoleh sebagaimana yang tertera pada tabel 4.17 dan 4.18 dibawah ini.

Tabel 4.17

*Hasil Uji Homogenitas Varians Jenis Kelamin*

Variabel Penelitian	<i>F Levene Statistic</i>	P
<i>Self-Compassion</i>	0,462	0,497

Berdasarkan tabel 4.17 diperoleh *F Levene Statistic* variabel *self-compassion* yaitu  $F=0,462$  dengan signifikansi ( $\rho$ ) sebesar 0,497, nilai ini lebih besar dari 0,05 ( $p>0,05$ ). Artinya *self-compassion* pada jenis kelamin dinyatakan homogen.

Tabel 4.18

*Hasil Uji Homogenitas Varians Usia*

Variabel Penelitian	<i>F Levene Statistic</i>	P
<i>Self-Compassion</i>	0,418	0,659

Berdasarkan tabel 4.18 diperoleh *F Levene Statistic self-compassion* dengan nilai  $F=0,418$  dan nilai signifikansi ( $\rho$ ) sebesar 0,659, nilai ini lebih besar dari 0,05 ( $p>0,05$ ). Artinya *self-compassion* pada usia dinyatakan homogen.

#### c. Uji Hipotesis

Setelah terpenuhi uji prasyarat, maka langkah selanjutnya yang dilakukan adalah melakukan uji hipotesis menggunakan uji independent sample t-test pada variabel *self-compassion* ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Pada uji hipotesis dengan uji *one way anova*, peneliti menggunakan uji ini karena pada variabel usia

terdapat 3 kelompok. Metode ini digunakan untuk menganalisis perbedaan *Self-Compassion* ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan usia pada siswa MAN 4 Aceh Besar. Hasil analisis hipotesis dapat dilihat pada tabel 4.19 dan tabel 4.20 di bawah ini.

Tabel 4.19  
*Hasil Uji Hipotesis One Way Anova Data Penelitian*

Y	Variabel Jalur	F	Sig
<i>Self-Compassion</i>	Usia	1,225	0,296

Tabel 4.20  
*Hasil Uji Hipotesis T-Test Data Penelitian*

Y	Variabel Jalur	t-test	Sig
<i>Self-Compassion</i>	Jenis Kelamin	0,908	0,365

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis menjelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan *self-compassion* yang signifikan ditinjau dari jenis kelamin dengan nilai t-test = 0,908 dan nilai  $\rho = 0,365$  ( $\rho > 0,05$ ), sehingga pernyataan hipotesis “tidak ada perbedaan”. Begitu juga pada usia tidak terdapat perbedaan *self-compassion* yang signifikan, dengan nilai F = 1,225 dan nilai  $\rho = 0,296$  ( $\rho > 0,05$ ) sehingga pernyataan hipotesis pada usia “tidak diterima”

### C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan usia pada siswa MAN 4 Aceh Besar. Maka dapat diperoleh hasil *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin dengan nilai t-test = 0,908 dan nilai  $\rho = 0,365$  ( $\rho > 0,05$ ), dan hasil *self-compassion* berdasarkan usia dengan nilai F = 1,225 dengan nilai  $\rho = 0,296$  ( $\rho > 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan

bahwa tidak terdapat perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan usia pada siswa MAN 4 Aceh Besar.

Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020) tentang “Perbandingan *Self-Compassion* Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin Serta Implikasi Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling” dengan menunjukkan hasil bahwa tidak adanya perbedaan antara siswa laki-laki dan perempuan terhadap *self-compassion* di SMP Negeri 1 Lembang. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Yokapina (2021) dengan judul “Gambaran *Self-Compassion* Siswa Di SMA Negeri Se-Surabaya Barat” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *self-compassion* yang signifikan antara laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan hasil dari nilai deskriptif laki-laki menunjukkan nilai  $Mean=65,13$  dan  $SD=10,62$ . Namun, berdasarkan nilai deskriptif pada perempuan berjumlah  $Mean=63,74$  dan  $SD= 10,14$ . Artinya jika dilihat dari hasil nilai *Mean* tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* pada laki-laki lebih tinggi dengan dibandingkan *self-compassion* pada perempuan.

Hal tersebut menunjukkan bahwa jenis kelamin belum menjadi faktor yang dapat membedakan tingkat *self-compassion* antara siswa laki-laki dan siswa perempuan di MAN 4 Aceh Besar. Akan tetapi jika dilihat berdasarkan nilai mean laki-laki masuk tingkat *self-compassion* sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Hal ini disebabkan perempuan memiliki empati lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki, kemudian perempuan memiliki emosi yang lebih intens daripada laki-laki yang memiliki kecenderungan untuk menutupi emosi-emosi yang dirasakannya (Santrock, 2007).

Temuan penelitian ini sama dengan apa yang dikemukakan Neff, (2003) yang mana perempuan cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki, karena pemikiran perempuan yang lebih banyak daripada laki-laki sehingga sering kali perempuan menderita depresi dan kecemasan lebih kompleks daripada laki-laki.

Selanjutnya, hasil penelitian mengenai perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan usia pada penelitian ini hipotesis ditolak. Artinya, tidak ada perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan usia. Dengan hasil nilai *Mean* pada usia 15 tahun 65,19, kemudian nilai *Mean* pada usia 16 tahun 65,31, dan nilai *Mean* pada usia 17 tahun 62,67. Hal ini menunjukkan bahwa usia belum menjadi faktor yang dapat membedakan tingkat *self-compassion* antara usia 15,16, dan 17 tahun di MAN 4 Aceh Besar. Temuan pada penelitian ini berbeda dengan apa yang dikemukakan Neff dan Vonk (2009) bahwa *self compassion* terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia. Dimana dijelaskan semakin tinggi tingkat usia maka akan semakin tinggi pula taraf dari *self compassion* yang di miliki individu. Individu akan mencapai tingkat *self compassion* yang tinggi apabila telah mencapai tahap *integrity* karena lebih pada tahap tersebut individu akan bisa menerima dirinya secara lebih positif.

Berdasarkan hasil kategorisasi *self-compassion* pada siswa MAN 4 Aceh Besar secara keseluruhan menunjukkan bahwa siswa pada kategori rendah yaitu sebanyak 31 orang (16,8%), kategori sedang yaitu sebanyak 111 orang (60,3%), dan kategori tinggi sebanyak 42 orang (22,8%). Artinya *self-compassion* pada siswa MAN 4 Aceh Besar mayoritas tergolong kedalam kategori sedang.

Sementara hasil kategorisasi *self-compassion* pada siswa laki-laki menunjukkan bahwa, siswa laki-laki memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori rendah sebanyak 15 orang (16,3%), kategori sedang sebanyak 54 orang (58,7%), sisanya berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 23 orang (25%). Artinya *self-compassion* pada siswa laki-laki mayoritas tergolong kedalam kategori sedang. Hasil kategorisasi *self-compassion* pada siswa perempuan menunjukkan bahwa, siswa perempuan memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori rendah sebanyak 14 orang (15,2%), kategori sedang sebanyak 60 orang (65,2%), sisanya berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 18 orang (19,6%). Artinya *self-compassion* pada siswa perempuan mayoritas tergolong kedalam kategori sedang.

Kemudian hasil kategorisasi *self-compassion* pada usia 15 tahun menunjukkan bahwa, usia 15 tahun memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori rendah sebanyak 11 orang (17,2%), kategori sedang sebanyak 39 orang (60,9%), sisanya berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 14 orang (21,9%). Artinya *self-compassion* pada usia 15 tahun mayoritas tergolong ke dalam kategori sedang.

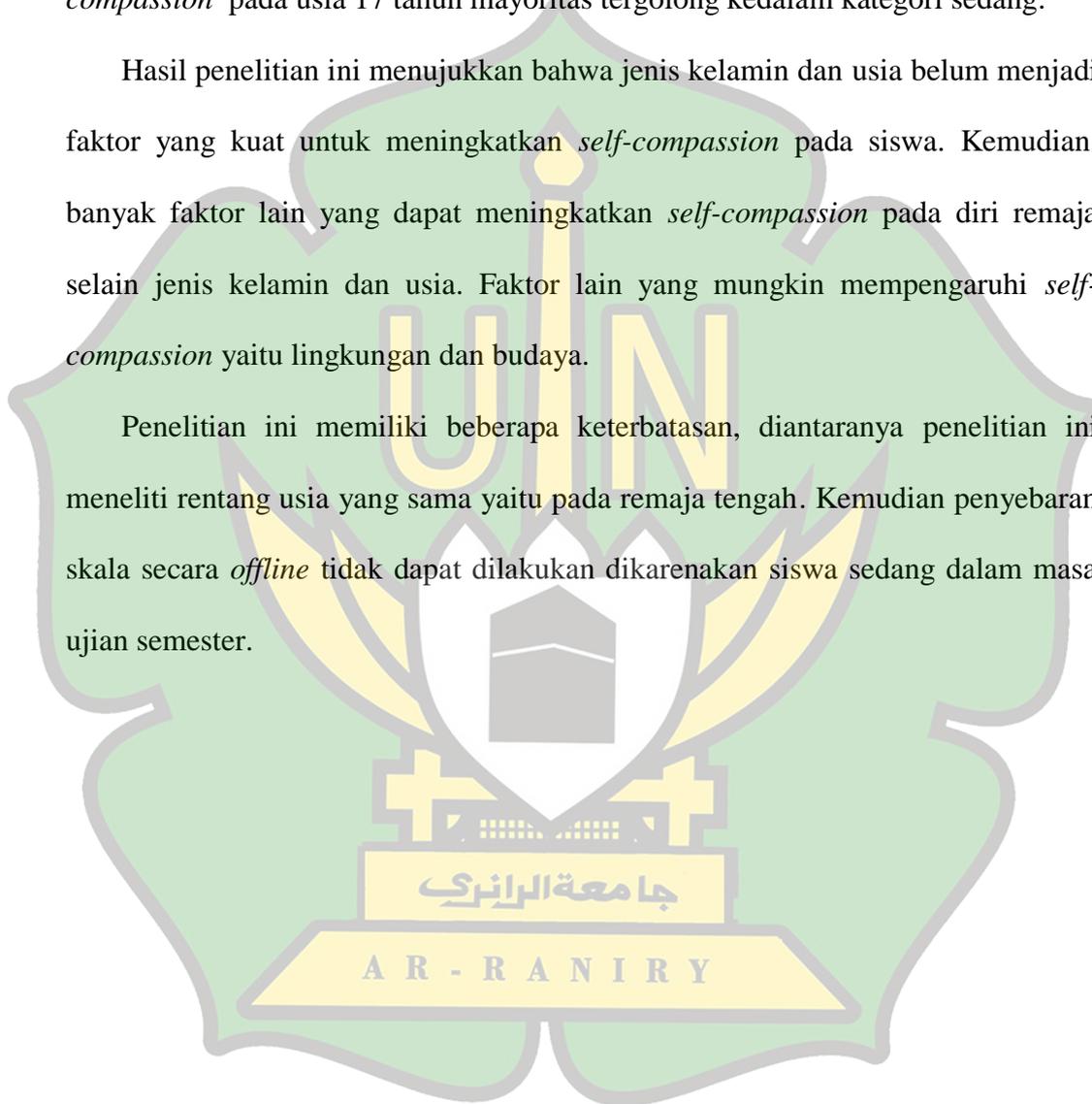
Hasil kategorisasi *self-compassion* pada usia 16 tahun menunjukkan bahwa, usia 16 tahun memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori rendah sebanyak 10 orang (16,1%), kategori sedang sebanyak 38 orang (61,3%), sisanya berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 14 orang (22,6%). Artinya *self-compassion* pada usia 16 tahun mayoritas tergolong kedalam kategori sedang.

Untuk hasil kategorisasi *self-compassion* pada usia 17 tahun menunjukkan

bahwa, usia 17 tahun memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori rendah sebanyak 4 orang (6,9%), kategori sedang sebanyak 41 orang (70,7%), sisanya berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 13 orang (22,4%). Artinya *self-compassion* pada usia 17 tahun mayoritas tergolong kedalam kategori sedang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin dan usia belum menjadi faktor yang kuat untuk meningkatkan *self-compassion* pada siswa. Kemudian, banyak faktor lain yang dapat meningkatkan *self-compassion* pada diri remaja selain jenis kelamin dan usia. Faktor lain yang mungkin mempengaruhi *self-compassion* yaitu lingkungan dan budaya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya penelitian ini meneliti rentang usia yang sama yaitu pada remaja tengah. Kemudian penyebaran skala secara *offline* tidak dapat dilakukan dikarenakan siswa sedang dalam masa ujian semester.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa pada uji hipotesis tidak terdapat perbedaan *self-compassion* yang signifikan ditinjau dari jenis kelamin dan usia pada siswa MAN 4 Aceh Besar. Maka dapat diperoleh hasil *self-compassion* pada jenis kelamin dengan nilai  $t\text{-test} = 0,908$  dengan  $p = 0,365$  dan hasil *self-compassion* pada usia dengan nilai  $F = 1,225$  dengan  $p = 0,296$ . Nilai mean pada siswa laki-laki ( $Mean = 65,13$  dengan  $SD = 10,62$ ) dan nilai mean pada siswa perempuan ( $Mean = 63,74$ , dengan  $SD = 10,14$ ). Kemudian nilai mean pada usia 15 tahun ( $Mean = 65,19$ , dengan  $SD = 9,92$ ), nilai mean pada usia 16 tahun ( $Mean = 65,31$ , dengan  $SD = 10,06$ ), dan nilai mean pada usia 17 tahun ( $Mean = 62,67$ , dengan  $SD = 11,14$ ). Perbedaan tersebut mengindikasikan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara *self-compassion* pada siswa laki-laki maupun perempuan dan pada usia 15, 16, dan 17 tahun.

#### B. Saran

Berikut beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan guna kepentingan praktis dan teoritis bagi yang akan meneliti dengan variabel yang serupa yaitu:

##### 1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu meningkatkan *self-compassion* didalam diri, dengan begitu siswa dapat mengatasi berbagai masalah yang akan dihadapi kedepannya, serta mampu melewati segala hal baik maupun buruk dalam

hidupnya sehingga mampu membangun hubungan yang positif dengan oranglain, dapat menjadi individu yang mandiri dan mampu menyangi diri sendiri.

## 2. Bagi Sekolah

Sekolah MAN 4 Aceh Besar sebagai instansi yang menjadi wadah bagi siswa untuk menggali ilmu diharapkan mampu memfasilitasi siswa dalam meningkatkan *self-compassion* melalui seminar maupun *workshop* yang dapat membekali siswa dengan pengetahuan tentang pentingnya meningkatkan *self-compassion* dalam menjalani kehidupan sehari-hari sehingga dapat siswa dapat memahami diri sendiri dengan baik.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti mengharapkan agar peneliti selanjutnya dapat lebih memperdalam pengetahuan tentang *self-compassion* sehingga dapat menghubungkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhinya. Diharapkan juga dengan adanya penelitian ini dapat menambah dan memperkaya penyajian data yang lebih beragam sehingga dapat memperluas pengetahuan dunia penelitian.



## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A.(2019). Hubungan antara Self-Compassion dan Citra Tubuh pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal Empati*, 8(1), 166-172.
- Akin, A. (2010). *Self-compassion and Loneliness. International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (3), 702-718.
- Arikunto, S.(2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.Jakarta: Rineka Cipta
- Asmika, Harijanto., & Nina,H.(2008). Prevalensi depresi dan gambaran stressor psikososial pada remaja sekolah menengah umum di wilayah kotamadya Malang. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, XXIV, (1).
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F.(2011). *Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. Journal of Review of General Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0025754
- Baron,R.A. & Byrne.(2004). *Psikologi Sosial*.*Jakarta* : Erlangga
- Budiarto, E. (2001). *Biostatistika Untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC
- Budiarto, E. (2002). *Biostatistika untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Upaya Kesehatan Puskesmas, 1994. *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Jakarta.
- Fakih, M. (2008). *Analisis Gender dan Transformasi Sosial*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Feliza, A.V.(2012). *Gambaran Depresi Pada Remaja SMA Negeri 7 Banda Aceh (skripsi)*. Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala
- Hurlock, E.B.(1991). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Ilhamzen. 2013. *Statistika Parametrik Part 5 Uji ANOVA Satu Arah (One-Way ANOVA) Menggunakan Program SPSS, Free Learning*, (Online).

- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (*Self-compassion*) pada Mahasiswa. *journal of Cognicia*, 8(2), 234-252.
- King, Laura A.(2017). Psikologi Umum Edisi Tiga Buku 2. Jakarta : Salemba Humanika.
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., & de Kock, B. D. (2016). *Good for the self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. Journal of Child and Family Studies*, 25(2), 607–617. doi:10.1007/s10826-015-0235-2
- Neff, K. (2003). *Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. journalofPsychology Press*, (2):85-101.
- Neff, K.D.(2011). *Self-compassion: The Proven Power Of Being Kind To Yourself*. New York : Harper Collins Publishers.
- Neff, K. & Vonk, R. (2009). Self-compassion and global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality* 77(1), hlm. 23- 50.
- Nursalam.(2013). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Jakarta : SalembaMedika.
- Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.2019.
- Putri,S.S. (2020). Perbandingan *Self-Compassion* Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin Serta Implikasi Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Rizky, dkk. (2017). Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa (Doctoral dissertation).
- Santoso, S. (2017). *Statistik Multivariat dengan SPSS*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Santrock, J.W.(2007). Remaja Edisi 11.PT Gelora Aksara Pratama : Erlangga
- Strauss, dkk. (2016). *what is compassion and how can we measure it? A review of definitions. journalof Clinical Psychology Review* , 15-27.
- Sugiyono.(2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung : Alfabeta
- Susanti, A. (2019). Hubungan Antara *Self-Compassion* Dan *Loneliness* Pada Remaja.Skripsi. Jakarta : Universitas Negeri Jakarta

Wahyuni, E. & Titun, A. (2019). *Gambaran Self-Compassion Siswa Di SMA Negeri se-Jakarta Pusat* (skripsi). Jakarta : Universitas Negeri Jakarta

Yokapina, I. F. (2021). *Gambaran Self-Compassion Siswa Di Sma Negeri Se-Surabaya Barat*(Vol. Vol 12, No 03 (2021). jurnal Bk Unesa.





## KUESIONER PENELITIAN

**Assalamu'alaikum Wr. Wb**

Saya Ade Yunika Harahap, Mahasiswi Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, saat ini saya sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir Pendidikan Sarjana (S-1). Untuk itu saya mohon saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner berikut :

1. Kuesioner ini ditujukan kepada siswa MAN 4 Aceh Besar
2. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini, sehingga saudara/i diharapkan mengisi jawaban sesuai dengan yang dirasakan saat ini
3. Data dan informasi yang telah diberikan akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijamin kerahasiaannya.

Atas kesediaan dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb**

Hormat Peneliti,

AR - RANIRY

Ade Yunika Harahap

### IDENTITAS RESPONDEN

- Nama (Inisial) :
  
- Kelas :
  1. X :
  2. XI :
  3. XII :
  
- Usia :
  1. 15 Th :
  2. 16 Th :
  3. 17 Th :
  
- Jenis Kelamin :
  1. LK :
  2. PR:

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan dibawah ini. Kemudian, berilah tanda (√) pada kolom **Sangat Setuju (SS)**, **Setuju (S)**, **Tidak Setuju (TS)**, dan **Sangat Tidak Setuju (STS)**, sesuai dengan keadaan dan perasaan anda.
2. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban yang anda berikan adalah benar. Mohon dikerjakan dengan sebaik-baiknya.

AR - R A N I R Y

Lampiran VI : Skala *Try Out*

**Skala Try Out *Self-Compassion***

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Ketika ada masalah saya tidak menyalahkan diri saya sendiri				
2.	Saya melihat kesulitan itu sebagai bagian hidup yang dialami semua orang				
3.	Ketika saya gagal, saya berusaha untuk melihatnya sebagai pelajaran hidup				
4.	Saya menyelesaikan masalah tanpa harus menyakiti diri sendiri				
5.	Disaat saya sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama				
6.	Ketika saya gagal, saya berlarut-larut dalam perasaan yang tidak mampu				
7.	Saya kerap menyalahkan diri sendiri setiap ada permasalahan				
8.	Orang lain tidak merasakan apa yang saya rasakan				
9.	Saat sedang ada masalah, saya berlarut dalam masalah tersebut				
10.	Saya suka menyakiti diri sendiri disaat saya merasa bersalah				
11.	Saya melihat bahwa kegagalan seperti saya juga dialami semua orang				
12.	Saya tetap berfikir positif meski sedang terpuruk				
13.	Saya menyadari sepenuhnya seperti apa perasaan saya dalam menghadapi suatu kondisi				
14.	Disaat saya tidak mampu dalam beberapa hal, saya melihat bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh orang lain				
15.	Ketika ada masalah saya memikirkan solusi dari masalah tersebut				
16.	Saya sulit memahami apa yang saya inginkan				
17.	Ketika sedih, saya cenderung merasa bahwa orang lain mungkin lebih bahagia dibanding saya				
18.	Disaat ada masalah saya akan menganggap hal tersebut hanya masalah sepele				
19.	Saat ada masalah saya menyalahkan diri saya sendiri, menganggap hal tersebut terjadi				

Lampiran VI : Skala *Try Out*

	karena kekurangan saya				
20.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, membuat diri saya merasa tidak berguna				
21.	Ketika sedang kesal, saya berusaha menjaga emosi tetap stabil				
22.	Saya mencoba untuk memahami kekurangan yang ada pada diri saya				
23.	Setiap orang pasti pernah melakukan kesalahan				
24.	Ketika ada masalah, saya mencoba untuk melihat dari dua sudut pandang				
25.	Disaat ada masalah saya mencoba untuk tenang menghadapinya				
26.	Saya tidak dapat menerima kenyataan jika saya gagal dalam melakukan sesuatu				
27.	Disaat ada masalah, saya akan membesarkan masalah tersebut				
28.	Ketika ada masalah, saya selalu merasa harus bertanggung jawab meski hal tersebut bukan tanggung jawab saya				
29.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya akan marah				
30.	Saya merasa dunia ini tidak adil, kenapa hanya saya yang mengalami penderitaan				



Lampiran VII : Tabulasi Try Out Skala Self-Compassion

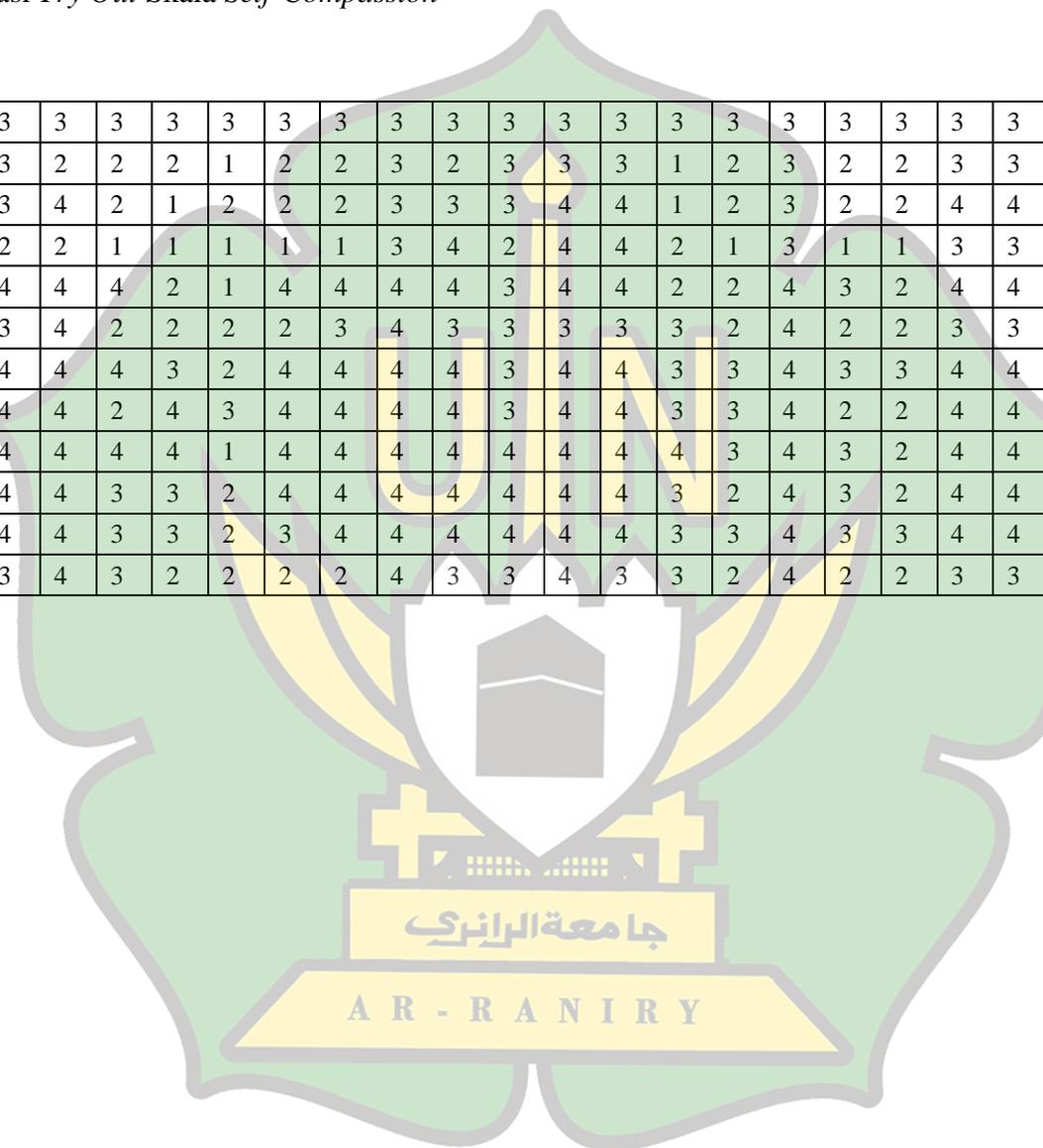
No.	Kls	Usia	Jenis Kela min	F 1	F 2	F 3	F 4	F 5	U F 6	U F 7	U F 8	U F 9	U F 10	F 11	F 12	F 13	F 14	F 15	U F 16	U F 17	U F 18	U F 19	U F 20	F 21	F 22	F 23	F 24	F 25	U F 26	U F 27	U F 28	U F 29	U F 30	Total
1	X	15 Th	PR	4	2	3	4	3	2	1	1	2	1	1	3	2	2	3	2	1	1	1	2	3	4	4	3	4	3	3	1	2	3	71
2	XI	16 Th	PR	2	3	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	80
3	X	16 Th	PR	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	2	3	4	4	4	1	2	4	1	3	4	3	4	2	3	81
4	XI	16 Th	PR	2	3	3	1	4	1	1	2	2	2	3	4	4	2	4	1	1	3	2	1	4	4	3	4	3	1	4	2	2	4	77
5	XII	17 Th	PR	2	3	4	4	4	4	2	2	1	4	4	3	4	4	4	1	1	4	1	1	2	3	4	3	4	3	4	2	1	4	87
6	X	15 Th	PR	2	4	3	2	4	1	1	2	1	2	4	1	3	4	3	2	2	2	1	1	4	4	4	3	3	2	3	3	1	2	74
7	XI	17 Th	PR	3	4	3	3	4	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	81
8	XI	16 Th	PR	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	76
9	XI	17 Th	PR	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	1	3	85
10	X	15 Th	LK	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	3	4	3	4	3	4	1	2	2	85
11	XI	17 Th	PR	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	2	2	2	74
12	XI	17 Th	LK	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	1	3	95
13	XI	17 Th	PR	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	93
14	X	16 Th	LK	3	3	3	2	4	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	1	4	2	1	4	4	4	3	4	4	3	1	3	2	82
15	X	15 Th	PR	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	3	2	2	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	3	97
16	XI	16 Th	PR	3	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	76
17	XI	16 Th	PR	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	1	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	74
18	X	15 Th	PR	2	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	78
19	XI	17 Th	PR	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	90
20	X	15 Th	PR	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	2	4	3	3	2	2	4	4	4	4	3	4	3	4	2	2	3	97
21	X	15 Th	PR	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	1	3	1	2	3	3	3	3	3	3	4	2	1	4	84
22	X	15 Th	PR	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	4	3	1	1	4	3	1	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	85
23	XII	17 Th	LK	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	82

Lampiran VII : Tabulasi *Try Out* Skala *Self-Compassion*

24	XII	17 Th	PR	3	2	4	3	3	4	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	90
25	XI	16 Th	LK	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	84
26	XI	17 Th	PR	3	2	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	89
27	XII	16 Th	PR	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	2	1	2	3	2	3	4	4	3	4	2	3	2	2	2	91
28	XI	15 Th	PR	3	3	4	4	4	3	3	1	3	2	3	2	4	4	4	2	2	3	2	3	4	4	4	2	4	2	4	1	3	3	90
29	XI	16 Th	PR	2	4	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2	3	1	1	2	3	1	3	3	4	2	3	1	3	3	1	4	74
30	XII	17 Th	LK	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	86
31	XI	16 Th	PR	2	4	4	2	4	1	1	3	1	4	4	4	2	4	1	1	1	1	1	1	2	3	4	3	3	1	3	2	1	1	69
32	X	15 Th	PR	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	2	2	3	3	3	1	1	1	1	1	4	4	4	3	4	3	3	1	1	2	62
33	XI	16 Th	PR	4	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	4	98
34	X	15 Th	PR	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	78
35	X	15 Th	PR	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	1	1	3	2	1	1	1	4	2	1	1	3	2	1	1	58
36	X	16 Th	LK	2	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	2	1	1	2	1	2	4	3	3	3	3	1	3	1	1	1	69
37	XI	15 Th	PR	2	4	3	3	3	3	2	1	2	3	3	4	3	4	4	2	1	4	2	4	3	4	3	3	3	1	4	1	2	2	83
38	XII	17 Th	LK	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	85
39	XII	17 Th	LK	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	1	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	83
40	XII	17 Th	LK	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	81
41	XII	17 Th	LK	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	86
42	XII	17 Th	LK	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	89
43	XII	17 Th	LK	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	88
44	XII	17 Th	LK	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
45	XII	17 Th	LK	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
46	XI	16 Th	PR	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	75
47	X	15 Th	LK	1	3	3	3	3	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	2	1	2	1	1	3	3	4	2	3	2	2	2	1	1	64
48	X	16 Th	PR	2	3	3	2	4	1	2	1	1	2	4	2	4	4	3	1	1	4	1	1	4	3	4	4	4	3	3	3	1	3	78

Lampiran VII : Tabulasi *Try Out* Skala *Self-Compassion*

49	XII	17 Th	LK	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	89		
50	X	15 Th	LK	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	68
51	XI	16 Th	LK	2	3	4	3	4	2	1	2	2	2	3	3	3	4	4	1	2	3	2	2	4	4	4	4	4	2	3	2	2	2	83
52	X	15 Th	LK	1	4	4	2	2	1	1	1	1	1	3	4	2	4	4	2	1	3	1	1	3	3	4	3	3	1	3	3	2	1	69
53	XII	17 Th	LK	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	3	4	4	2	2	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	102
54	X	15 Th	LK	1	4	4	3	4	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	85
55	XII	17 Th	LK	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	108
56	X	15 Th	LK	3	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	103
57	XII	17 Th	LK	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	1	3	4	2	105
58	XII	17 Th	LK	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	104
59	XI	16 Th	LK	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	104
60	XII	17 Th	PR	3	4	4	3	4	3	2	2	2	2	4	3	3	4	3	3	2	4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	87



**Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas *Self-Compassion* (Try Out)**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	60	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,901	30

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	81,4000	110,244	,588	,896
VAR00002	80,7833	116,342	,208	,902
VAR00003	80,5500	113,574	,506	,898
VAR00004	80,9333	108,504	,649	,894
VAR00005	80,7000	111,875	,514	,897
VAR00006	81,3667	108,948	,600	,895
VAR00007	81,6333	106,541	,711	,893
VAR00008	81,9333	114,911	,246	,902
VAR00009	81,4333	106,690	,695	,893
VAR00010	81,1167	108,647	,599	,895
VAR00011	80,9333	113,182	,410	,899
VAR00012	80,9167	110,823	,527	,897
VAR00013	80,9667	113,490	,444	,899
VAR00014	80,8500	115,147	,286	,901
VAR00015	80,8000	112,264	,546	,897
VAR00016	81,9333	109,826	,603	,896
VAR00017	81,9833	111,101	,473	,898
VAR00018	81,0833	111,332	,448	,899
VAR00019	81,8000	111,214	,510	,897
VAR00020	81,7500	110,462	,456	,899
VAR00021	80,8333	114,379	,336	,900
VAR00022	80,7667	114,148	,405	,899
VAR00023	80,4667	116,999	,176	,903
VAR00024	80,9167	114,179	,428	,899
VAR00025	80,7333	114,097	,446	,899

Lampiran VIII : Hasil *Try Out* Skala *Self-Compassion*

VAR00026	81,4333	111,572	,461	,898
VAR00027	80,8333	115,734	,252	,902
VAR00028	81,8667	117,812	,105	,904
VAR00029	81,8500	109,282	,581	,896
VAR00030	81,4333	111,640	,428	,899



Lampiran IX : Skala Penelitian Skala Penelitian *Self-Compassion*

**Skala *Self-Compassion***

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Ketika ada masalah saya tidak menyalahkan diri saya sendiri				
2.	Ketika saya gagal, saya berusaha untuk melihatnya sebagai pelajaran hidup				
3.	Saya menyelesaikan masalah tanpa harus menyakiti diri sendiri				
4.	Disaat saya sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama				
5.	Ketika saya gagal, saya berlarut-larut dalam perasaan yang tidak mampu				
6.	Saya kerap menyalahkan diri sendiri setiap ada permasalahan				
7.	Saat sedang ada masalah, saya berlarut dalam masalah tersebut				
8.	Saya suka menyakiti diri sendiri disaat saya merasa bersalah				
9.	Saya melihat bahwa kegagalan seperti saya juga dialami semua orang				
10.	Saya tetap berfikir positif meski sedang terpuruk				
11.	Saya menyadari sepenuhnya seperti apa perasaan saya dalam menghadapi suatu kondisi				
12.	Ketika ada masalah saya memikirkan solusi dari masalah tersebut				
13.	Saya sulit memahami apa yang saya inginkan				
14.	Ketika sedih, saya cenderung merasa bahwa orang lain mungkin lebih bahagia dibanding saya				
15.	Disaat ada masalah saya akan menganggap hal tersebut hanya masalah sepele				
16.	Saat ada masalah saya menyalahkan diri saya sendiri, menganggap hal tersebut terjadi karena kekurangan saya				

Lampiran IX : Skala Penelitian *Self-Compassion*

17.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, membuat diri saya merasa tidak berguna				
18.	Ketika sedang kesal, saya berusaha menjaga emosi tetap stabil				
19.	Saya mencoba untuk memahami kekurangan yang ada pada diri saya				
20.	Ketika ada masalah, saya mencoba untuk melihat dari dua sudut pandang				
21.	Disaat ada masalah saya mencoba untuk tenang menghadapinya				
22.	Saya tidak dapat menerima kenyataan jika saya gagal dalam melakukan sesuatu				
23.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya akan marah				
24.	Saya merasa dunia ini tidak adil, kenapa hanya saya yang mengalami penderitaan				



Lampiran X : Tabulasi Penelitian Skala *Self-Compassion*

No.	Kls	Usia	Jenis K	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	Total	
1	XI	16 Th	LK	2	4	1	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	4	72	
2	XII	17 Th	LK	2	1	1	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	3	3	3	3	4	3	62	
3	XI	16 Th	PR	2	1	4	1	3	2	2	4	3	2	2	3	2	1	3	2	1	3	4	3	2	3	2	2	57	
4	XI	16 Th	PR	4	4	4	1	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	86
5	X	16 Th	LK	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	57	
6	X	15 Th	PR	2	4	1	1	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	4	3	3	4	64	
7	X	16 Th	LK	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	66	
8	X	15 Th	PR	1	4	4	1	3	3	3	4	3	4	4	4	1	1	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4	75	
9	XI	16 Th	PR	1	1	2	4	2	1	2	2	4	4	3	3	1	1	1	1	3	4	3	4	4	2	3	3	59	
10	X	15 Th	PR	2	4	1	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1	2	4	1	4	3	4	3	4	3	4	71	
11	X	15 Th	PR	2	4	4	1	3	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	64	
12	X	15 Th	PR	2	4	1	1	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	62	
13	X	15 Th	PR	1	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	71	
14	X	15 Th	PR	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	51	
15	X	16 Th	LK	4	4	2	1	4	3	1	1	1	3	2	2	1	1	4	1	3	4	3	4	3	1	2	1	56	
16	X	15 Th	PR	1	1	1	1	2	3	3	4	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	
17	XII	17 Th	LK	1	4	1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	79	
18	XI	16 Th	LK	1	4	1	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	80	
19	XII	17 Th	LK	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	68	
20	XII	16 Th	PR	4	4	1	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	3	3	4	1	4	3	4	3	3	4	78	
21	XI	16 Th	PR	1	1	1	1	2	3	1	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	60	
22	XII	17 Th	LK	4	1	4	4	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	4	2	2	4	4	4	3	3	3	3	76	
23	XI	16 Th	LK	1	1	4	4	2	3	4	4	2	2	4	3	1	1	2	3	4	1	2	2	3	1	2	2	58	
24	XII	17 Th	LK	4	1	4	1	2	3	4	3	1	2	3	3	1	1	2	3	4	1	1	2	3	1	2	2	54	
25	XI	16 Th	LK	4	1	1	1	1	4	3	4	2	2	3	3	2	2	2	3	4	1	1	1	4	1	2	2	54	
26	XI	15 Th	LK	1	4	1	2	4	1	3	2	2	3	4	4	2	2	1	1	2	3	3	3	3	1	2	1	55	
27	XI	16 Th	LK	1	4	1	1	2	4	3	4	1	2	3	4	2	2	3	4	4	2	3	3	4	2	2	3	64	
28	XII	17 Th	LK	1	1	1	4	1	3	4	3	1	2	4	3	2	1	2	4	3	1	1	2	4	1	1	1	51	



Lampiran X : Tabulasi Penelitian Skala *Self-Compassion*

58	XI	16 Th	PR	2	4	1	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68	
59	X	15 Th	LK	1	1	1	4	2	2	2	1	3	2	3	1	1	4	1	1	2	3	2	2	1	1	1	45	
60	XI	16 Th	LK	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	85	
61	X	15 Th	LK	2	4	1	1	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	3	2	3	67	
62	X	15 Th	PR	1	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	80	
63	X	15 Th	PR	2	1	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	2	4	4	3	3	2	2	4	76
64	XI	15 Th	PR	4	1	1	4	2	2	3	3	4	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3	1	3	61
65	X	15 Th	PR	2	4	4	4	3	1	2	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	4	80
66	X	15 Th	LK	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	85
67	XII	17 Th	PR	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	91
68	XII	17 Th	LK	2	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
69	X	15 Th	LK	4	1	1	1	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	4	2	2	4	4	4	3	3	2	4	72
70	X	15 Th	PR	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	54
71	XII	17 Th	PR	1	4	1	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3	2	4	74
72	XII	16 Th	PR	2	4	1	1	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	4	3	3	4	2	3	68
73	XII	17 Th	LK	1	1	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	77
74	X	15 Th	PR	2	4	4	1	3	2	3	4	4	4	3	4	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	2	4	74
75	X	15 Th	PR	1	4	4	1	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	79
76	X	15 Th	LK	1	1	4	1	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	71
77	X	15 Th	PR	2	1	4	1	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	67	
78	X	15 Th	LK	4	1	1	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	65
79	X	16 Th	PR	1	4	4	1	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	69
80	X	15 Th	LK	2	1	1	1	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	64
81	X	15 Th	PR	2	4	4	1	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	1	3	3	4	4	2	2	4	73
82	XI	16 Th	PR	2	4	1	1	3	2	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	72
83	XII	17 Th	PR	4	4	4	1	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	1	4	4	3	3	3	1	1	2	65
84	XII	17 Th	PR	2	1	2	1	3	1	3	2	3	3	4	4	1	2	4	1	1	4	3	4	4	2	1	2	58
85	XII	17 Th	PR	1	4	4	1	2	2	3	4	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	70
86	XII	17 Th	PR	4	4	4	1	4	3	3	1	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	69

Lampiran X : Tabulasi Penelitian Skala *Self-Compassion*

87	X	15 Th	LK	1	1	1	1	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	4	71
88	X	15 Th	LK	1	1	1	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	70
89	X	15 Th	LK	2	1	1	4	2	1	2	2	4	3	3	3	3	4	2	2	4	4	3	3	2	2	3	63	
90	XI	16 Th	PR	2	1	1	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	53
91	X	15 Th	LK	2	1	4	1	3	2	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	1	4	4	3	3	4	2	3	67
92	X	15 Th	LK	1	1	1	1	2	3	3	4	3	3	3	4	2	2	4	2	1	3	3	3	3	3	2	4	61
93	X	15 Th	LK	2	1	4	1	2	2	3	2	4	3	3	4	2	3	4	3	1	4	4	3	3	3	2	3	66
94	X	15 Th	LK	1	1	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	78
95	X	15 Th	PR	1	4	4	1	3	4	3	2	3	3	4	3	4	1	3	3	3	3	3	4	4	3	1	2	68
96	X	15 Th	PR	2	4	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	2	2	4	3	3	3	2	2	2	54
97	XI	16 Th	PR	2	1	1	1	2	2	2	4	4	4	3	4	3	3	4	2	2	4	3	3	4	2	2	2	64
98	XI	16 Th	PR	2	1	2	1	1	1	1	2	3	3	4	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	52
99	XI	16 Th	PR	1	4	4	1	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	2	3	3	2	1	3	71
100	XI	16 Th	PR	2	1	4	1	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	4	72
101	X	15 Th	PR	1	4	1	4	2	4	3	4	2	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	78
102	X	15 Th	LK	1	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	4	3	3	3	3	2	3	70
103	X	15 Th	PR	1	1	1	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	58
104	X	15 Th	PR	2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	56
105	X	15 Th	PR	2	1	1	1	2	1	1	3	4	3	3	4	2	1	3	1	1	3	4	3	3	2	2	4	55
106	X	15 Th	PR	2	1	4	1	2	1	1	3	4	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	63
107	X	15 Th	LK	4	1	4	1	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	78
108	X	15 Th	LK	1	1	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	79
109	X	15 Th	LK	1	4	4	1	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	80
110	XII	17 Th	PR	2	1	1	1	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	61
111	XII	17 Th	LK	1	1	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	77
112	XII	17 Th	PR	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	1	3	4	1	1	3	4	3	3	1	1	1	49
113	XII	17 Th	PR	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
114	XII	17 Th	PR	2	1	2	1	2	1	2	2	3	3	3	3	2	1	4	1	2	3	3	3	3	1	2	2	52
115	XII	17 Th	LK	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	51

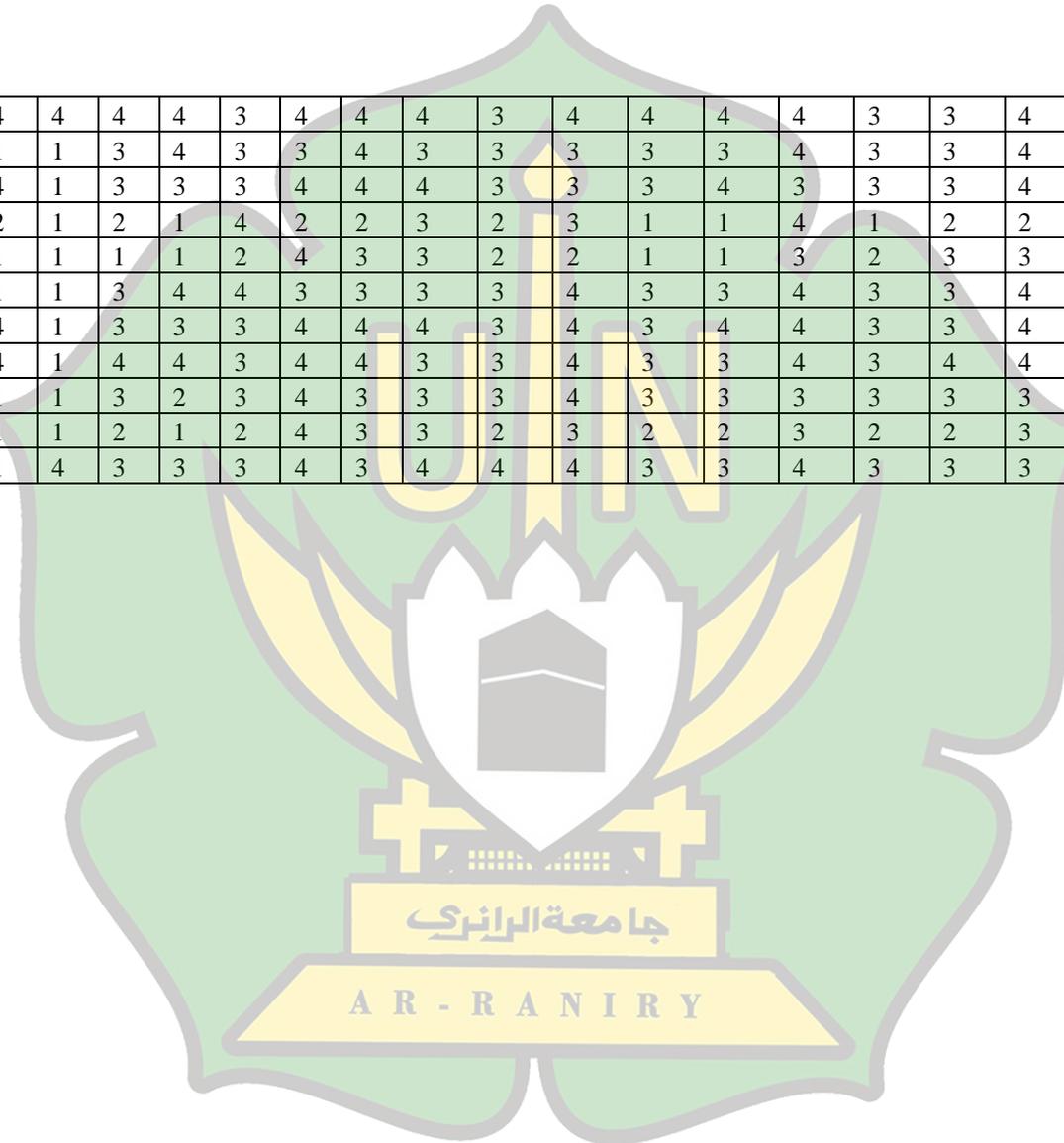


Lampiran X : Tabulasi Penelitian Skala *Self-Compassion*

145	X	16 Th	PR	1	1	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	77
146	XI	16 Th	LK	1	1	1	1	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
147	XI	16 Th	LK	1	1	4	1	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	75
148	XI	16 Th	LK	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	80
149	XI	17 Th	PR	1	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	78
150	XI	16 Th	PR	2	1	2	4	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	4	2	2	3	4	3	3	2	3	2	59
151	XII	17 Th	PR	2	1	1	1	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	65
152	XII	17 Th	PR	2	1	1	1	2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	3	3	4	2	3	2	56
153	XII	17 Th	PR	2	1	2	1	1	1	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	51
154	XII	17 Th	PR	2	1	2	1	1	1	1	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	54
155	XI	16 Th	LK	2	1	4	1	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	59
156	XI	16 Th	LK	1	1	1	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	71
157	XI	16 Th	PR	2	1	1	1	2	1	2	3	3	3	3	3	2	1	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	55
158	XI	16 Th	PR	2	1	1	1	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	65
159	XI	16 Th	PR	2	1	1	1	2	2	1	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	59
160	X	15 Th	LK	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	53
161	X	15 Th	LK	2	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	59
162	X	16 Th	PR	1	1	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
163	XI	16 Th	LK	1	1	1	1	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	4	69
164	XI	16 Th	PR	2	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	4	3	3	2	2	3	59
165	XII	17 Th	LK	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	86
166	XII	17 Th	PR	2	1	4	4	3	1	1	4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	67
167	X	16 Th	LK	4	4	1	2	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1	3	2	1	2	2	3	2	1	1	3	49
168	X	15 Th	LK	1	1	4	1	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	75
169	X	15 Th	LK	2	1	2	1	2	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	1	1	3	3	3	3	2	2	3	51
170	X	16 Th	PR	1	1	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	79
171	X	15 Th	PR	2	1	1	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	2	2	3	3	3	3	1	3	4	57
172	X	15 Th	PR	2	1	1	2	1	1	1	4	2	3	2	3	1	1	4	1	1	3	3	3	3	2	2	2	49
173	XII	17 Th	LK	1	1	1	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	78

Lampiran X : Tabulasi Penelitian Skala *Self-Compassion*

174	XII	17 Th	LK	1	1	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	83	
175	XII	17 Th	LK	4	1	1	1	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	73	
176	XI	16 Th	PR	1	1	4	1	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	75	
177	XII	17 Th	PR	2	1	2	1	2	1	4	2	2	3	2	3	1	1	4	1	2	2	4	3	3	1	2	2	51	
178	XI	16 Th	PR	1	1	1	1	1	1	2	4	3	3	2	2	1	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	52	
179	XI	16 Th	PR	1	1	1	1	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	69	
180	XI	16 Th	LK	1	1	4	1	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	77	
181	XI	16 Th	LK	4	4	4	1	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	84	
182	XI	16 Th	LK	2	1	1	1	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	67	
183	XII	17 Th	PR	2	1	1	1	2	1	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	3	2	54	
184	XII	17 Th	PR	4	4	1	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	82



**Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas *Self-Compassion***

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	60	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,910	24

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	64,1333	90,999	,624	,904
VAR00003	63,2833	94,884	,470	,908
VAR00004	63,6667	89,785	,656	,904
VAR00005	63,4333	93,267	,489	,907
VAR00006	64,1000	89,888	,627	,904
VAR00007	64,3667	87,863	,727	,902
VAR00009	64,1667	87,904	,717	,902
VAR00010	63,8500	90,909	,538	,906
VAR00011	63,6667	94,972	,346	,910
VAR00012	63,6500	91,994	,527	,906
VAR00013	63,7000	94,519	,436	,908
VAR00015	63,5333	93,338	,544	,906
VAR00016	64,6667	90,836	,622	,904
VAR00017	64,7167	91,868	,499	,907
VAR00018	63,8167	93,034	,409	,909
VAR00019	64,5333	92,287	,515	,907
VAR00020	64,4833	91,101	,490	,907
VAR00021	63,5667	94,928	,360	,909
VAR00022	63,5000	94,966	,411	,908
VAR00024	63,6500	95,113	,423	,908
VAR00025	63,4667	94,795	,465	,908
VAR00026	64,1667	92,345	,484	,907
VAR00029	64,5833	90,044	,619	,904
VAR00030	64,1667	92,548	,440	,908

Lampiran XI : Hasil Penelitian Skala *Self-Compassion*

**Kategorisasi Variabel *Self-Compassion***  
**Self Compassion**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
45	1	.5	.5	.5
47	1	.5	.5	1.1
48	1	.5	.5	1.6
49	7	3.8	3.8	5.4
51	9	4.9	4.9	10.3
52	7	3.8	3.8	14.1
53	5	2.7	2.7	16.8
54	8	4.3	4.3	21.2
55	8	4.3	4.3	25.5
56	4	2.2	2.2	27.7
57	6	3.3	3.3	31.0
58	5	2.7	2.7	33.7
59	10	5.4	5.4	39.1
60	5	2.7	2.7	41.8
61	6	3.3	3.3	45.1
62	5	2.7	2.7	47.8
63	3	1.6	1.6	49.5
64	6	3.3	3.3	52.7
65	8	4.3	4.3	57.1
66	3	1.6	1.6	58.7
67	6	3.3	3.3	62.0
68	4	2.2	2.2	64.1
69	5	2.7	2.7	66.8
70	4	2.2	2.2	69.0
71	7	3.8	3.8	72.8
72	5	2.7	2.7	75.5
73	3	1.6	1.6	77.2
74	3	1.6	1.6	78.8
75	4	2.2	2.2	81.0
76	4	2.2	2.2	83.2
77	4	2.2	2.2	85.3
78	6	3.3	3.3	88.6

Valid

Lampiran XI : Hasil Penelitian Skala *Self-Compassion*

79	4	2.2	2.2	90.8
80	7	3.8	3.8	94.6
82	2	1.1	1.1	95.7
83	2	1.1	1.1	96.7
84	1	.5	.5	97.3
85	2	1.1	1.1	98.4
86	2	1.1	1.1	99.5
91	1	.5	.5	100.0
Total	184	100.0	100.0	

**Self Compassion**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	31	16.8	16.8	16.8
Sedang	111	60.3	60.3	77.2
Tinggi	42	22.8	22.8	100.0
Total	184	100.0	100.0	

**Statistics**

Self Compassion

N	Valid	184
	Missing	0
Mean		64.43
Std. Deviation		10.384
Minimum		45
Maximum		91

**Kategorisasi Variabel *Self-Compassion* Pada Laki-laki**

Laki-laki

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 45	1	.5	1.1	1.1
47	1	.5	1.1	2.2
49	2	1.1	2.2	4.3
51	5	2.7	5.4	9.8
52	2	1.1	2.2	12.0
53	4	2.2	4.3	16.3
54	3	1.6	3.3	19.6
55	4	2.2	4.3	23.9
56	2	1.1	2.2	26.1
57	4	2.2	4.3	30.4
58	2	1.1	2.2	32.6
59	5	2.7	5.4	38.0
60	1	.5	1.1	39.1
61	2	1.1	2.2	41.3

Lampiran XI : Hasil Penelitian Skala *Self-Compassion*

62	4	2.2	4.3	45.7
63	1	.5	1.1	46.7
64	3	1.6	3.3	50.0
65	4	2.2	4.3	54.3
66	2	1.1	2.2	56.5
67	3	1.6	3.3	59.8
68	1	.5	1.1	60.9
69	2	1.1	2.2	63.0
70	3	1.6	3.3	66.3
71	3	1.6	3.3	69.6
72	2	1.1	2.2	71.7
73	2	1.1	2.2	73.9
74	1	.5	1.1	75.0
75	2	1.1	2.2	77.2
76	3	1.6	3.3	80.4
77	3	1.6	3.3	83.7
78	3	1.6	3.3	87.0
79	2	1.1	2.2	89.1
80	4	2.2	4.3	93.5
83	2	1.1	2.2	95.7
84	1	.5	1.1	96.7
85	2	1.1	2.2	98.9
86	1	.5	1.1	100.0
Total	92	50.0	100.0	
System	92	50.0		
Missing Total	184	100.0		

**Statistics**

Laki-laki

N	Valid	92
	Missing	92
Mean		65.13
Std. Deviation		10.627
Minimum		45
Maximum		86

Laki-laki

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	15	8.2	16.3
	Sedang	54	29.3	58.7
	Tinggi	23	12.5	25.0
	Total	92	50.0	100.0
Missing	System	92	50.0	
Total	184	100.0		

**Kategorisasi Variabel *Self-Compassion* Pada Perempuan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

Lampiran XI : Hasil Penelitian Skala *Self-Compassion*

	49	2	1.1	2.2	2.2
	52	1	.5	1.1	3.3
	53	2	1.1	2.2	5.4
	55	5	2.7	5.4	10.9
	56	4	2.2	4.3	15.2
	58	4	2.2	4.3	19.6
	59	2	1.1	2.2	21.7
	60	1	.5	1.1	22.8
	61	5	2.7	5.4	28.3
	62	4	2.2	4.3	32.6
	63	3	1.6	3.3	35.9
	64	2	1.1	2.2	38.0
	65	3	1.6	3.3	41.3
	66	4	2.2	4.3	45.7
	67	5	2.7	5.4	51.1
Valid	68	3	1.6	3.3	54.3
	69	2	1.1	2.2	56.5
	70	3	1.6	3.3	59.8
	71	5	2.7	5.4	65.2
	72	2	1.1	2.2	67.4
	73	2	1.1	2.2	69.6
	74	1	.5	1.1	70.7
	75	5	2.7	5.4	76.1
	76	4	2.2	4.3	80.4
	77	1	.5	1.1	81.5
	78	2	1.1	2.2	83.7
	79	1	.5	1.1	84.8
	80	2	1.1	2.2	87.0
	81	2	1.1	2.2	89.1
	82	5	2.7	5.4	94.6
	83	2	1.1	2.2	96.7
	84	1	.5	1.1	97.8
	88	1	.5	1.1	98.9
	91	1	.5	1.1	100.0
	Total	92	50.0	100.0	
Missing	System	92	50.0		
Total	184	100.0			

Lampiran XI : Hasil Penelitian Skala *Self-Compassion*

**Statistics**

Perempuan

N	Valid	92
	Missing	92
Mean		67.96
Std. Deviation		9.573
Minimum		49
Maximum		91

**Perempuan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Rendah	14	7.6	15.2	15.2
	Sedang	60	32.6	65.2	80.4
	Tinggi	18	9.8	19.6	100.0
	Total	92	50.0	100.0	
Missing	System	92	50.0		
Total	184	100.0			

**Kategorisasi Variabel *Self-Compassion* Pada 15 Tahun**

15 Tahun

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	45	1	.5	1.6	1.6
	49	3	1.6	4.7	6.3
	51	2	1.1	3.1	9.4
	52	1	.5	1.6	10.9
	53	2	1.1	3.1	14.1
	54	2	1.1	3.1	17.2
	55	2	1.1	3.1	20.3
	56	1	.5	1.6	21.9
	57	2	1.1	3.1	25.0
	58	2	1.1	3.1	28.1
	59	2	1.1	3.1	31.3
	60	2	1.1	3.1	34.4
	61	3	1.6	4.7	39.1
	62	2	1.1	3.1	42.2
	63	2	1.1	3.1	45.3
	64	3	1.6	4.7	50.0
	65	2	1.1	3.1	53.1
	66	1	.5	1.6	54.7
	67	3	1.6	4.7	59.4
	68	1	.5	1.6	60.9
69	1	.5	1.6	62.5	

Lampiran XI : Hasil Penelitian Skala *Self-Compassion*

70	2	1.1	3.1	65.6
71	4	2.2	6.3	71.9
72	1	.5	1.6	73.4
73	1	.5	1.6	75.0
74	2	1.1	3.1	78.1
75	2	1.1	3.1	81.3
76	2	1.1	3.1	84.4
78	3	1.6	4.7	89.1
79	2	1.1	3.1	92.2
80	3	1.6	4.7	96.9
83	1	.5	1.6	98.4
72	1	.5	1.6	73.4
73	1	.5	1.6	75.0
74	2	1.1	3.1	78.1
75	2	1.1	3.1	81.3
76	2	1.1	3.1	84.4
78	3	1.6	4.7	89.1
79	2	1.1	3.1	92.2
80	3	1.6	4.7	96.9
83	1	.5	1.6	98.4
Valid 85	1	.5	1.6	100.0
Total	64	34.8	100.0	
Missing System	120	65.2		
Total	184	100.0		

**Statistics**

15 Tahun

N	Valid	64
	Missing	120
Mean		65.19
Std. Deviation		9.928
Minimum		45
Maximum		85

**15 Tahun**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	11	6.0	17.2
	Sedang	39	21.2	60.9
	Tinggi	14	7.6	21.9
	Total	64	34.8	100.0
Missing System	120	65.2		
Total	184	100.0		

**Kategorisasi Variabel *Self-Compassion* Pada 16 Tahun**

**16 Tahun**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
49	2	1.1	3.2	3.2
51	1	.5	1.6	4.8
52	3	1.6	4.8	9.7
53	1	.5	1.6	11.3
54	3	1.6	4.8	16.1
55	3	1.6	4.8	21.0
56	2	1.1	3.2	24.2
57	2	1.1	3.2	27.4
58	1	.5	1.6	29.0
59	7	3.8	11.3	40.3
60	2	1.1	3.2	43.5
62	1	.5	1.6	45.2
64	2	1.1	3.2	48.4
65	3	1.6	4.8	53.2
66	1	.5	1.6	54.8
67	1	.5	1.6	56.5
68	2	1.1	3.2	59.7
69	3	1.6	4.8	64.5
71	3	1.6	4.8	69.4
72	4	2.2	6.5	75.8
73	1	.5	1.6	77.4
75	2	1.1	3.2	80.6
76	1	.5	1.6	82.3
77	2	1.1	3.2	85.5
78	1	.5	1.6	87.1
79	1	.5	1.6	88.7
80	4	2.2	6.5	95.2
84	1	.5	1.6	96.8
85	1	.5	1.6	98.4
86	1	.5	1.6	100.0
Total	62	33.7	100.0	

Lampiran XI : Hasil Penelitian Skala *Self-Compassion*

Missing System	122	66.3	
Total	184	100.0	

**Statistics**

16 Tahun

N	Valid	62
	Missing	122
Mean		65.31
Std. Deviation		10.068
Minimum		49
Maximum		86

**16 Tahun**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Rendah	10	5.4	16.1	16.1
	Sedang	38	20.7	61.3	77.4
	Tinggi	14	7.6	22.6	100.0
	Total	62	33.7	100.0	
Missing System	122	66.3			
Total	184	100.0			

**Kategorisasi Variabel *Self-Compassion* Pada 17 Tahun**

**17 Tahun**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	47	1	.5	1.7	1.7
	48	1	.5	1.7	3.4
	49	2	1.1	3.4	6.9
	51	6	3.3	10.3	17.2
	52	3	1.6	5.2	22.4
	53	2	1.1	3.4	25.9
	54	3	1.6	5.2	31.0
	55	3	1.6	5.2	36.2
	56	1	.5	1.7	37.9
	57	2	1.1	3.4	41.4
	58	2	1.1	3.4	44.8
	59	1	.5	1.7	46.6
	60	1	.5	1.7	48.3
	61	3	1.6	5.2	53.4
	62	2	1.1	3.4	56.9
	63	1	.5	1.7	58.6
	64	1	.5	1.7	60.3

Lampiran XI : Hasil Penelitian Skala *Self-Compassion*

65	3	1.6	5.2	65.5	
66	1	.5	1.7	67.2	
67	2	1.1	3.4	70.7	
68	1	.5	1.7	72.4	
69	1	.5	1.7	74.1	
70	2	1.1	3.4	77.6	
73	1	.5	1.7	79.3	
74	1	.5	1.7	81.0	
76	1	.5	1.7	82.8	
77	2	1.1	3.4	86.2	
78	2	1.1	3.4	89.7	
79	1	.5	1.7	91.4	
82	2	1.1	3.4	94.8	
83	1	.5	1.7	96.6	
86	1	.5	1.7	98.3	
Valid	91	1	.5	1.7	100.0
Total	58	31.5	100.0		
Missing	System	126	68.5		
Total	184	100.0			

**Statistics**

17 Tahun

N	Valid	58
	Missing	126
Mean		62.67
Std. Deviation		11.141
Minimum		47
Maximum		91

جامعة البرانري  
17 Tahun

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	2.2	6.9
	Sedang	41	22.3	77.6
	Tinggi	13	7.1	100.0
	Total	58	31.5	100.0
Missing	System	126	68.5	
Total	184	100.0		

Lampiran XI : Hasil Penelitian Skala *Self-Compassion*

**Uji Normalitas Variabel *Self-Compassion***

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Self Compassion
N		184
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	64,43
	Std. Deviation	10,384
Most Extreme Differences	Absolute	,091
	Positive	,091
	Negative	-,058
Kolmogorov-Smirnov Z		1,234
Asymp. Sig. (2-tailed)		,095

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**Uji Homogenitas *Self-Compassion* Jenis Kelamin**

**Test of Homogeneity of Variances**

SELF COMPASSION

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.462	1	182	.497

**Descriptives**

SELF COMPASSION

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean	
					Lower Bound	Upper Bound
laki-laki	92	65.13	10.627	1.108	62.93	67.33
Perempuan	92	63.74	10.145	1.058	61.64	65.84
Total	184	64.43	10.384	.765	62.92	65.95

**Uji Homogenitas *Self-Compassion* Usia**

**Test of Homogeneity of Variances**

SELF COMPASSION

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.418	2	181	.659

**Descriptives**

SELF COMPASSION

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum
					Lower Bound	Upper Bound	
15 tahun	64	65.19	9.928	1.241	62.71	67.67	45
16 tahun	62	65.31	10.068	1.279	62.75	67.86	49
17 tahun	58	62.67	11.141	1.463	59.74	65.60	47
Total	184	64.43	10.384	.765	62.92	65.95	45

**Uji Hipotesis *Self-Compassion* Dengan Jenis Kelamin**

**Group Statistics**

	JENIS KELAMIN	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SELF COMPASSION	laki-laki	92	65.13	10.627	1.108
	Perempuan	92	63.74	10.145	1.058

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means
		F	Sig.	T
SELF COMPASSION	Equal variances assumed	.462	.497	.908
	Equal variances not assumed			.908

**Independent Samples Test**

		t-test for Equality of Means		
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
SELF COMPASSION	Equal variances assumed	182	.365	1.391
	Equal variances not assumed	181.610	.365	1.391

**Uji Hipotesis *Self-Compassion* Dengan Usia**

**ANOVA**

SELF COMPASSION

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	263.514	2	131.757	1.225	.296
Within Groups	19467.703	181	107.556		
Total	19731.217	183			

جامعة الرانري

AR - RANIRY

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Ade Yunika Harahap
2. Tempat/Tanggal Lahir : Banda Aceh / 23 Juni 1999
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. NIM : 170901074
6. Kebangsaan : Indonesia
7. Alamat : Kompleks Pola Permai.Lr.Pola 6. No.51B. Ajuen Lamhasan
- a. Kecamatan : Peukan Bada
- b. Kabupaten : Aceh Besar
- c. Provinsi : Aceh
8. No. Tlp/HP : 082285461995

### Riwayat Pendidikan

1. SD/MI 2011 Tahun Lulus
2. SMP/MTs 2014 Tahun Lulus
3. SMA/MA 2017 Tahun Lulus

### Orang Tua/Wali

1. Nama Ayah : Abdurrahman Harahap
2. Nama Ibu : Mardaulina Siregar
3. Pekerjaan Orang Tua : Pegawai BUMN
4. Alamat Orang tua : Kompleks Pola Permai.Lr.Pola 6. No.51B. Ajuen Lamhasan.Kec.Peukan Bada. Aceh Besar.

Banda Aceh, 05 Januari 2022

Peneliti

(Ade Yunika Haraahap)