

**HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN
ALIENASI PADA SISWA MADRASAH ALIYAH SWASTA
DARUL ULUM BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

CUT GHUMAISHA MILHAN

NIM. 200901054



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI AR-RANIRY
BANDA ACEH
1445H/2024M**

**HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN ALIENASI PADA
SISWA MADRASAH ALIYAH SWASTA DARUL ULUM BANDA ACEH**

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


Oleh

Cut Ghumaisha Milhan
NIM. 200901054

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,


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

UIN
AR-RANIRY


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

**HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN ALIENASI PADA
SISWA MADRASAH ALIYAH SWASTA DARUL ULUM BANDA ACEH**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh:

Cut Ghumaisha Milhan

NIM. 200901054

Pada Hari/Tanggal : 16 Juli 2024

Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua

Sekretaris


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


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

Penguji I

Penguji II,


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


Iyulen Pebry Zuany, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 2005029001



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


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

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya:

Nama : Cut Ghumaisha Milhan

NIM : 200901026

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

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

Banda Aceh, 12 Agustus 2024

Yang Menvatakan,



6EALX238149360

Cut Ghumaisha Milhan

NIM. 200901054

PRAKARTA

Segala puji dan syukur penulis persembahkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara *Self Compassion* dengan Alienasi pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta Darul Ulum Banda Aceh”. Shalawat dan salam mari kita ucapkan kepada baginda Nabi besar Muhammad SAW. Yang telah memperjuangkan umat manusia menuju era yang berilmu pengetahuan seperti saat ini. Skripsi ini tidak terlepas dari dukungan moral dan moril dari berbagai pihak, keluarga juga teman-teman terdekat. Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Ibu tercinta Laili Suhairi dan ayah T. Burdan yang selalu mendoakan dan mendukung serta memfasilitasi segala keputusan & kebutuhan dari segi apa pun, menyayangi dan mendidik dengan baik dan penuh ketulusan serta kasih sayang, selain itu saya juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof Dr. Muslim, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberikan dukungan, motivasi kepada seluruh Mahasiswa Fakultas Psikologi.
2. Bapak Dr. Safrilsyah, S. Ag., M.Si selaku Wakil Dekan I bidang Akademik dan kelembagaan yang telah memberikan dukungan, motivasi kepada seluruh Mahasiswa Fakultas Psikologi dan juga sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.

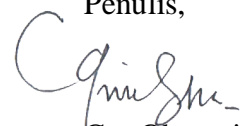
3. Ibu Misnawati, S.Ag., M.Ag., Ph.D selaku Wakil Dekan II bidang Administrasi dan Keuangan yang telah membantu dan memudahkan administrasi seluruh Mahasiswa Fakultas Psikologi
4. Bapak Drs. Nasruddin, M.Hum selaku Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama yang telah banyak membantu Fakultas Psikologi sekaligus sebagai Penasehat Akademik yang telah membantu banyak hal dan meluangkan waktu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dan telah membantu peneliti untuk menyempurnakan judul skripsi yang peneliti ajukan.
5. Bapak Julianto Saleh, S. Ag., M.Si selaku Ketua Prodi Program Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, yang telah memotivasi, memberikan banyak dukungan dan arahan mulai dari awal hingga penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Cut Rizka Aliana, S.Psi., M.Si., sebagai Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Uin Ar-Raniry yang telah membantu banyak hal dan meluangkan waktu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dan telah membantu peneliti untuk menyempurnakan judul skripsi yang peneliti ajukan.
7. Ibu Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., MA., Psikolog selaku pembimbing II dalam proses penyelesaian skripsi ini, yang telah membantu dan memberikan masukan serta telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan sebaik mungkin.
8. Ibu Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penguji I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi.

9. Iyulen Pebry Zuanny S.Psi., M.Psi., Psikolog Selaku penguji II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
10. Seluruh dosen dan civitas akademika Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah mendidik, membantu dan memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.
11. Seluruh siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh yang telah bersedia menjadi responden dalam mengisi angket penelitian yang telah membantu peneliti menyelesaikan penelitian.
12. Keluarga besar kakek Abdul Hamid Ali & keluarga besar dayah ZAA yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis
13. Sahabat tercinta Muchramati, Nur Intan B, & Vima Shovia yang selalu memberikan perhatian, kepedulian, serta dukungannya hingga proses penelitian skripsi ini selesai.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena sesungguhnya kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT semata, sehingga saran dan kritik dari pembaca sangat diharapkan. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada banyak pihak, terutama bagi mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 25 April 2024

Penulis,

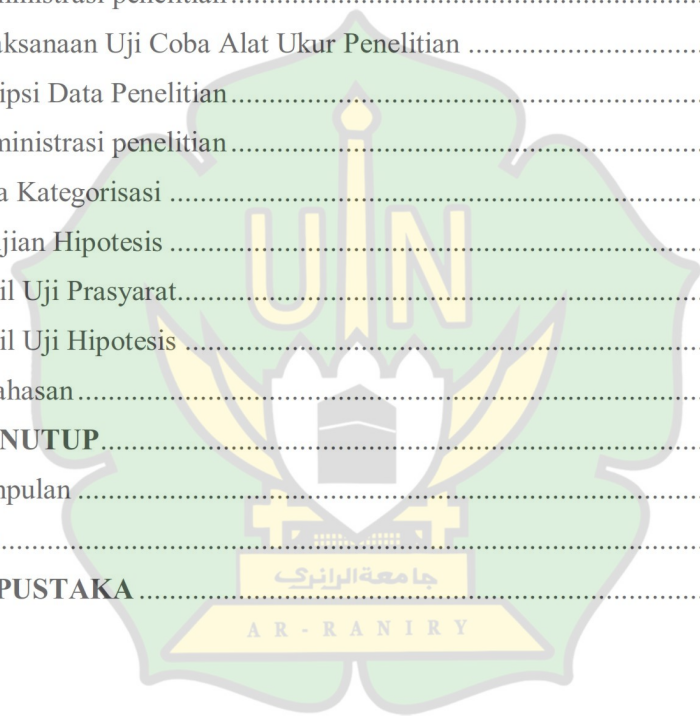


Cut Ghumaisha Milhan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PRAKARTA.....	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	13
A. Alienasi	13
1. Pengertian Alienasi.....	13
2. Aspek-aspek alienasi	14
3. Faktor-Faktor Alienasi.....	16
B. <i>Self-Compassion</i>	18
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	18
2. Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i>	19
C. Hubungan antara <i>self-compassion</i> dengan alienasi	20
D. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	23
B. Identifikasi Variabel Penelitian	23
C. Defenisi Operasional.....	24
D. Subjek Penelitian.....	25
1. Populasi.....	25
2. Sampel	25

E. Teknik Pengumpulan Data	26
1. Persiapan Alat Ukur.....	26
2. Uji Validitas Alat Ukur.....	30
3. Uji Daya Beda Aitem.....	33
4. Reliabilitas Alat Ukur	38
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Persiapan dan pelaksanaan penelitian	43
1. Administrasi penelitian.....	43
2. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur Penelitian	43
B. Deskripsi Data Penelitian.....	44
1. Administrasi penelitian.....	44
2. Data Kategorisasi	45
C. Pengujian Hipotesis	49
1. Hasil Uji Prasyarat.....	49
2. Hasil Uji Hipotesis	49
E. Pembahasan	52
BAB V PENUTUP.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Jumlah Sampel Penelitian</i>	26
Tabel 3.2 <i>Skala aitem favourable dan unfavourable</i>	28
Tabel 3.3 <i>Blue Print Skala Alienai</i>	28
Tabel 3.4 <i>Blue Print skala Self Kompassion</i>	30
Tabel 3.5 <i>Koefisien CVR Skala Alienasi</i>	32
Tabel 3.6 <i>Koefisien CVR Skala Self Compassion</i>	32
Tabel 3.7 <i>Koefisien Uji Daya Beda Aitem Skala Alienasi</i>	34
Tabel 3.8 <i>Blue Print Akhir Skala Alienasi</i>	35
Tabel 3.9 <i>Koefisien Uji Daya Beda Aitem Skala SelfCompassion</i>	36
Tabel 3.10 <i>Self Compassion</i>	37
Tabel 3.11 <i>Klasifikasi Reliabelitas Cromback Alpha</i>	38
Tabel 3.12 <i>Koefisien Reliabilits Alat Ukur</i>	38
Tabel 4.1 <i>Data Demografi Jenis kelamin</i>	44
Tabel 4.2 <i>Kategori berdasarkan Usia Siswa</i>	45
Tabel 4.3 <i>Deskripsi data Penelitian Alienasi</i>	46
Tabel 4.4 <i>Katagoresasi Alienasi</i>	47
Tabel 4.5 <i>Deskrpsi Data Self compassion</i>	47
Tabel 4.6 <i>Katagoresasi Self Compassion</i>	49
Tabel 4.7 <i>Hasil Uji Normalitas Sebaran</i>	50
Tabel 4.8 <i>Hasil Uji Linearitas</i>	50
Tabel 4.12 <i>Uji Hipotesis Data Penelitian</i>	51

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual	22
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I: SK Pembimbing Skripsi

Lampiran II: Surat Izin Penelitian

Lampiran III: Surat Selesai Penelitian

Lampiran IV: Kuisisioner Penelitian

Lampiran V: Tabulasi Data Penelitian

Lampiran VI: Analisis Data Penelitian

Lampiran VII: Riwayat Hidup

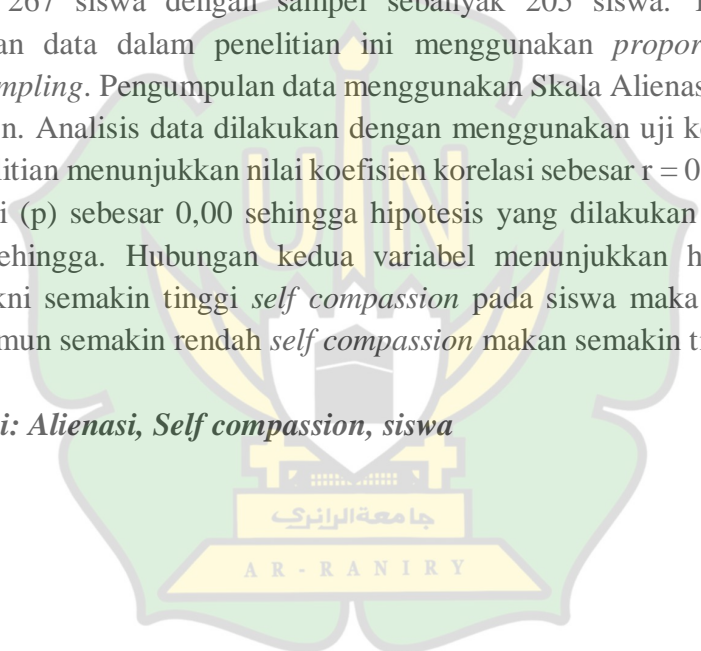


HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN ALIENASI PADA SISWA MADRASAH ALIYAH SWASTA DARUL ULUM BANDA ACEH

ABSTRAK

Keinginan untuk menarik diri dari lingkungan sekitar atau diasingkan oleh lingkungan sekitar merupakan fenomena alienasi. Salah satu bentuk alienasi adalah merasa asing dengan kakak angkatan maupun adik angkatan di sekolah. *Self compassion* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi alienasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan alienasi pada remaja kelas X dan XI MAS Darul Ulum Banda Aceh. Populasi berjumlah 267 siswa dengan sampel sebanyak 205 siswa. Teknik sampling pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan Skala Alienasi dan Skala *Self-Compassion*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Spermán. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,023$ dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,00 sehingga hipotesis yang dilakukan di penelitian ini diterima sehingga. Hubungan kedua variabel menunjukkan hubungan kearah negatif yakni semakin tinggi *self compassion* pada siswa maka semakin rendah alienasi namun semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi alienasi

Kata Kunci: *Alienasi, Self compassion, siswa*



***The Relationship between Self compassion and alienation in Darul Ulum
Islamic Senior High School Banda Aceh***

ABSTRACT

The desire to withdraw from the surrounding environment or be isolated by the surrounding environment is a phenomenon of alienation. One form of alienation is feeling unfamiliar with older and younger classmates at school. Self-compassion is one of the factors that can influence alienation. The aim of this research was to determine the relationship between self-compassion and alienation in teenagers in classes X and XI of MAS Darul Ulum Banda Aceh. The population was 267 students with a sample of 205 students. The sampling technique for collecting data in this study used proportionate stratified random sampling. Data were collected using the Alienation Scale which was compiled based on aspects from Seeman (1959) consisting of 36 items and the Self-Compassion Scale which was compiled based on aspects from Neff (2003) consisting of 42 items. Data analysis was carried out using the Spearman correlation test. The results of the research show that the correlation coefficient value is $r = 0.023$ with a significance value (p) of 0.00 so that the hypothesis carried out in this study is accepted. The relationship between the two variables shows a negative relationship, namely the higher the self-compassion in students, the lower the alienation, but the lower the self-compassion, the higher the alienation.

Keyword: *Alienasi, Self Compassion, Student*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan menjadi salah satu aspek yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Pendidikan diharapkan dapat meningkatkan kualitas diri seseorang. Hal ini diperkuat dengan pengertian pendidikan berdasarkan UU SISDIKNAS No.20 tahun 2023 menjelaskan pendidikan merupakan usaha sadar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Kemudian perkembangan masyarakat modern menuntut bahwa sebagian tugas pendidikan dijalankan oleh institusi yang disebut sekolah. Sekolah adalah lembaga bagi pelajar sebagai wadah untuk menerima dan memberi pelajaran (Daryanto, 1997)

Dalam tiap jenjang pendidikan memiliki karakteristik tertentu, Namun Jenjang pendidikan Menengah menjadi salah satu jenjang pendidikan yang sangat menarik untuk dikaji. Siswa yang bersekolah pada jenjang ini memiliki kisaran umur 12-18 tahun. Masa ini merupakan masa transisi yang dialami siswa dimulai saat siswa berusia belasan tahun hingga ketika remaja sudah berusia 20 tahun. pendapat ini diperkuat oleh pernyataan Papalia dan Olds (dalam Jahja, 2011) Papalia dan olds menyatakan umumnya usia 12 atau 13 tahun hingga akhir belasan tahun atau dua puluh tahun merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa.

Individu pada masa remaja memiliki banyak tugas yang belum terselesaikan, masa ini merupakan masa pencarian jati diri bagi remaja, dan remaja akan merasa kebingungan jika tidak mendapati jati dirinya. Penyesuaian sosial menjadi salah satu tugas perkembangan yang akan dilalui remaja. Remaja yang memiliki penyesuaian sosial yang baik akan memberikan rasa puas atas diri sendiri sehingga berdampak positif pada pengembangan diri saat menjalani masa remaja. Sedangkan remaja yang memiliki penyesuaian diri yang rendah akan lebih sulit untuk bersosialisasi serta cenderung mendapatkan penolakan dari lingkungan sekitarnya.

Pengasingan dalam psikologi disebutkan sebagai alienasi memberikan dampak buruk bagi pengembangan diri siswa. Siswa yang menarik diri dari lingkungannya akan lebih sulit untuk mengembangkan potensi diri dan dapat menghancurkan potensi diri. Mann (dalam Iskandar 2019) menjelaskan bahwa alienasi merupakan keadaan dimana seseorang merasa terasing atau terisolasi dari kelompok maupun kegiatan yang seseorang terlibat didalamnya. Alienasi merupakan hilangnya keinginan hati untuk bergaul serta hilangnya kreatifitas diri, hilang kontrol terhadap tindakan diri sendiri, sehingga dapat menghancurkan potensi individu itu sendiri

Hal ini diperkuat oleh Archambault dkk (2009) yang mengatakan kemungkinan besar remaja yang mengalami alienasi di sekolahnya tidak mampu memenuhi tujuan dasar pendidikan mereka. Brown (2003) menjelaskan siswa yang teralienasi dari lingkungan sekolahnya akan meninggalkan pengalaman negative

termasuk perilaku menyimpang, kesulitan menyesuaikan diri, rendahnya partisipasi dalam kegiatan sekolah, depresi, melarikan diri, aktivitas seksual dini, penarikan diri dari sekolah, pendidikan yang terbatas, serta kurangnya minat dalam kualifikasi akademik.

Siswa yang sedang menempuh pendidikan di sekolah diharuskan untuk menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sekolah, guru, teman sebaya, kakak kelas, dan adik kelas. Namun saat siswa tidak mampu bersosialisasi dengan salah satu atau lebih dari lima golongan di atas maka akan terjadinya penarikan diri dari lingkungan tersebut. Maslihah (2011) mengungkapkan siswa lebih cenderung merasa teralienasi jika tidak memiliki teman serta cenderung menarik diri dari lingkungan sosial sehingga tidak mampu untuk mengintegrasikan diri dan sulit memvangun hubungan yang bermakna dengan orang lain . Oleh karena itu Alienasi bagi siswa yang menempuh jenjang menengah dapat terjadi dalam beberapa aspek yaitu alienasi terhadap teman sebaya, alienasi terhadap sekolah, alienasi terhadap guru, alienasi terhadap kakak kelas, dan alienasi terhadap adik kelas.

Berdasarkan pengamatan peneliti tahun 2016 saat menempuh pendidikan dijenjang SMA yang berbasis asrama, Alienasi yang kerap terjadi yaitu alienasi antara angkatan. Hal ini diperkuat berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 21 November 2023 yang dilakukan peneliti dengan dua teman SMA-nya. Fenomena yang sama juga ditemukan peniti saat melakukan pengamatan pada saat melakukan kegiatan PKL di MA Darul Ulum Banda Aceh pada tanggal 2 Agustus 2023 hingga

5 September 2023. Peneliti mendapati beberapa siswa yang memisahkan diri dari kakak tingkatnya saat pembacaan yasin bersama setiap hari jumat. Beberapa siswa leting XI menghindari duduk berdekatan dengan kelompok leting XII. Perilaku lain terjadi saat adanya sekelompok siswa kelas XI yang berputar arah sambil berbisik dengan teman-temannya saat ingin melewati tangga ketika ada beberapa siswa kelas XII ditangga tersebut. Selain itu peneliti juga mendapatkan informasi dari hasil wawancara kelompok pada tanggal 28 Agustus 2023 kepada beberapa orang siswa yaitu AMH, AM, dan B yang merupakan siswa kelas X yang mengalami penolakan dari kakak tingkatnya. Para siswa merasa sering mendapatkan perilaku yang kurang baik oleh kaka tingkatnya. Jiwa para siswa ini yang bebas dan sering terkena pelanggaran asrama membuat mereka sering dibicarakan, disindir, dan diberikan hukuman. Sehingga hal ini membuat mereka merasa terpojok dan terasingi. Melalui wawancara yang dilakukan subjek terhadap kelima siswa ini didapatkan informasi bahwa fenomena tersebut terjadi kepada sebagian besar siswa kelas X.

Berikut kutipan wawancara peneliti :

Cuplikan wawancara 1:

“.....eh iyaa, dulu bukan kita gak mau diopen lagi sama orang ni. Yang sampai kita dikumpulin di musala tu orang ni bilang kalau kita gak akan di urusin lg. kalau gak salah aku tah empat bulanan kita gak masuk dalam peraturan lagi. Enak li ee, kita kayak gak dipesantren, kayak ditempat lain aja...”
(IZ, Wawancara Personal, 24 Januari 2024)

pada cuplikan wawancara diatas individu mengatakan kalimat “tidak diopen” dan “kayak gak dipesanter, kayak ditempat lain aja” yang mana kalimat tersebut mengarah kepada perasaan Alienasi yang dialami individu

Cuplikan wawancara 2:

“....iya dulu kita sampai dikumpulin disuruh pilih kawan kita atau orang kakak-kakak tu. Terus karna kita banyak yang gak dukung kakak tu, letting kita dipisahin ann. Gak diopen sama sekali lagi. Debabisin kali kita. Kayak gk dianggap ada, heheheh...” (RF, Wawancara Personal, 24 Januar

pada cuplikan wawancara diatas individu mengatakan kalimat “kita dipisahin” dan “kayak gk dianggap” yang mana kalimat tersebut mengarah kepada perasaan Alienasi yang dialami individu

Cuplikan wawancara 3:

....Kak saya bingung kak, kayak semua yang kami buat disini tu salah. Ustazahnya jugak dukung kakak kelas kak, orang tu kasih hukuman untuk kami tapi orang tu buat peranggaran yang sama di depan kami. Waktu kami lapor ma ustazah, ustazahnya bilang semua ada waktunya. Kami aja yang jalanin peraturan masak kak... (AMH, wawancara kelompok 28 Agustus 2023)

pada cuplikan wawancara diatas individu mengatakan kalimat “apa yang kami buat salah” dan “ustazah lebih dukung kakak letting memacu munculnya perasaan terasingi, dimana seseorang merasa tidak dianggap oleh lingkungan sekitarnya.

Cuplikan wawancara 4:

... masak orang kakak-kak tu litany sinis ma kami, kayak kemarin kan kak waktu saya lewat ditangga kak tu liatin abistu ngomong-ngomong ma kawannya... (B, abistu kan kak wawancara kelompok 28 Agustus 2023)

pada cuplikan wawancara diatas individu mengatakan kalimat “litany sinis” dan “ngomongin kami sama kawana” mengacu pada kalimat pendorong munculnya alienasi, dimana seseorang merasa disudutkan dan tidak diterima oleh lingkungannya

Cuplikan wawancara 5:

....iya kak, emang semua permasalahan disini tu sama kak leting kak, kalau kaka tanyak ma orang ni pasti rata-rata gitu kak... (AM, wawancara kelompok 28 Agustus 2023)

pada cuplikan wawancara diatas individu mengatakan kalimat “semua masalahnya sama kakak leting” dan “pasti rata rata gitu kak” merupakan kalimat pendukung fenomena-fenomena diatas.

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan diatas dikemukakan bahwa penarikan diri yang sering terjadi ialah menarik diri dari bersosialisasi dengan kakak kelas. Hal ini dikarenakan sistem sekolah asrama yang menerapkan peraturan organisasi yang dikuasai oleh angkatan akhir disekolah menengah atas, membuat kakak kelas memegang kendali hampir seluruh peraturan yang diterapkan di sekolah. Kakak kelas yang sedang menjabat sering banyak gunakan jabatannya untuk menekan adik kelas, sehingga adik kelas membatasi perilakunya disekolah dan menarik diri dari lingkungan. Sehingga munculah perilaku kehilangan dorongan hati untuk bergaul, kehilangan kreatifitas, hilangnya pengendalian terhadap tindakan diri sehingga berpotensi untuk menghancurkan potensi diri (Mann, dalam Iskandar 201

Penelitian yang dilakukan oleh Matondang (2020) juga mengungkapkan hasil yang sama, yaitu adanya tekanan dari kakak terhadap adek kelas pada sekolah yang berbasis asrama membuat penarikan diri pada adek leting untuk bersosialisasi sehingga terjadinya pembatasan perilaku, dan sulit untuk membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Hal ini mempengaruhi masa perkembangan remaja.

Selain itu memberikan dampak lain seperti merasa Isolasi dan kesepian membuat remaja tidak terhubung dengan orang lain di semua aspek kehidupan, Sehingga remaja tidak mampu memberi makna pada diri sendiri. Kondisi demikian merupakan gambaran individu yang mengalami alienasi (Mejos, 2007).

Fenomena diatas dapat mengganggu masa perkembangan remaja. Sebagaiman yang disampaikan gainau (2019) padan usia remaja anak melakukan perkembangan diri baik moral, bakat, kkrreativitas, dan karir. Alienasi dapat membatasi anak untuk memiliki kesempatan berkreaitivitas, membangun moral, dan bakat. Sebagaimana yang diungkapkan mejos (2007) remaja yang terisolasi memutuskan hubungan dengan orang lain dalam seluruh aspek kehidupan, sehingga remaja tidak dapat memberi makna terhadap diri sendiri. Ketidak terhubungan ini menjadi pembatas bagi remaja untuk mengembangkan bakatnya, mengembangkan moral, dan kreatifitas remaja.

Salah satu teori yang membahas terkait kemampuan individu dalam bertahan, memahami, dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai suatu hal yang positif ialah *Self-compassion*. Breines & Chen (2012) melalu penelitiannya mendapati orang-orang yang menerapkan *Self-compassion* dalam menghadapi ketidakmampuan diri memiliki motovasi yang besar untuk menaikan dan mengubah perilaku menjadi lebih baik.

Seseorang yang menerapkan *Self-compassion* dalam hidupnya lebih mampu menyayangi dirinya sendiri, sehingga dapat membantu individu dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Remaja dengan *Self-compassion* yang

baik akan cenderung memiliki hubungan positif dengan lingkungan sosial, memiliki kematangan emosi, dan determinasi diri (Aklin, 2009) sehingga remaja mampu mengatasi perilaku alienasi yang dialami. Remaja yang memiliki kemampuan *self-compassion* membantu mereka berdamai dengan mengakui kegagalan mereka, sehingga mereka tidak mengkritik diri sendiri dan tidak menghalangi mereka untuk memabang diri mereka sendiri untuk menyesuaikan diri dengan baik (Sulhanuddin, 2020). Pernyataan Neff (2003) individu dengan *self compassion* yang baik dapat merasa terhubung dengan orang lain, sehingga menyadari kegagalan yang dialami merupakan bagian dari kehidupan manusia dapat menghindari remaja dari perasaan terisolasi atau mengisolasi diri.

Berdasarkan dari uraian di atas, penulis berkeinginan untuk meneliti terkait Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan Alienasi Pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta Darul Ulum Banda Aceh.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *Self-Compassion* dengan Alienasi pada siswa Madrasah Aliyah Swasta Darul Ulum Banda Aceh?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Self-Compassion* dengan Alienasi pada siswa Madrasah Aliyah Swasta Darul Ulum Banda Aceh

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu pacuan bagi para peneliti yang ingin mengembangkan penelitian selanjutnya. Serta penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber literasi dan khazanah bagi psikologi. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan khususnya dalam bidang psikologi sosial, psikologi pendidikan dan psikologi positif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan sebagai tambahan wawasan untuk para Siswa serta penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa untuk mengenal fenomena alienasi serta menyadari bahwa alienasi merupakan suatu permasalahan

b. Sekolah

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu sumber bagi para guru untuk mengembangkan pola pembelajaran dengan mengajarkan *Self-Compassion* pada siswa serta memperkenalkan siswa terkait alienasi .

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan bagi peneliti sehingga tertarik untuk mengembangkan penelitian terkait *Self-compassion* dan alienasi.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dibuat berdasarkan pada hasil beberapa penelitian terdahulu yang memiliki kesamaan karakteristik terkait tema dan kajian guna melihat perbandingan apakah penelitian tersebut memiliki unsur-unsur kesamaan atau perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dalam hal kriteria dan jumlah subjek, penggunaan metode analisis, dan posisi variable penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah dan Hidayati (2017)) terkait Hubungan Antara *Self Compassion* dan Alienasi Pada Remaja. Subjek yang diambil pada penelitian ini sebanyak 422 siswa SMK negeri 1 Majalengka menggunakan teknik *cluster random sampling*. Skala kebutuhan afiliasi dan skala alienasi digunakan sebagai alat pengumpulan data. Terdapat pada subjek, metode analisis data dan lokasi penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Zahrawati (2022) berjudul *cyber teaching* dan ancaman alienasi: potret kecil keterasingan mahasiswa di tengah pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi. Subjek penelitian merupakan mahasiswa Tadris IPS Fakultas Tarbiyah IAIN Parepare. Penelitian ini menggunakan teknik observasi dan wawancara sebagai pengumpulan data. Populasi penelitian berjumlah 756 siswa dengan sampel penelitian sebanyak 422 siswa. Berdasarkan hasil penelitian didapati *cyber teaching* memberikan efisiensi dan keterbukaan akses informasi. Namun tetap tertaut dengan dampak negatif seperti mahasiswa lebih sering berpikir pragmatis, adanya degradasi moral, kenakalan mahasiswa, serta tindakan menyimpang. Selain itu, pada masa

pandemick Covid-19, mahasiswa lebih sering menghabiskan waktu di depan layar dunia virtual. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh penulis dengan penelitian ini terletak pada metode penelitian, Subjek penelitian, lokasi penelitian, dan teknik pengumpulan data

Penelitian yang dilakukan oleh Prayoga & Damaiyanti (2022) berjudul pengaruh intensitas penggunaan instagram terhadap tingkat alienasi mahasiswi fisip universitas lambung mangkurat. Metode sampel yang di gunakan adalah secara acak dengan tipe proposional stratifikasi acak, di temukan 50 responden yang tersebar di 6 program studi berbeda. Intensitas (20 item valid, $\alpha = 0.952$) dan skala Alienasi (16 item valid, $\alpha = 0.991$). penelitian ini menggunakan teknik penganalisisan data regresi sederhana dan korelasi. Berdasarkan hasil pengolahan data didapati adanya hubungan positif dan hubungan yang signifikan antara intensitas dengan alienasi ($r = 0.946$). Maka, semakin intens penggunaan Instagram maka semakin merasa teralienasi juga mereka dengan diri, sekitar dan kebiasaan di hidupnya. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada variable terikat, subjek dan lokasi penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Siantury & Hadiyati (2019) berjudul Hubungan Antara Self-Disclosure Dengan Alienasi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Suku Batak. Penelitian ini menggunakan subjek berjumlah 60 mahasiswa yang berasal dari suku batak serta sedang menjalani pendidikan tahun pertama di Universitas Diponegoro, belum pernah tinggal di Jawa, berasal dari luar pulau Jawa, dan kedua orang tua terlahir dari suku Batak. Aukur Skala yang digunakan adalah skala *Self-Disclosure* (19 aitem; $\alpha = 0,88$) dan Skala Alienasi (19 aitem; $\alpha = 0,89$).

Berdasarkan hasil penelitian didapati hasil analisis regresi sederhana yang menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-disclosure* dengan alienasi pada mahasiswa yang diteliti ($r_{xy} = -0,36$; $p = 0,00$). Sehingga semakin tinggi Self-Disclosure seseorang, maka semakin rendah alienasi. Perbedaan antara penelitian oleh Siantury & Hadiyati (2019 dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada variable terikat, subjek penelitian, teknik sampel dan lokasi penelitian.

Maedani & Hakim (2022) meneliti dampak gegar budaya (culture shock) terhadap perasaan terasing (alienasi) pada mahasiswa baru yang tinggal di asrama mahasiswa (rusunawa) Universitas Teknologi Sumbawa. Penelitian ini melibatkan 68 dari 216 mahasiswa baru di rusunawa tersebut, menggunakan metode pengambilan sampel acak bertingkat. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur tingkat gegar budaya dan alienasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat gegar budaya, semakin tinggi pula tingkat alienasi pada mahasiswa. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam aspek yang diukur, partisipan, cara pengambilan sampel, dan tempat penelitian.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Alienasi

1. Pengertian Alienasi

Alienasi merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa dijauhkan atau menjauhkan diri dari sesuatu, baik itu sesama manusia, alam, budaya, tuhan, maupun dirinya sendiri. Istilah alienasi pada dasarnya berasal dari kata Latin “alienation” yang diambil dari kata kerja alienare yang berarti menjadikan sesuatu milik orang lain (Schacht, 2005). Menurut Karl Marx (dalam Wendling, 2008) Arti alienasi tidak hanya merujuk kepada diri kudrati menyerahkan diri atau mengasingkan dirinya sendiri saja, namun juga bahwa seseorang merasa asing bagi dirinya sendiri. Seeman (1959) menjelaskan Alienasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang menarik diri atau terisolasi dari lingkungan sekitar dan orang lain.

Tammu dan Tenri (2020) menjelaskan Alienasi merupakan keadaan dimana manusia dijauhkan atau menjauhkan diri dari sesuatu, sesama manusia, alam, budaya, tuhan, atau bahkan dirinya sendiri. Tammu & Tenri (2020) menjelaskan siswa yang merasakan tertekan saat proses pembelajaran serta tidak memiliki teman di kelas merupakan salah satu bentuk dari alienasi, siswa tersebut menganggap teman sebagai saingan atau musuhnya.

Erich Fromm memberi pendapat alienasi terjadi saat seseorang memiliki pengalaman sebagai sosok terasing. Individu merasa dirinya sendiri asing dan tida

mengalami dirinya sebagai pusat dunianya. Menurut Fromm alienasi merupakan kondisi dimana manusia tidak terhubung atau merasa asing dengan empat hal, yaitu manusia merasa asing dengan alam, manusia merasa asing dengan orang lain, manusia merasa asing dengan masyarakat sekitar dan manusia merasa asing dengan diri sendiri (Fromm, 2004).

Berdasarkan penjelasan Alienasi dari beberapa tokoh diatas, dapat disimpulkan Alienasi pada penelitian ini mengacu pada pendapat Seeman (1959) yang berarti alienasi merupakan suatu kondisi saat seseorang merasa terasingi baik itu dijauhkan atau menjauhkan diri terhadap sesuatu baik dengan orang maupun lingkungan.

2. Aspek-Aspek Alienasi

Seeman (1959) mengemukakan terdapat beberapa aspek dari alienasi, diantaranya:

a. *Powerlessness* (ketidakberdayaan)

Merupakan suatu perasaan bahwa kejadian dari akibat yang terjadi pada seorang individu di kontrol serta di tentukan oleh kekuasaan eksternal di luar dirinya, bukan karna kekuatan atau dari individu itu sendiri, atau dikendalikan oleh orang lain.

b. *Meaninglessness* (tidak berarti)

Merupakan suatu perasaan bahwa terjadi suatu kejadian tidak dapat di pahami, sehingga muncul anggapan bahwa segala sesuatu yang terjadi di masa yang akan datang akan sulit ditebak.

c. *Social Isolation* (terisolasi secara sosial)

Merupakan suatu perasaan kesendirian, penolakan dan terpisah dari nilai-nilai kelompok atau hubungan antara anggota kelompok sehingga tidak menutup kemungkinan karena perasaan seperti menjadikan individu yang bersangkutan menarik diri dari kehidupan sosialnya, atau tidak adanya rasa memiliki.

d. *Normlessness* (tidak ada norma)

Merupakan suatu perasaan bahwa tujuan-tujuan yang tidak diakui secara social diperlukan untuk mencapai maksud-maksud yang diakui secara sosial sehingga muncul anggapan bahwa seorang individu tidak harus terikat pada nilai-nilai dan moralitas standar yang berlaku di lingkungan sosialnya

e. *Self-Estrangement* (keterasingan diri)

Merupakan perasaan yang muncul pada diri seorang individu bahwa segala aktifitas yang telah dilakukannya tidaklah menguntungkan dirinya, sehingga memunculkan perasaan bahwa segala perilaku yang dilakukan individu tersebut semata-mata bukan keinginan sendiri. Atau juga suatu perasaan bukan dirinya dan juga tidak adanya kepuasan pribadi.

Pendapat lain dikemukakan oleh Lian (2022), mengatakan terdapat tiga aspek penting dalam alienasi, yaitu:

f. *Powerlessness*, tidak adanya kendali atas dirinya sendiri (dikendalikan oleh orang lain atau sistem impersonal)

g. *Meaninglessness* (kurangnya pemahaman tentang tujuan atau pentingnya pekerjaan seseorang dalam proses kerja)

h. *Self-estrangement* (tidak adanya kepuasan kerja, kerja hanyalah alat ukur untuk mencari nafkah).

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi alienasi

Jaeggi (2014) menyatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi alienasi, yaitu:

a. *Inferiority* (rendah diri)

Individu yang memiliki kemampuan dalam mengungkapkan dirinya maka akan lebih adaptis dengan orang lain, lebih percaya diri, lebih positif, dan mampu mempercayai orang lain. Di sisi lain, individu dengan kemampuan mengungkapkan diri yang rendah umumnya mengalami berbagai hambatan dalam kehidupan. Mereka kesulitan dalam beradaptasi dengan orang lain sehingga rasa percaya diri mereka pun terhambat. Selain itu, individu dengan kemampuan mengungkapkan diri yang rendah lebih mudah merasa cemas, rendah diri, dan cenderung tertutup dalam membangun hubungan dengan orang lain.. Pengungkapan diri mampu membantu peningkatan pengetahuan tentang diri, pemahaman yang lebih tentang perilaku sendiri, mampu mengatasi kesulitan, memiliki hubungan yang bermakna, dan kesehatan psikologis Devito(dalam Siyantury, 2016) sehingga tidak mudah terasingi.

b. *Self-compassion* (belas kasih terhadap diri sendiri)

Self-compassion yang rendah membuat seseorang tidak menghargai dirinya sendiri sehingga mudah terpuruk dan memilih untuk mengasingkan diri (alienasi) dari lingkup tinggalnya.

c. *Selfsocial adjustment* (penyesuaian sosial)

Individu dengan kemampuan penyesuaian diri yang baik lebih mudah beradaptasi dalam kehidupan sosialnya. Siswi yang mampu menyalurkan dorongan- dorongan emosi melalui perilaku yang tampak serta dapat diterima secara sosial, maka siswi akan merasa bahwa dirinya dapat diterima dan dihargai di lingkungan tersebut, sehingga siswi tidak mengalami alienasi

d. *Miseducation* (kesalahan mendidik).

Salah satu sebab utama terjadinya alienasi karena ketiadaan figur dari orang tua sehingga kurangnya perhatian dan kasih sayang yang dibutuhkan individu. Alienasi juga disebabkan karena kurang percaya diri dalam berkomunikasi, rasa kurang percaya diri berkaitan dengan konsep diri seseorang, sedangkan konsep diri seseorang individu sangat dipengaruhi oleh hubungan keluarga.

Berdasarkan uraian diatas penulis menggunakan empat aspek dari jaeggi (2014) yaitu, *Powerlessness, Meaningless, Social isolation, Normless, dan Self-Estrangement* untuk menjadi item dalam penyusunan skala alienasi.

B. *Self-Compassion*

1. Pengertian *Self-Compassion*

Shadily (dalam Adine dkk, 2018) menjelaskan *Self compassion* berasal dari kata *compassion* yang berarti rasa belas kasih, rasa kasih sayang merupakan perasaan berusaha memahami dan ikut merasakan apa yang dirasakan apabila melihat orang menderita, keinginan untuk membantu bukan mengasihani, ada sebuah kebaikan hati, kepedulian, dan memahami.

Neff (2009) menjelaskan strategi yang membatasi emosi negative menjadi emosi yang positive disebut *Self-compassion*. Hasil penelitian oleh Widhi dan Hidayati (2017) mengungkapkan bahwa 80% siswa memiliki *self-compassion* yang tinggi. Hal ini menunjukkan siswa mampu menerima diri apa adanya serta mampu membatasi diri dari lingkungan yang tidak menguntungkan. Seseorang dengan *Self compassion* yang tinggi mampu tetap merasakan rasa kasih sayang kepada diri sendiri ketika dihadapi situasi yang tidak (Rananto & Hidayati, 2017).

Teori *Self-compassion* menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna suatu kesulitan sebagai hal yang positif, (Hidayati, D. S, 2015)

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas peneliti menggunakan pengertian dari Neef (2009) sebagai rujukan dalam penelitian ini. Neef (2009) mengungkapkan *self compassion* merupakan strategi yang membatasi emosi negative menjadi emosi yang positif.

2. Aspek-Aspek *Self-Compassion*

Neff (2003) mengungkapkan terdapat 3 aspek pokok dalam *Self-compassion* diantaranya:

a. *Self-Kindness*

Merupakan bentuk penerimaan diri apa adanya dengan segala kekurangan dan kelebihan diri sehingga individu tidak membiasakan diri melakukan penghakiman maupun kritik dari saat terjadi situasi yang tidak menyenangkan seperti kegagalan, keterpurukan.

b. *Common Humanity*,

Merupakan kesadaran akan keterkaitan individu dengan seluruh manusia di dunia dengan menumbuhkan pemahaman bahwa pengalaman yang dirasakan kemungkinan besar juga dialami oleh orang, sehingga tidak akan menimbulkan perasaan terisolasi dan menghilangkan perasaan bahwa dirinya adalah individu yang paling menderita.

c. *Mindfulness*,

Merupakan secara utuh terhadap emosi yang menyakitkan saat emosi tersebut muncul tanpa adanya penyilaian serta tidak mengacuhkan ataupun melebih-lebihkannya, sehingga individu mampu melihat situasi secara objektif dengan jelas. Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek *self-compassion* antara lain *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Strauss dkk. (2016) mengungkapkan pendapat lain bahwa *Self-compassion* memiliki 5 aspek, diantaranya:

a. Mengenali penderitaan

- b. Memahami Universalitas penderitaan dalam pengalaman manusia
- c. Merasa empati terhadap orang yang menderita
- d. Toleransi perasaan tidak nyaman sebagai respon terhadap penderitaan, jadi tetaplah terbuka dan menerima penderitaan tersebut
- e. Motivasi untuk meringankan penderitaan.

d. Berdasarkan uraian diatas penulis menggunakan 3 aspek dari Neff (2003) yaitu, *Self-Kindness*, *Common Humanity*, *Mindfulness* untuk menjadi item dalam penyusunan skala *Self compassion*.

C. Hubungan antara self-compassion dengan alienasi

Alienasi atau keterasingan pada dasarnya merujuk pada suatu kondisi ketika manusia dijauhkan atau menjauhkan diri dari sesuatu, sesama manusia, alam, budaya, tuhan, atau bahkan dirinya sendiri. Sebagaimana yang diungkapkan Seeman (1959) Alienasi yaitu suatu keadaan dimana seseorang merasa terisolasi dengan menarik diri dari orang lain atau lingkungannya. Disekolah manusia diharuskan menjalin hubungan dengan teman sebayanya, kakak letingnya, guru, dan lingkungan sekolah. Alienasi Disekolah akan terjadi saat manusia menarik diri atau terisolasi dari teman sebayanya, kakak letingnya, guru, dan lingkungan sekolah.

Mann (dalam Iskandar 2019) menjelaskan alienasi merupakan pengalaman terisolasi dari kelompok atau kegiatan dimana seseorang seharusnya terlibat. Alienasi artinya kehilangan keinginan untuk bergaul, berkreasi, mengontrol tindakan diri sendiri, sehingga dapat memberikan pengaruh negative terhadap potensi individu itu sendiri. Hasanah & Hidayati, (2016) menyatakan Individu yang

teralienasi memiliki kemampuan yang rendah dalam berinteraksi secara terbuka pada pengalaman hidup serta tidak mampu memberi makna terhadap setiap kegiatan yang dilakukannya.

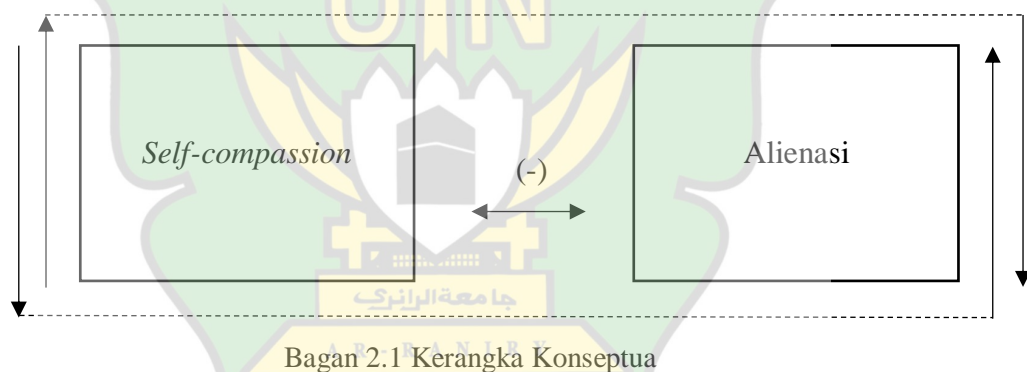
Adanya penerimaan diri yang baik oleh diri sendiri apapun keadaannya dapat menetralisasi dampak dari alienasi. Konsep penerimaan diri ini dibahas dalam *Self-compassion*. Neff dan Germer (2018) menjelaskan *Self compassion* adalah kemampuan seseorang untuk memberikan rasa berbelas kasih pada diri sendiri seperti individu memperlakukan sahabat yang sedang mengalami kesulitan, kegagalan, ketidak berdayaan ataupun mengalami situasi yang berat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Breines & Chen (2012) didapati bahwa individu yang menerapkan *Self-compassion* dalam mengatasi kelemahan diri memiliki motivasi yang besar untuk meningkatkan dan mengubah perilaku menjadi lebih baik. Kemampuan ini menjadi motivasi besar bagi siswa untuk melawan keterasingan yang merenggut semangat bersosialisasi, mengubur kreatifitas, dan merampas kendali atas diri sendiri. Dengan menerapkan *Self-compassion* siswa terhindar dari kehancuran potensi individu itu sendiri sebagaimana yang diungkapkan oleh Mann (dalam Iskandar 2019).

Hasil penelitian yang didapatkan oleh Widhi dan Hidayati (2017) mengungkapkan terdapat 80 % siswa dengan self-compassion yang tinggi mampu menerima diri apa adanya serta mampu menjaga diri dari lingkungan yang tidak menguntungkan. *Self-compassion* yang tinggi mengakibatkan seseorang

mampu tetap memiliki kasih sayang terhadap diri sendiri ketika dilanda situasi yang tidak menyenangkan (Rananto & Hidayati, 2017).

Hal ini sejalan dengan Penelitian oleh Hasanah & Hidayati (2016) yaitu terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan alienasi, yang berarti semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi alienasi, begitu juga sebaliknya semakin tinggi *self-compassion* maka akan semakin alienasi Alienasi. Berdasarkan hasil penelitian yang sebelumnya dengan menggunakan variable yang sama yaitu *self-compassion* dan alienasi terdapat hubungan yyang negative. Hal ini dapat digambarkan dengan kerangka konseptual sebagai berikut:



D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai variable bebas dan variable terikat, maka di rumuskan hipotesis penelitian dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dengan alienasi pada siswa Madrasah Aliyah Swasta Darul Ulum Banda Aceh, artinya semakin tinggi *self-compassion* Siswa maka akan semakin rendah alienasinya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* siswa makan akan semakin tinggi Alienasinya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian dengan penekanan pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika (Azwar, 2018). Penelitian ini menggunakan metode korelasi. Penelitian korelasional ditujukan untuk mengetahui hubungan suatu variable-variabel lain. Tujuan utama melakukan penelitian korelasional yaitu menolong menjelaskan pentingnya tingkah laku manusia atau untuk memprediksi suatu hasil (*explanatory studies dan prediction studies*).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel mencakup segala hal tentang apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga didapati informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat, sebagai berikut:

Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas dan variabel terikat, yaitu:

1. Variabel Bebas (X) : *Self-Compassion*
2. Variabel Terikat (Y) : *Alienasi*

C. Defenisi Operasional

1. Alienasi

Alienasi yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan suatu keadaan, dimana individu merasa tidak diterima atau terasingi dari lingkungan sosial terkhusus lingkungan sosial di sekolahnya yaitu antara suatu angkatan dengan angkatan di atasnya. Dengan kata lain alienasi dalam penelitian ini merupakan suatu angkatan yang menjauhi diri atau menarik diri dari bersosialisasi dengan kakak tingkatnya dikarenakan adanya tekanan dan ketidak nyamanan sosial dari kakak tingkatnya. Tinggi rendahnya tingkatan alienasi diukur dengan skala yang disusun berdasarkan aspe-aspek dari Seeman (1959) yang terdiri dari beberapa aspek yaitu *Powerlessness* (ketidakberdayaan), *Meaninglessness* (tidak berarti), *Normlessness* (tidak ada normal), *Social isolation* (terisolasi secara sosial), dan *self estrangement* (keterasingan diri).

2. *Self-compassion*

Self-compassion yang dimaksud peneliti dalam penelitian ini adalah rasa penerimaan yang baik terhadap diri sendiri dalam kondisi apapun. Bentuk penerimaan terhadap diri sendiri dengan menyayangi diri sendiri, memberi pemahaman untuk diri sendiri serta mampu menerima dirinya walau berada dalam keadaan yang tidak diinginkan atau diberi tekanan, dikucilkan, dari lingkungannya. Serta mampu bertahan, memahami dan menyadari makna suatu kesulitan sebagai hal yang positif, termasuk kesulitan mendapat perilaku yang kurang baik dari kakak kelas. Tinggi rendahnya *Self-compassion* diukur dengan skala *self-*

compassion yang disusun berdasarkan teori Neff (2003). Terdiri dari tiga aspek yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek meliputi semua objek atau subjek yang menduduki suatu wilayah dan diwajibkan memenuhi kriteria tertentu yang bersangkutan dengan permasalahan penelitian baik keseluruhan unit maupun individu yang akan diteliti (Sugiyono, 2013). Pada Penelitian Ini peneliti menetapkan siswa kelas X dan XI Madrasah Aliyah Swasta Darul Ulum Banda Aceh sebagai populasi yang berjumlah 267 siswa, merujuk kepada absensi BK Darul Ulum banda Aceh.

2. Sampel

Sampel merupakan banyaknya subjek yang tergolong dalam karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila penelitian memiliki populasi yang besar, maka penelitian tidak mungkin mengkaji keseluruhan populasi, sehingga dipilihlah sampel yang memenuhi karakteristik penelitian dan harus betul-betul representatif atau mewakili (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan rumus Slovin (Yusuf, 2014) dalam menentukan sampel, dengan jabaran sebagai berikut:

$$s = \frac{n}{1 + n \cdot e^2}$$

Keterangan:

s = jumlah sampel yang dicari

n = jumlah populasi

e = eror level

$$n = \frac{267}{1+(268)(0,03)^2}$$

$$n = \frac{267}{1,3}$$

$n = 205,3$ dibulatkan 205 .

3. Teknik Sampel

Teknik pengambilan sampel dinamakan teknik sampling (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Teknik ini digunakan karena proporsional populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan berstrata secara (Martono, 2012).

Tabel 3.1

Jumlah Sampel Penelitian

Kelas	Populasi	Sampel
X	139	$139/267 \times 205 = 107$
XI	128	$128/267 \times 205 = 98$
Jumlah	267	205

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Persiapan Alat Ukur

Dalam metode pengumpulan data pada skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala sikap model likert. Skala linkert dirancang untuk mengungkap sikap pro dan kontra, setuju atau tidak setuju, negative atau positif terkait suatu objek atau fenomena sosial (Azwar, 2021). Variable yang akan dipelajari disusun menjadi indikator penelitian, yang mana indikator tersebut digunakan sebagai tolak ukur untuk menyusun item-aitem instrument dalam

bentuk pernyataan. Penelitian ini menggunakan skala *self-compassion* yang disusun berdasarkan teori Neff (2003) sebagai alat ukur penelitian. Skala *Self-compassion* terdiri dari tiga aspek yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dan skala alienasi yang disusun berdasarkan aspek aspek oleh Seeman (dalam Fishman 2013) yang terdiri dari beberapa aspek yaitu *Powerlessness* (ketidakberdayaan), *Meaninglessness* (tidak berarti), *Normlessness* (tidak ada normal), *Social isolation* (terisolasi secara sosial), dan *self estrangement* (keterasingan diri) yang disusun dalam pernyataan mendukung atau *favourable* dan pernyataan tidak mendukung *unfavorabel* dengan alternatif empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS) dengan menghilangkan jawaban yang bersifat netral untuk menghindari subjek pada kecendrungan memberikan jawaban tidak pasti.

Selanjutnya pernyataan favorable akan diberi skor 4 untuk jawaban sangat setuju (SS), skor 3 untuk jawaban setuju (S), skor 2 untuk jawaban tidak setuju (TS) dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS) dan untuk pernyataan unfavorable diberikan skor 1 untuk jawaban sangat setuju (SS) hingga skor 5 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS)

Table 3.2

Skala aitem favourable dan unfavourable

Jawaban	Aitem	
	Favorable (F)	Unfavorable (UF)
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuj (STS)	1	4

Penelitian ini menggunakan alat ukur yaitu alat ukr psikologi, diantaranya skala Alienasi dan skala *Self Compassion*. Rinciannya sebagai berikut:

a. Alienasi

Skala alienasi disusun berdasarkan aspek-aspek oleh Seeman (1959) yang terdiri dari beberapa aspek yaitu *Powerlessness* (ketidakberdayaan) *Meaninglessness* (tidak berarti), *Normlessness* (tidak ada normal), *Social isolation* (terisolasi secara sosial), dan *self estrangement* (keterasingan diri)

Tabel 3.3

Blue Print Skala Alienasi

Aspek-aspek	Indikator	Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
1. <i>Powerlessness</i> (ketidakberdayaan)	a. Individu merasa segala hal yang terjadi dalam hidupnya dikontrol dan ditentukan oleh kekuasaan eksternal, bukan dari dalam dirinya	1, 3, 4,	2, 5, 6	6
2. <i>Meaninglessness</i> (tidak berarti)	a. Individu tidak mampu memahami suatu kejadian yang terjadi	7, 9	8, 10	4

	b Individu beranggapan bahwa segala sesuatu yang terjadi di masa yang akan datang akan sulit ditebak	11, 12	13, 14	4
3. <i>Social Isolation</i> (terisolasi secara sosial)	a. Individu merasa kesendirian (adanya penolakan dan terpisah dari nilai-nilai kelompok atau hubungan antara anggota kelompok)	15, 16,	17, 18	4
	b. Individu menarik diri dari kehidupan sosialnya, atau tidak adanya rasa memiliki	19, 20	21, 22	4
4. <i>Normlessness</i> (tidak normal)	a. Tidak menerima aturan-aturan di lingkungan sebagai acuan dalam berperilaku	26, 27	23, 24, 25, 28	5
5. <i>Self-estrangement</i>	a. Merasa segala aktivitas yang dilakukan tidak menguntungkan dirinya	29	30	2
	b. Merasa perilaku yang dilakukan individu bukan atas keinginan sendiri	31	32, 33	3
	c. Tidak adanya kepuasan atas apa yang telah dilakukan.	35, 36	34	3
Total		17	29	36

b. *Self-compassion*

Skala self-compassion yang disusun berdasarkan teori Neff (2003). Terdiri dari tiga aspek yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Tabel 3.4

Blue Print Skala Self-compassion

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1. <i>Self kindness</i>	a. Kemampuan untuk memahami diri ketika individu memiliki kekurangan	1, 3, 5, 7	2, 4, 6, 8	8
	b. Kemampuan untuk memahami diri ketika individu merasakan penderitaan dalam hidupnya	9, 11, 13,	10, 12,14	6
2. <i>Common Humanity</i>	a. Individu mampu melihat kegagalan sebagai sesuatu yang wajar dialami oleh setiap manusia	15, 17, 19, 21, 22	16, 18, 20	8
	b. Individu tidak menyalahkan diri sendiri	23	24, 25	3
3. <i>Mindfulness</i>	a. Kesadaran penuh atas situasi saat ini	26, 28, 30, 32	27, 29, 31, 33	8
	b. Mampu menyeimbangkan pikiran dalam situasi yang menekan	34, 36, 38, 40, 41	35, 37, 39, 42	9
Total		22	20	42

2. Uji Validitas Alat Ukur

Validitas adalah sejauh mana ketetapan suatu alat ukur mengukur sesuai dengan tujuan ukurnya. Suatu alat ukur dapat dikatakan valid apabila digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur secara tepat (Azwar, 2016). Pada penelitian ini uji validitas yang dilakukan berupa uji validitas isi (*content*

validity). Validitas isi adalah validitas yang diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian isi skala melalui *expert judgement* (para ahli) dengan tujuan melihat apakah aitem-aitem mencerminkan ciri perilaku yang hendak diukur (Azwar, 2016).

Komputasi validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah komputasi CVR (*Content Validity Ratio*), yang diperoleh dari hasil penilaian *expert judgement* (para ahli) yang disebut SME (*Subject Matter Expert*). SME menilai dan menyatakan apakah isi suatu aitem dikatakan esensial untuk mendukung tujuan apa yang hendak diukur. Suatu aitem dapat dikatakan esensial apabila aitem tersebut dapat mempresentasikan dengan baik tujuan pengukuran (Azwar, 2012). Angka CVR bergerak antara -1.00 sampai dengan +1.00 dengan CVR = 0,00 berarti 50% dari SME dalam panel menyatakan aitem adalah esensial dan valid (Azwar, 2017). Adapun statistik CVR dirumuskan sebagai berikut:

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

Keterangan:

ne: Banyaknya SME yang menilai suatu aitem “esensial”

n : Banyak SME yang melakukan penelitian

a. Hasil Komputasi *content validity* skala Alienasi

Hasil komputasi *content validity ratio* skala ruminasi yang peneliti gunakan melalui pengujian oleh 3 orang *expert judgment* untuk memeriksa apakah masing-masing aitem mencerminkan perilaku yang hendak diukur. Maka dari itu, untuk

mencapai validasi tersebut, skala yang telah disusun, dinilai oleh tiga orang *expert judgment* yang dapat dilihat pada tabel 3.5:

Tabel 3.5
Koefesien CVR Skala Alienasi

No	Koefesien CVR	No	Koefesien CVR	No	Koefesien CVR
1	0,3	13	0,3	25	1
2	0,3	14	0,3	26	1
3	1	15	0,3	27	1
4	1	16	1	28	1
5	1	17	1	29	1
6	1	18	1	30	1
7	1	19	1	31	1
8	1	20	0,3	32	0,3
9	1	21	0,3	33	1
10	1	22	1	34	1
11	1	23	1	35	1
12	0,3	24	1	36	0,3

Berdasarkan tabel 3.5 di atas, dari total 36 aitem kompensasi tidak terdapat aitem dengan nilai daya beda aitem yang kurang dari 0,3. Oleh karena itu, 36 aitem kompensasi dapat digunakan untuk penelitian.

b. Hasil Komputasi skala *Self Compassion*

Hasil komputasi skala *Self Compassion* oleh tiga *expert judgment* ialah sebagai berikut:

Tabel 3.6
Koefisien CVR Skala Self Compassion

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	1	16	1	31	0,3
2	1	17	1	32	0,3
3	1	18	1	33	1
4	1	19	1	34	1
5	1	20	1	35	1
6	1	21	1	36	1
7	1	22	1	37	1
8	1	23	1	38	1
9	0,3	24	1	39	1
10	1	25	1	40	1
11	0,3	26	1	41	1
12	1	27	1	42	1
13	1	28	1		
14	0,3	29	1		
15	1	30	1		

Berdasarkan tabel 3.6 di atas, dari total 42 aitem kompensasi tidak terdapat aitem dengan nilai daya beda aitem yang kurang dari 0,3. Oleh karena itu, 42 aitem kompensasi dapat digunakan untuk penelitian.

3. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem dilakukan untuk menganalisis sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atau tidak atribut yang diukur (Azwar, 2016), daya beda aitem diukur menggunakan koefisien korelasi *product moment* dari *Pearson*. Rumus untuk mengukur komputasi koefisien korelasi aitem-aitem total ialah

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

Keterangan:

i : Skor aitem

X : Skor skala

N : Banyaknya subjek

Kriteria pemilihan aitem yang peneliti gunakan berdasarkan aitem total yaitu batasan $r_{ix} \geq 0,25$. Seluruh aitem mencapai koefisien korelasi minimal 0,25 sehingga daya beda dinilai memuaskan, sedangkan aitem yang memiliki harga r_{ix} kurang dari 0,25 dapat dinilai sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah (Azwar, 2016).

a. Uji Daya Beda Aitem Skala Alienasi

Hasil Hasil uji daya beda aitem pada masing-masing aitem yang terdapat pada skala Ruminasi dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel. 3.7
Koefisien Uji Daya Beda Aitem Skala Alienasi

No.	r_{ix}	No.	r_{ix}	No.	r_{ix}
1.	0,523	13.	0,293	25.	0,484
2.	0,547	14.	0,530	26.	0,468
3.	0,608	15.	0,308	27.	0,584
4.	0,527	16.	0,466	28.	0,417
5.	0,398	17.	-0,427	29.	0,417
6.	0,451	18.	-0,376	30.	0,540
7.	0,510	19.	0,377	31.	0,478
8.	0,577	20.	0,560	32.	0,203
9.	0,372	21.	-0,516	33.	-0,530
10.	-0,599	22.	0,518	34.	0,594
11.	0,536	23.	0,548	35.	0,556
12.	0,426	24.	0,440	36.	0,519

Berdasarkan tabel 3.7 di atas, dari 36 aitem skala alienasi diperoleh aitem terpilih yang dapat digunakan untuk penelitian. Ada pun beberapa aitem yang tidak

terpilih atau gugur dikarenakan memiliki koefisiensi di bawah 0,25 sebanyak 2 aitem diantaranya yaitu terdapat pada nomor 13 dan 32. Selanjutnya, tersisa 34 aitem valid dengan nilai koefisiensi $\geq 0,25$ akan dilakukan uji reliabilitas.

Berdasarkan hasil di atas, maka peneliti menetapkan *blue print* skala Alienasi sebagaimana pada tabel 3.8 berikut:

Tabel. 3.8
Blue Print Akhir Skala alienasi

Aspek-aspek	Indikator	Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
1. <i>Powerlessness</i> (ketidakberdayaan)	a. Individu merasa segala hal yang terjadi dalam hidupnya dikontrol dan ditentukan oleh kekuasaan eksternal, bukan dari dalam dirinya	1,3,4	2,4,6	6
2. <i>Meaninglessness</i> (tidak berarti)	a. Individu tidak mampu memahami suatu kejadian yang terjadi	7,9	8,10	4
	b. Individu beranggapan bahwa segala sesuatu yang terjadi di masa yang akan datang akan sulit ditebak.	11,12	13	3
3. <i>Social Isolation</i> (terisolasi secara sosial)	a. Individu merasa kesendirian (adanya penolakan dan terpisah dari nilai-nilai kelompok atau hubungan antara anggota kelompok)	14, 15	16,17	4
	b. Individu menarik diri dari kehidupan sosialnya, atau tidak adanya rasa memiliki	18,19	20,21	4
4. <i>Normlessness</i> (tidak normal)	a. Tidak menerima aturan-aturan di lingkungan	25,26	22,23,24,27	6

	sebagai acuan dalam berperilaku	28	29	2
5. <i>Self-estrangement</i>	a. Merasa segala aktivitas yang dilakukan tidak menguntungkan dirinya	30	31	2
	b. Merasa perilaku yang dilakukan individu bukan atas keinginan sendiri	33, 34	32	3
	c. Tidak adanya kepuasan atas apa yang telah dilakukan.			
Total		17	17	34

b. Uji Daya Beda Aitem Skala *Self Compassion*

Hasil uji daya beda aitem pada masing-masing aitem yang terdapat pada skala *Self Compassion* dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel. 3.9

Koefisien Uji Daya Beda Aitem Skala Self Compassion

No	rix	No	rix	No	rix
1.	0,391	15.	0,461	29.	0,520
2.	0,646	16.	0,352	30.	0,490
3.	0,378	17.	0,524	31.	0,464
4.	0,271	18.	0,570	32.	0,568
5.	0,486	19.	0,137	33.	0,502
6.	0,411	20.	0,035	34.	0,494
7.	0,577	21.	0,507	35.	0,265
8.	0,409	22.	0,447	36.	0,389
9.	0,521	23.	0,586	37.	0,406
10.	0,394	24.	0,506	38.	0,498
11.	0,570	25.	0,472	39.	0,549
12.	0,456	26.	0,463	40.	0,513
13.	0,429	27.	0,499	41.	0,589
14.	0,576	28.	0,410	42.	0,429

Berdasarkan tabel 3.9 di atas, dari 42 aitem skala *Self Compassion* diperoleh aitem terpilih yang dapat digunakan untuk penelitian. Ada pun beberapa aitem yang

tidak terpilih atau gugur dikarenakan memiliki koefisiensi di bawah 0,25 sebanyak 4 aitem diantaranya yaitu terdapat pada nomor 19, 20, 4 dan 35. Selanjutnya, tersisa 38 aitem valid dengan nilai koefisiensi $\geq 0,25$ akan dilakukan uji reliabilitas.

Berdasarkan hasil di atas, maka peneliti menetapkan *blue print* skala *Self Compassion* sebagaimana pada tabel 3.10 berikut:

Tabel.3.10
Self Compassion

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1. <i>Self kindness</i>	a. Kemampuan untuk memahami diri ketika individu memiliki kekurangan	1,3,4,6	2,5,7,	7
	b. Kemampuan untuk memahami diri ketika individu merasakan penderitaan dalam hidupnya	8,10,12	9,11,13	6
2. <i>Common Humanity</i>	a. Individu mampu melihat kegagalan sebagai sesuatu yang wajar dialami oleh setiap manusia	14,16,18,19	15, 17,	6
	b. Individu tidak menyalahkan diri sendiri	20	21,22	3
3. <i>Mindfulness</i>	a. Kesadaran penuh atas situasi saat ini	23, 25, 27,29	24,26,28,30	8
	b. Mampu menyeimbangkan pikiran dalam situasi yang menekan	31, 32,34,35,36	33,38,37	8
Total		21	17	38

4. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas merupakan informasi yang berisi derajat keajegan kedua faktor hasil pengukuran pada objek yang sama, meskipun menggunakan alat ukur yang berbeda (Retnawati, 2016). Adapun rumus untuk menghitung koefisien reabilitas skala menggunakan teknik alpha Chronbach (Azwar, 2016).

$$\alpha = 2 [1 - (Sy_1^2 + Sy_2^2) / sx^2]$$

Keterangan:

Sy_1^2 dan Sy_2^2 = Varian skor Y1 dan varian skor Y2

Sx^2 = Varian skor X

Tabel. 3.11
Klasifikasi Reliabilitas Cronbach Alpha

Kriteria	Koefisien
Sangat Tinggi	> 0,90
Tinggi	0,70 – 0,90
Sedang	0,40 – 0,70
Rendah	0,20 – 0,40
Sangat Rendah	<0,20

Tabel. 3.12
Koefisien Reliabilitas Alat Ukur

Variabel	Reliabilitas Aitem Sebelum Aitem Gugur	Reliabilitas Aitem Setelah Aitem Gugur
Alienasi	0,919	0,756
<i>Self Compassion</i>	0,922	0,805

a. Reliabilitas skala Alienasi

Hasil reliabilitas pada skala alienasi sebelum aitem digugurkan sebanyak 2 aitem ialah $\alpha = 0,919$ dan setelah aitem digugurkan menjadi 34 aitem maka hasil reabilitas sebesar $\alpha = 0,756$. Berdasarkan tabel *Cronbach Alpha*, nilai koefisiensi pada aitem sebelum digugurkan tergolong sangat tinggi sehingga dikatakan reliabel

dan setelah aitem digugurkan nilai koefisiensi tergolong tinggi yang berarti skala pada penelitian ini dinyatakan reliabel.

b. Reliabilitas skala *Self Compassion*

Hasil reliabilitas pada skala *Self Compassion* sebelum aitem digugurkan sebanyak 42 aitem ialah $\alpha = 0,922$ dan setelah aitem digugurkan menjadi 38 aitem maka hasil reabilitas sebesar $\alpha = 0,805$. Berdasarkan tabel *Cronbach Alpha*, nilai koefisiensi pada aitem sebelum digugurkan tergolong sangat tinggi sehingga dikatakan sangat reliabel dan setelah aitem digugurkan nilai koefisiensi tergolong tinggi yang berarti skala pada penelitian ini dinyatakan reliabel.

F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data merupakan proses memperoleh data ringkasan dengan menggunakan cara-cara atau rumusan tertentu (Siregar, 2014). Menurut Fatihudin (2015), tahap pengolahan data adalah:

- a. Editing: merupakan proses memeriksa kejelasan dan kelengkapan pengisian instrument pengumpulan data. Proses ini dilakukan untuk mencari kesalahan-kesalahan dalam questioner yang telah diisi oleh responden, seperti yang telah ditemukan pada hasil jawaban responden pada penelitian ini terdapat beberapa jawaban yang outlier sehingga harus dieliminasi.
- b. Coding: merupakan proses identifikasi dan kualifikasi dari setiap pertanyaan dalam instrumen pengumpulan data berdasarkan variabel-variabel dengan memberikan kode atau angka, yaitu dengan menandakan terlebih dahulu aitem

favorable dan unfavorable kemudian menandakan masing-masing kategori aitem tersebut dengan skor yang telah ditentukan.

- c. Kalkulasi: proses menghitung data yang telah terkumpulkan dengan cara menambah, mengurangi, membagi, mengkalikan atau lainnya yang dilakukan dengan bantuan excel. Pada penelitian ini hasil jawaban masing-masing responden dikalkulasikan dengan menjumlahkan total jawaban dari setiap aitem.
- d. *Tabulasi*: proses mencatat atau *entry* data ke dalam tabel penelitian, yaitu dengan menginput data responden sesuai dengan kode yang telah dikoding sebelumnya.

2. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan cara menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis. Tujuannya untuk memperoleh kesimpulan dari hasil penelitian. terdapat 2 teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian yaitu Uji Prasyarat dan Uji Hipotesis:

a. Uji Prasyarat

Uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini dapat dilihat pada penjelasan berikut ini:

1) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian yang dilaksanakan untuk melihat apakah data yang terkumpul sudah terdistribusi secara normal ataukah tidak. Data terdistribusi secara normal apabila nilai signifikansi yang didapatkan $p > 0,05$. Sementara apabila nilai signifikan yang didapatkan $p < 0,05$ maka data tidak berdistribusi secara normal. Teknik dalam uji normalitas yaitu menggunakan teknik Statistik One Sample Kolmogorov Smirnov Test dari program SPSS..

2) Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan syarat untuk uji hipotesis hubungan yang bertujuan untuk melihat apakah hubungan dua variabel membentuk garis lurus linier. Uji linier dilakukan untuk membuktikan bahwa masing-masing variabel bebas mempunyai hubungan linieritas dengan variabel terikat (Hanief & Himawanto, 2017). Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang dapat ditarik garis lurus bila nilai *signifikansi from linearity* kurang dari $< 0,05$ (Priyanto, 2011). Pengujian linieritas dalam penelitian ini menggunakan *F linearity* yang terdapat pada SPSS.

b. Uji Hipotesis

Langkah kedua yang dilakukan setelah uji asumsi adalah uji hipotesis. Untuk menguji hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu hubungan antara Alienasi dengan *Self Compassion* pada Madrasah Aliyah Swasta Darul Ulum Banda Aceh, maka teknik analisis data yang digunakan adalah metode statistik korelasi, yaitu *korelasi product moment* yang digunakan untuk melihat korelasi atau hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Priyanto, 2011).

Rumus *Korelasi Product Moment* (Sugiyono, 2016) :

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

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

$\sum xy$: Jumlah Perkalian x dengan y

$\sum x$: Jumlah skor skala variabel x

$\sum y$: Jumlah skor skala variabel y

N : Banyaknya subjek

Koefesien korelasi dikatakan signifikan apabila $p < 0,05$. Analisis penelitian data yang dipakai adalah dengan bantuan computer program SPSS *version 29.00 for windows*.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan dan pelaksanaan penelitian

1. Administrasi penelitian

Persiapan dan pelaksanaan penelitian ini diawali dengan pengajuan surat izin penelitian kepada bagian akademik fakultas psikologi melalui siacad dengan melengkapi syarat-syarat yang berlaku. Setelah mendapat persetujuan penelitian dari pihak prodi psikologi Uin Ar-raniry peneliti mengantarkan surat tersebut kepada kepala sekolah MAS Darul Ulum Banda Aceh. Beberapa hari setelah penghantaran surat izin melaksanakan pratikum di MAS Darul Ulum banda Aceh peneliti melaksanakan penelitian pada tanggal 15-17 Mei 2024.

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini menggunakan try out terpakai yaitu suatu teknik untuk menguji validitas dan reliabilitas dengan cara pengambilan datanya hanya sekali dan hasil uji cobanya langsung digunakan untuk menguji hipotesis.. Alasan peneliti menggunakan try out terpakai karena peneliti tidak dapat memperkirakan berapa banyak jumlah populasi, sehingga peneliti khawatir jika dilakukan try out terlebih dahulu kemudian dilakukan penelitian, maka subjek penelitian tidak mencapai jumlah yang representatif untuk suatu penelitian, atau bahkan jumlah subjeknya sudah tidak ada lagi. Maka dari itu peneliti menggunakan try out terpakai. Uji coba alat ukur dilakukan bersamaan dengan penelitian dan dilakukan pada 15 Mei – 17 Mei 2024. Peneliti menggunakan

kuesioner dalam bentuk angket yang disebarakan kepada siswa kelas 1&2 MAS Darul Ulum Banda Aceh

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Administrasi penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh dan sampel yang digunakan berjumlah 205 siswa

a. Subjek berdasarkan jenis kelamin

Subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini menunjukkan hasil jenis kelamin laki-laki berjumlah 109 orang dengan presentase sebesar 53,1%, lalu hasil jenis kelamin perempuan berjumlah 96 orang dengan presentase sebesar 46,8%. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa subjek dengan jenis kelamin laki-laki sedikit lebih mendominasi dari subjek jenis kelamin perempuan. Data demografi subjek berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1

Data Demografi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	109	53,1%
Perempuan	96	46,8%
Total	205	100%

b. Subjek berdasarkan usia

Berdasarkan hasil penelitian ini, subjek dengan usia 17 tahun berjumlah 98 orang dengan presentase 47,8%, subjek dengan usia 16 tahun berjumlah 89 orang dengan presentase 43,4%., dan subjek dengan usia 15 tahun berjumlah 18 orang

dengan presentase 8,7% Berikut data demografi populasi berdasarkan usia yang dapat dilihat pada tabel 4.3

Tabel. 4.2
Kategori berdasarkan Usia siswa

Usia	Frekuensi	Persentase
17	98	47,8%
16	89	43,4%
15	18	8,7%
Total	205	100%

2. Data Kategorisasi

Pada penelitian ini kategorisasi sampel yang digunakan peneliti yakni kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Kategorisasi jenjang (ordinal) bertujuan untuk menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2012). Pengkategorisasian ini akan diperoleh dengan membuat kategorisasi skor subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi (σ). 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. Skala Alienasi

Analisis data deskriptif pada penelitian digunakan untuk mengetahui deskripsi data yang mungkin terjadi (Hipotetik) dan data yang berdasarkan

kenyataan di lapangan (Empirik) dari variabel Alienasi. Adapun deskripsi data hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 4.4 di bawah ini:

Tabel 4.3

Deskripsi Data Penelitian Alienasi

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Alienasi	136	34	85	19	124	49	86,5	7

Keterangan Rumus Skor Hipotetik :

- X_{\min} (Skor minimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban
 X_{\max} (Skor maksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban
 Mean (Mean) = Dengan rumus μ (skor maks + skor min) : 2
 SD (Standar Deviasi) = Dengan rumus $s = (\text{skor maks} - \text{skor min}) : 6$

Berdasarkan hasil uji statistik data penelitian pada tabel di atas, maka analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa poin minimal adalah 34 dan maksimal sebesar 136, nilai rata-rata sebesar 85 dan standar deviasi sebesar 19. Adapun data empirik menunjukkan nilai minimum sebesar 49, nilai maksimum sebesar 124, nilai rata-rata sebesar 86,5 dan standar deviasi sebesar 7. Berdasarkan nilai empirik, maka akan dijadikan sebagai batasan pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari kategori rendah, sedang, dan tinggi. Berikut rumusan dalam menentukan kategori:

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

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

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

Keterangan:

X = Rentang butir pernyataan

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan batasan tersebut, maka hasil kategorisasi sampel dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut:

Tabel 4.4
Kategorisasi Alienasi

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 79,5$	8	3,9 %
Sedang	$79,5 \leq X < 93,5$	188	91,7 %
Tinggi	$\leq X$	9	4,4%
Total		205	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi Alienasi di atas pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta darul Ulum Banda aceh menunjukkan memiliki kategori rendah sebanyak 27 orang (13,5%), kategori sedang sebanyak 140 orang (70,0%), dan kategori tinggi sebanyak 33 orang (16,5%). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas kategorisasi siswa termasuk ke dalam kategori sedang.

b. Skala *Self Compassion*

Hasil analisis data deskriptif yang digunakan untuk melihat deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empirik (berdasarkan kenyataan di lapangan) dari variabel dari ruminasi dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut:

Tabel. 4.7
Deskripsi Data Self Compassion

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Self compassion</i>	152	38	95	19	139	57	98,4	8,3

Keterangan Rumus Skor Hipotetik :

X_{\min} (Skor minimal)	=	Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban
X_{\max} (Skor maksimal)	=	Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban
Mean (Mean)	=	Dengan rumus μ (skor maks + skor min) : 2
SD (Standar Deviasi)	=	Dengan rumus $s = (\text{skor maks} - \text{skor min}) : 6$

Berdasarkan hasil uji statistik data penelitian pada tabel di atas, maka analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa poin minimal adalah 38 dan maksimal sebesar 152, nilai rata-rata sebesar 95 dan standar deviasi sebesar 19. Adapun data empirik menunjukkan nilai minimum sebesar 57, nilai maksimum sebesar 139, nilai rata-rata sebesar 98,4 dan standar deviasi sebesar 8,3. Berdasarkan nilai empirik, maka akan dijadikan sebagai batasan pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari kategori rendah, sedang, dan tinggi. Berikut rumusan dalam menentukan kategori:

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

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

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

Keterangan:

X = Rentang butir pernyataan

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan batasan tersebut, maka hasil kategorisasi sampel dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut:

Tabel 4.6
Kategorisasi Self-compassion

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 90,4$	14	6,8 %
Sedang	$90,4 \leq X < 106,7$	176	85,9 %
Tinggi	$106,7 \leq X$	15	7,3%
Total		205	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi *Self Compassion* di atas pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta darul Ulum Banda aceh menunjukkan memiliki kategori rendah sebanyak 14 orang (6,8%), kategori sedang sebanyak 176 orang (85,9%), dan kategori tinggi sebanyak 15 orang (7,3%). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas kategorisasi siswa termasuk ke dalam kategori sedang.

C. Pengujian Hipotesis

1. Hasil Uji Prasyarat

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

a. Uji Normalitas

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

Tabel. 4.7
Hasil Uji Normalitas Sebaran

Variabel Penelitian	P
<i>Self Compassion</i>	0,000
Alienasi	0,000

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 4.7 di atas, diperoleh nilai $p > 0,05$ pada variabel *Self Compassion* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Selanjutnya, diperoleh nilai $p > 0,05$ pada variabel Alienasi dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Kedua variabel tidak berdistribusi normal, sehingga hasil penelitian ini dapat diartikan tidak normal dan tidak dapat digeneralisasikan pada populasi siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh.

b. Uji Linearitas

Setelah melakukan uji normalitas sebaran, peneliti melakukan uji linearitas hubungan kedua variabel. Uji linearitas dilakukan dengan bantuan SPSS *Version 29.0 for Windows* dengan lajur *linearity* yang dapat dilihat pada tabel ANOVA (*Analysis of Variances*). Kaidah yang digunakan pada uji linearitas ini yaitu apabila nilai $p > 0,05$, maka hubungan0 kedua variabel dalam penelitian dapat dikatakan linear. Hasil uji linearitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.10 berikut.

Tabel. 4.8
Hasil Uji Linearitas

Variabel Penelitian	F Linearity	P
<i>Self Compassion</i>	30,075	0,000
Alienasi		

Berdasarkan tabel 4.8 di atas, hasil uji linearitas hubungan antara variabel *Self Compassion* dengan Alienasi diperoleh *linearity* bernilai $F = 30,075$ dengan nilai $p < 0,00$ yaitu 0,00. Hal tersebut mengartikan bahwa kedua variabel memiliki sifat

yang linear, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *Self Compassion* dengan Alienasi

2. Hasil Uji Hipotesis

Setelah peneliti melakukan uji prasyarat, langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis menggunakan korelasi rho (ρ) dari uji korelasi Spearman. Hasil analisis uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 4.11 di bawah ini.

Tabel. 4.11
Uji Hipotesis Data Penelitian

Variabel Penelitian	Korelasi Spearman	P
<i>Self Compassion</i> Alienas	-0,151	0,030

Berdasarkan tabel 4.11 di atas, hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = -0,151$. Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,030 atau $\rho < 0,005$, artinya hipotesis penelitian ini diterima. Dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat korelasi antara *Self compassion* dengan alienasi. Sumbangan relative variabel *Self compassion* dengan alienasi dapat dilihat pada table 4.12 berikut

Tabel 4.12
Analisis Measure of Association

Variabel Penelitian	r^2
<i>Self Compassion</i> dengan Alienasi	0,023

Berdasarkan analisis *Analisis Measure of Association* diatas, maka diperoleh hasil r^2 sebesar 0,023 yang artinya terdapat 2,3% pengaruh *Self compassion* terhadap alienasi, sedangkan 97,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan alienasi pada siswa Madrasah Aliyah Swasta Darul Ulum Banda Aceh. Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan menggunakan korelasi pearson product moment pada penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima karena memperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,023 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara *self compassion* dengan alienasi yang artinya semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah alienasi. Begitu pula sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi alienasi pada siswa Madrasah Aliyah Swasta Darul Ulum Banda Aceh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Hasanah & Hidayati (2017) yang melihat hubungan antara *self compassion* dan alienasi dan ditemukan bahwa antara kedua variabel menunjukkan kearah negative yang signifikan engan hasil koefisien korelasi $r_{xy} = -0.644$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0,001$),. Sehingga semakin tinggi *self compassion* maka akan semakin rendah alienasi, begitu pun sebaliknya.

Adapun penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian lain oleh Rahayu (2020) yang melihat hubungan antara *self compassion* dan alienasi dan ditemukan bahwa antara kedua variabel menunjukkan kearah negative yang signifikan dengan hasil koefisien korelasi $r_{xy} = -0,186$ dengan $p = 0.042$ ($p < 0,001$). Menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negat Sehingga semakin tinggi *self compassion*

maka akan semakin rendah alienasi pada siswa, sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka akan semakin tinggi alienasi pada siswa.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Martina (2021) terkait hubungan *self compassion* dengan alienasi juga menunjukkan hasil yang sama. Terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dan alienasi. Berarti semakin tinggi *self compassion* maka akan semakin rendah alienasi pada siswa, sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka akan semakin tinggi alienasi.

Berdasarkan hasil uji katagoresasi pada skala *self compassion* menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat *self compassion* yang tinggi berjumlah 15 orang (7,3%), kemudian siswa dengan tingkat *self compassion* sedang berjumlah 176 orang (85,9%) dan siswa dengan tingkat *self compassion* yang rendah berjumlah 14 orang (6,8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa umumnya siswa pada MAS Darul Ulum Banda Aceh memiliki tingkatan *self compassion* yang cenderung sedang.

Adapun hasil uji katagorisasi skala alienasi menunjukkan siswa dengan tingkat alienasi yang tinggi berjumlah 9 orang (4,4%), kemudian siswa dengan tingkat alienasi sedang berjumlah 188 orang (91,7%) dan siswa dengan tingkat alienasi yang rendah berjumlah 8 orang (3,9%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa umumnya siswa pada MAS Darul Ulum Banda Aceh memiliki tingkatan alienasi yang cenderung sedang.

Pada uraian diatas dapat dilihat kedua variabel memiliki tingkat katagoresasi yang sama yaitu sedang, namun pada variabel *self compassion* yang memiliki katagoresasi tinggi sedikit lebih dominan dibandingkan variabel alienasi.

Pada penelitian ini diperoleh r^2 atau sumbangan relative sebesar 0,023 yang artinya terdapat 2,3% pengaruh *self compassion* dengan alienasi, sedangkan terdapat 97,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor lainnya. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi loyalitas antara lain *self disclosure* Hal ini diteliti oleh Siantury (2019) yang menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-disclosure* dengan alienasi pada mahasiswa yang diteliti. Semakin tinggi *self-disclosure* mahasiswa, maka semakin rendah tingkat alienasi yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah *self-disclosure*, maka semakin tinggi tingkat alienasi yang dimiliki oleh mahasiswa.

Faktor lain yang mempengaruhi alienasi adalah kematangan emosi. Ningrum (2014) dalam penelitiannya mengungkapkan terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian sosial dengan alienasi, yang mana semakin tinggi penyesuaian sosial maka akan semakin rendah tingkat alienasi. Kegagalan dalam penyesuaian sosial dapat menyebabkan remaja mengalami alienasi Ningrum (2014).

Faktor lain yaitu kebutuhan berafiliasi. Selviani, Rusli dkk (2019) menemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel. nilai $r = 0,474$ yang diperoleh menunjukkan signifikansi hubungan korelasi antara kebutuhan afiliasi dengan alienasi. Individu yang mempunyai kebutuhan afiliasi yang lebih tinggi cenderung mempunyai tingkat keterasingan yang lebih tinggi. Kegagalan untuk

memenuhi kebutuhan afiliasi dapat menyebabkan perasaan isolasi sosial, alienasi, dan kesepian.

Faktor lain yang mempengaruhi alienasi adalah tingkat religiusitas dan konsep diri. Purnomo dkk (2002) menemukan bahwa ada hubungan antara religiusitas dan konsep diri dengan kecenderungan terjadinya alienasi diri ($R=0.614$; $p=0.000$). Terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan alienasi diri ($r_{my-sisa} = -0.344$; $p=0.000$). Selain itu juga diketahui adanya hubungan negatif antara konsep diri dengan alienasi diri ($r_{my-sisa} = -0.384$; $p=0.000$).

Pada penelitian ini, peneliti menyadari masih terdapat banyak keterbatasan dalam penelitian hal tersebut meliputi jadwal pembelajaran siswa yang mendekati ujian akhir semester sehingga terjadinya keterbatasan waktu dalam penyebaran questioner. Questioner terakhir disebar dua hari sebelum ujian akhir semester dimulai yang mana pada waktu tersebut siswa sedang fokus mengulang pelajaran dan melengkapi catatan hal ini membuat beberapa siswa menjawab questioner kurang fokus sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka diperoleh hasil bahwa korelasi $r = 0,023$ dengan $p = 0,030$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang negatif antara *self compassion* dengan alienasi siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh. Maka, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* maka semakin rendah alienasi pada siswa dan semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi alienasi pada siswa. Mengacu pada analisis measure of association r^2 sebesar 0,023 yang artinya terdapat 2,3% pengaruh *self compassion* terhadap alienasi sedangkan 97,7% lainnya dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan untuk kepentingan praktis dan teoritis bagi yang akan meneliti dengan variabel yang serupa adalah:

1. Bagi siswa

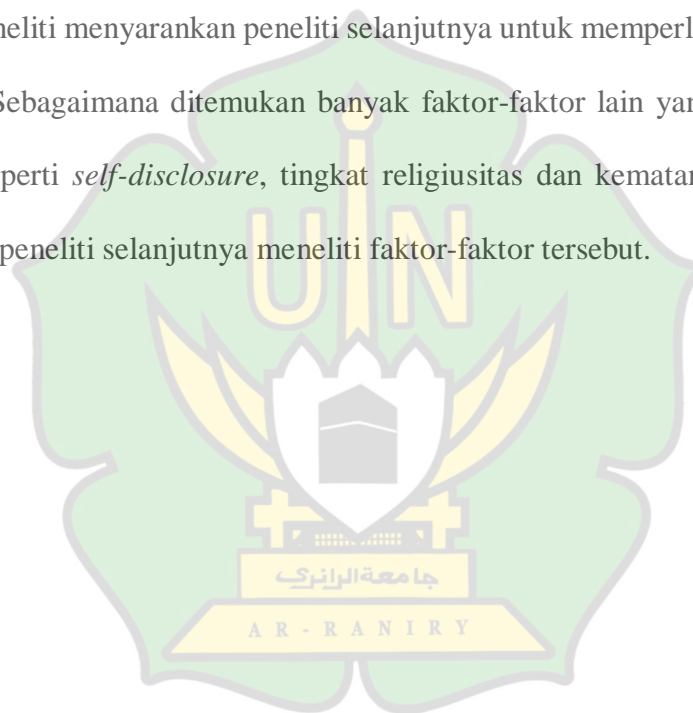
Bagi siswa diharapkan untuk menjaga ikatan antara angkatan. Sebaiknya kakak angkatan selaku yang lebih tua menyayangi dan membimbing adik angkatan yang lebih muda. Sedangkan adik angkatan sebaiknya mendengar nasehat kakak angkatan demi kebaikan bersama dan menjalankan aturan-aturan sekolah dengan baik. Sehingga ikatan kekeluargaan antara tingkat terjalin dengan baik

2. Bagi MAS Darul Ulum Banda Aceh

Bagi MAS Darul Ulum Banda Aceh harap selalu mengedukasi guru dan siswa terkait alienasi, agar terdapat pemahaman yang baik terkait alienasi, sehingga fenomena alienasi disekolah dalam bentuk apapun diharapkan tidak pernah terjadi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menyarankan peneliti selanjutnya untuk memperluars kajian terkait Alienasi. Sebagaimana ditemukan banyak faktor-faktor lain yang mempengaruhi alienasi seperti *self-disclosure*, tingkat religiusitas dan kematangan emosi maka sebaiknya peneliti selanjutnya meneliti faktor-faktor tersebut.



DAFTAR PUSTAKA

- Adine, P. A., Rahmatika, R., & Listiyandini, R. A. (2018). *Peran self-compassion terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja miskin di Jakarta*. In Prosiding Seminar Nasional (pp. 20-40).
- Akin, A. (2009). *Self-compassion and submissive behavior*. *Egitim ve Bilim*, 34(152), 138–147.
- Archambault, I., Janosz, M., Fallu, J. S., & Pagani, L. S. (2009a). Student engagement and its relationship with early high school dropout. *Journal of adolescence*, 32(3), 651-670. doi:10.1016/j.adolescence.2008.06.007
- Azwar. (2018). Microwave pyrolysis with KOH/NaOH mixture activation: a new approach to produce micro-mesoporous activated carbon for textile dye adsorption. *Bioresource technology*, 266, 1-10.
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan validitas aitem. *Buletin Psikologi*, 3(1), 19-26.
- Azwar, E., Foong, S. Y., Ahmed, A., Peng, W., Tabatabaei, M. & Lam, S. S. (2021). Valorization of municipal wastes using co-pyrolysis for green energy production, energy security, and environmental sustainability: A review. *Chemical Engineering Journal*, 421, 129749.
- Brown, M. R., Higgins, K., Pierce, T., Hong, E., & Thoma, C. (2003b). Secondary students' perceptions of school life with regard to alienation: The effects of disability, gender and race. *Learning Disability Quarterly*, 26(4), 227-238.
- Butler, T., & Robson, G. (2003). Negotiating their way in: The middle classes, gentrification and the deployment of capital in a globalising metropolis. *Urban Studies*, 40(9), 1791-1809.
- Daryanto. 1997. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Erni, Martina (2021) *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Alienasi Pada Siswa Sma Yang Mengalami Broken Home Di Yogyakarta*. *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Alienasi Pada Siswa Sma Yang Mengalami Broken Home Di Yogyakarta*. pp. 1-33.
- Fromm, M. E. (2004). Improved tandem affinity purification tag and methods for isolation of protein heterocomplexes from plants. *The Plant Journal*, 38(1), 172-181.
- Fishman, K & Langmen. (2010). Alienation. *Jurnal Sociopedia Isa*.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion*. United State of America: The Guilford Press.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self-disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Ilmiah Widya*

Warta, 33 (1), 1-18. Diunduh dari <http://puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/jiw/article/view/17061/17024>.

- Gunawan, I., & Palupi, A. R. (2016). Taksonomi Bloom—revisi ranah kognitif: kerangka landasan untuk pembelajaran, pengajaran, dan penilaian. *Premiere educandum: jurnal pendidikan dasar dan pembelajaran*, 2(02).
- Hasanah, F. A., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara self-compassion dengan alienasi pada Remaja (Sebuah studi korelasi pada siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Jurnal Empati*, 5(4), 750-756.
- Hasanah, N. H. (2016). Perbedaan Kemandirian Belajar Sebelum Dan Sesudah Pemberian Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas VII Di MTs Negeri Tarakan Tahun Pelajaran 2015/2016.
- Hanief, Y. N., & Himawanto, W. (2017). *Statistik pendidikan*. Deepublish.
- Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- Iskandar, W. (2019). Alienasi Peran Intelektual Siswa Dalam Metode Pembelajaran Cooperative Learning.
- Jaeggi, R. (2014). *Alienation*. Columbia University Press.
- Jahja, Yudrik. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Kencana.
- Katkar, K., Nawangsih, S. K., & Irawan, M. N. (2023). Alienasi pada Siswa SMP selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *jurnal penelitian kualitatif ilmu perilaku*, 4(1), 17-28.
- Lian, Y., Ngok Wong, J. L., Tsang, K. K., & Li, G. (2022). Alienated learning in the context of curricular reforms. *Education as Change*, 26(1), 1-29.
- Maedani, S. I., & Hakim, L. (2022). Pengaruh Geger Budaya (Culture Shock) Terhadap Alienasi Mahasiswa Baru Yang Tinggal Di Rumah Susun Mahasiswa (Rusunawa) Universitas Teknologi Sumbawa. *Jurnal Psimawa*, 5(1), 42-48.
- Marliana, L. (2015). *Hubungan Antara Motif Berafiliasi Dengan Alienasi Pada Narapidanadi Lembaga Pemasarakatan Pekanbaru* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Martono, N. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi dan Data Sekunder*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Maslihah, S. (2011). Pelatihan Orientasi Masa Depan untuk Meningkatkan Kemampuan Remaja dalam Menyusun Orientasi Masa Depan Bidang Pekerjaan. *abmas*, 143.

- Matondang, F. S. P., Firman, F., & Ahmad, R. (2022). Bullying Menjadi Budaya Pendidikan di lingkungan Pesantren. *Keguruan*, 10(2), 37-41.
- Mejos, D. E. A. (2007). Against alienation: Karol Wojtyla's theory of participation. *Kritike*, 1(1), 71-85.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, & Germer. (2018). *The Mindful Self- Compassion Workbook*. New York: The Guilford Press.
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. In M.R.Leary & R. Hoyle (Eds), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. New York: Guilford Press
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Ningrum, W. K., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2014). Hubungan antara kematangan emosi dan penyesuaian sosial dengan alienasi pada siswi smp islam terpadu ihsanul fikri boarding school magelang. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 3(3 Des).
- Prayoga, P. D., & Damaiyanti, V. P. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Tingkat Alienasi Mahasiswi Fisip Universitas Lambung Mangkurat. *Huma: Jurnal Sosiologi*, 1(2), 90-102.
- Priyatno, D. (2011). *Buku saku analisis statistik data SPSS*. Media Pressindo.
- PURNOMO, A. E. (2002). *Alienasi diri ditinjau dari tingkat religiusitas dan konsep diri pada remaja akhir yang berstatus mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Rahayu, R. J. (2020). *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Alienasi Pada Siswa SMA Negeri 11 Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara self-compassion dengan prokrastinasi pada siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati*, 6(1), 232-238.
- Schacht, R. (2005). *Alienasi Pengantar Paling Komprehensif*. Jakarta: jalsutra
- Seeman, M. (1959). On the meaning of alienation. *American Sociological Review* 24:783-819.
- Selviani, N. A., Rusli, R., & Yuserina, F. (2020). Hubungan Antara Kebutuhan Afiliasi Dengan Alienasi Terhadap Narapidana Di Lembaga Perasyarakatan. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 73-77.

- Siantury, P. D., & Ratna, F. N. R. H. N. (2019). Hubungan Antara Self-Disclosure Dengan Alienasi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Suku Batak. *Jurnal Empati*, 8(1), 277-283.
- Siregar, S. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review*, 47, 15-27.
- Sugiyono, F. X. (2017). *Neraca Pembayaran: Konsep, Metodologi dan Penerapan* (Vol. 4). Pusat Pendidikan Dan Studi Kebanksentralan (PPSK) Bank Indonesia.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono, F. X. (2017). *Neraca Pembayaran: Konsep, Metodologi dan Penerapan* (Vol. 4). Pusat Pendidikan Dan Studi Kebanksentralan (PPSK) Bank Indonesia.
- Sulhanuddin, S., Arjanggi, R., & Syafitri, D. U. (2020). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Penyesuaian Diri Pada Anak Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kutoarjo Dan Yogyakarta. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 15(2), 192-201.
- Tammu, Y., & Tenri Awaru, A. O. (2020). Perilaku Alienasi Di Smp Negeri 6 Makale. *Jurnal Sosialisasi*, 7(2), 26-32.
- Wending, Amy E. (2009). *Karl Marx on Technology and Alienation*. New York: Palgrave MacMilan
- Wiffida, D., Dwijayanto, I. M. R., & Priastana, I. K. A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(1), 19-23.
- Wikipedia (2023). Pendidikan di indonesia. (Online). Available: https://id.wikipedia.org/wiki/Pendidikan_di_Indonesia
- Zahrawati, F., & Aras, A. (2022). Cyber teaching dan ancaman alienasi: Potret kecil keterasingan mahasiswa di tengah pandemi Covid-19. *ENTITA: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Ilmu-Ilmu Sosial*, 4(2), 197-210.
- Zakiyyah, A. A. (2016). Konsep Diri sebagai Variabel Mediator dalam Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua dengan Alienasi pada Mahasiswa Strata 1 Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY
Nomor : B-1401/Un.08/FPsi/Kp.00.4/12/2023
TENTANG
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2023/2024
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2023/2024 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;
b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.

Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor: 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 4 Desember 2023.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi tentang Pembimbing Skripsi.

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

Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Cut Ghumaisha Milhan
NIM/Prodi : 200901054/ Psikologi
Judul : Hubungan antara Self Compassion dengan Alienasi pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta Darul Ulum Banda Aceh

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

Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2023.

Keempat : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.

Kelima : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 7 Desember 2023

Dekan Fakultas Psikologi,



Tembusan :

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



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B.474/Un.08/F.Psi.I /PP.00.9/05/2024
Lamp : -
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,
Kepala MAS Darul Ulum Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Pimpinan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : CUT GHUMAISHA MILHAN / 200901054
Semester/Jurusan : VIII / Psikologi
Alamat sekarang : Kp keuramat, kuta alam, Banda aceh

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Alienasi Pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta Darul Ulum Banda Aceh**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 15 Mei 2024

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,



Berlaku sampai : 16 Juni 2024

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



YAYASAN PEMBANGUNAN UMAT ISLAM BANDA ACEH
MADRASAH ALIYAH DARUL ULUM



Jalan Syiah Kuala No. 5, Gampong Keuramat, Kuta Alam, Banda Aceh 23126
Telepon (0651) 33312; Pos-el: masdarululumypui@gmail.com; laman: <https://masdubna.sch.id>

N o m o r : MA.01.94/PP.00.6/151/7/2024
Perihal : Penelitian An. CUT GHUMAISHA MILHAN

4 Juli 2024

Kepada Yth.
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
di-
Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan surat saudara nomor: B.474/Un.08/F.Psi.I/PP.00.9/7/2024, tanggal 15 Mei 2024, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, maka dengan ini Kami menyatakan bahwa:

n a m a : CUT GHUMAISHA MILHAN
NIM : 200901054
semester : VIII
Jurusan : Psikologi
alamat : Gampong Keuramat, Kecamatan Kuta Alam, Kota
Banda Aceh

telah selesai mengadakan penelitian pada tanggal 15 s.d 17 Mei 2024 untuk bahan penulisan Skripsi dengan judul:

"Hubungan Antara *Self-Compression* Dengan *Alienasi* Pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta Darul Ulum Banda Aceh"

Demikianlah surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan seperlunya.

Kepala,




Mariani, S.Ag., M.A.
NIP.197309141999052001

Skala Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

Assalamualaikum Wr. Wb.

Saya Cut Ghumaisha Milhan, Mahasiswa semester VIII Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Saat ini saya sedang melakukan try out penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir Pendidikan Sarjana (S1). Untuk itu saya mohon bantuan kepada siswa(i) untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi skala berikut. Bentuk jawaban pada skala ini berupa beberapa pilihan seperti di bawah ini, siswa(i) diharapkan untuk memilih salah satu diantara:

Sangat Setuju (SS)

Setuju (S)

Tidak Setuju (TS)

Sangat Tidak Setuju (STS)

Tidak ada jawaban benar atau salah dalam skala ini, sehingga diharapkan siswa(i) dapat mengisi jawaban sesuai dengan yang dirasakan. Seluruh data dan informasi yang sudah di isi akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijamin kerahasiaannya.

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Kelas :

Skala *Self Compassion*

Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1. saya menerima bahwa kakak angkatan di pesantren tidak begitu hangat dengan angkatan saya				
2. saya membenci diri ketika melanggar aturan asrama				
3. saya menghargai diri saya walaupun saya merasa tidak dihargai oleh orang disekitar saya				
4. saya merasa gagal ketika tidak mampu menghadapi cobaan yang datang				
5. ketika saya dalam kondisi sulit, saya berusaha menerima dengan lapang dada				
6. saya tidak peduli terhadap diri saya sendiri ketika saya mengalami masalah				
7. saya menjalankan hukuman dengan baik ketika melanggar aturan pesantren				
8. saya sulit mengenali diri saya ketika mengalami kesulitan dalam hidup				
9. Saya menghadapi apapun yang terjadi selama berada di pesantren				
10. saya bisa menyakiti diri ketika saya mengalami masalah dengan orang lain				
11. seberat apapun hukuman yang ditentukan saya jalani dengan ikhlas				
12.jika dikucilkan saya terus menyalahkan diri saya				
13. saat menjalani hukuman pelanggaran disiplin, saya tetap peduli terhadap kesehatan mental saya				
14.saya enggan mengakui kesalahan yang telah saya perbuat				
15. menurut saya, masalah yang sedang saya alami orang lain juga mengalaminya				

16. saya tidak sanggup menghadapi segala tantangan yang terjadi selama berada di pesantren				
17. ketika saya gagal dalam menghadapi rintangan saat dipesantren, saya tidak patah semangat				
18. saya merasa tertekan ketika mendapatkan cobaan yang berat				
19. saya yakin bahwa setiap masalah yang ada pasti memiliki hikmah				
20. saya merasa sudah gagal dalam menjalani kehidupan ini				
21. setiap manusia memiliki pengalaman pahit dalam hidupnya				
22. Bagi saya peristiwa menyakitkan itu wajar terjadi baik pada saya maupun pada orang lain				
23. saya menerima konsekuensi dari hasil perbuatan saya				
24. saya membenci diri ketika tejerat dalam masalah				
25. saya selalu menyalahkan diri ketika merasa dikucilkan oleh orang lain				
26. saya menyesal atas perbuatan yang saya lakukan				
27. saat saya mengalami kesulitan di pesantren, saya merasa tidak mampu melakukan apapun				
28. jika melakukan kesalahan di pesantren, saya menjalani hukuman dengan penuh kesabaran				
29. saya merasa tertekan atas hukuman pelanggaran disiplin yang saya dapatkan karena membuat saya menderita				
30. saya menanggung kesalahan yang saya perbuat sendiri				
31. Saya tidak sanggup menjalani masalah yang saya alami pada saat ini				
32. saya menyesal atas perbuatan yang saya lakukan				

33. Saya tidak peduli terhadap kesalahan yang telah saya lakukan				
34. saya berusaha menerima kesalahan-kesalahan kecil yang saya perbuat				
35. saya merasa terasingkan dari				
36. ketika peristiwa menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk lebih tenang				
37. saya gelisah ketika masalah datang bertubi-tubi				
38. saya tetap tersenyum meskipun orang lain membicarakan keadaan saya				
39. saya menolak pendapat orang lain saat berada dalam kesulitan				
40. ketika sesuatu hal membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya				
41. saya percaya bahwa ketika ada masalah pasti ada jalan keluar				
42. Saya cenderung berlarut-larut memikirkan kesalahan yang pernah saya lakukan				

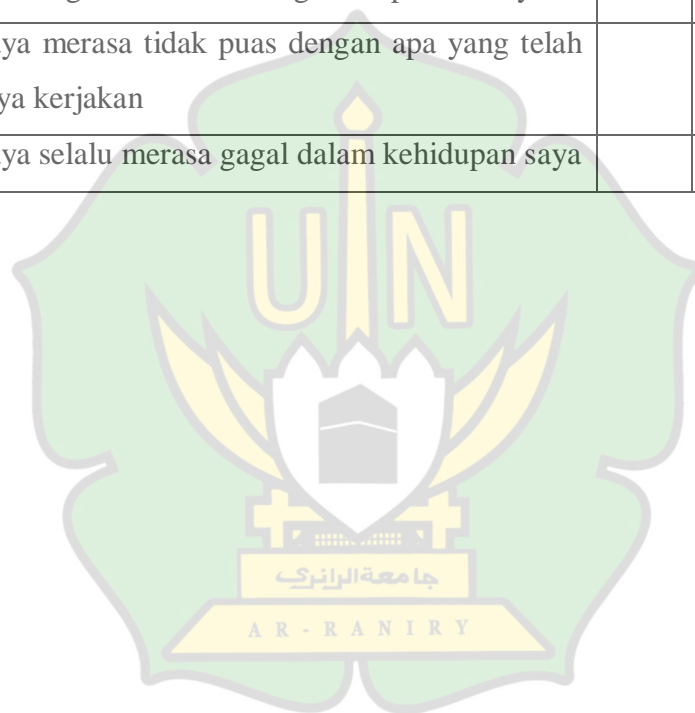
Skala Alienasi

NO	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa tidak ada pilihan dalam hidup saya				
2	Saya sering melakukan segala sesuatu sesuai dengan keinginan saya				
3	Saya merasa pencapaian yang saya peroleh sekarang bukan semata-mata karena kemampuan saya.				
4	Saya adalah orang yang harus paling bertanggung jawab atas kehidupan saya				

5	Saya merasa kesuksesan dan kegagalan yang terjadi dalam hidup ini sangat tergantung kepada perilaku saya sendiri				
6	Saya merasa menjalani hidup tanpa mengetahui arti dari apa yang telah saya lakukan				
7	Saya sangat paham atas setiap tindakan yang saya ambil				
8	Saya kesulitan menemukan manfaat dan resiko dari sebuah peristiwa				
9	Ketika mengalami kegagalan saya dapat menemukan penyebab dari kegagalan tersebut				
10	Saya tidak punya gambaran atas wacana masa depan saya				
11	Prediksi saya akan suatu hal tidak pernah tepat				
12	Firasat saya akan suatu hal hampir tidak pernah keliru				
13	Saya memiliki journaling akan cita-cita saya				
14	Saya selalu merasa asing dalam kelompok yang saya terlibat didalamnya				
15	Saya merasa apa yang saya lakukan tidak pernah benar dimata orang lain.				
16	Saya merasa ketika gagal pada suatu hal tidak ada yang berpihak kepada saya				
17	Saya sering merasa kesepian saat berada dalam lingkungan kelompok				
18	Saya tida suka terlibat dengan aktivitas di lingkungan saya				
19	Saya merasa seperti tidak memiliki teman, kelompok, atau indetitas yang mendukung saya				

20	Saya tidak sangat menyukai melakukan kegiatan sosial bersama anggota kelompok saya				
21	Saat merasa gagal, saya akan mencari orang disekitar saya untuk memberikan memotivasi				
22	Saya memiliki banyak teman dan kelompok yang sangat menyayangi saya				
23	Saya selalu mengerjakan sesuatu sesuai aturan-aturan yang berlaku dilingkungan saya				
24	Ketika saya melakukan suatu hal saya selalu menimbang apakah perilaku saya ini menyebabkan kekecewaan bagi lingkungan saya				
25	Saya merasa aturan-aturan yang berlaku dilingkungan saya sangat bertentangan dengan hati nurani saya				
26	Aturan-aturan yang berlaku di lingkungan saya hanya menyulitkan kehidupan saya				
27	Saya merasa aneh ketika tidak berperilaku sesuai dengan norma-norma yang berlaku				
28	Saya merasa aktivitas yang saya lakukan hanya formalitas tanpa memiliki kemanfaatan bagi diri saya				
29	saya merasa apapun aktifitas yang harus saya laksanakan pasti ada manfaat bagi kehidupan saya				
30	Saya belum pernah melakukan suatu hal yang sangat saya inginkan				
31	Saya senang saat mencapai suatu hal yang dianggap baik oleh lingkungan saya				

32	Saya sering mengambil keputusan dalam hidup ini sesuai dengan keinginan diri sendiri walau bertentangan dengan keinginan orang disekitar saya				
33	Saya merasa puas atas apa yang telah saya lakukan sekarang				
34	Saya merasa apa yang telah saya lakukan sekarang tidak sesuai dengan ekspektasi saya				
35	Saya merasa tidak puas dengan apa yang telah saya kerjakan				
36	Saya selalu merasa gagal dalam kehidupan saya				



TABULASI SKALA *SELF COMPASSION*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	Total		
3	2	3	3	2	3	1	3	1	3	2	4	1	3	2	4	2	3	4	4	1	1	3	2	4	1	3	1	3	2	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	98
3	2	4	3	1	3	2	4	1	3	2	4	1	3	2	3	1	4	4	3	2	2	3	2	4	1	3	1	4	2	2	4	2	4	2	4	2	3	3	2	99
3	1	3	4	2	3	1	4	2	3	2	3	1	3	2	3	1	3	3	4	2	2	4	1	3	2	3	2	3	1	2	3	1	4	2	3	3	2	94		
3	1	3	4	1	3	2	4	1	3	2	4	2	4	1	3	2	3	3	4	1	1	3	2	4	2	3	1	3	2	2	3	1	4	2	3	3	2	95		
3	1	3	4	1	3	2	4	1	3	2	3	2	4	1	3	2	3	4	4	1	1	3	2	4	1	3	2	3	2	2	3	1	4	2	3	3	2	95		
3	1	3	4	1	3	1	4	1	3	2	4	2	4	2	4	2	3	3	4	1	1	3	2	4	1	3	1	3	2	1	3	1	4	2	3	3	2	94		
4	1	3	4	2	3	1	4	2	4	1	3	1	3	2	4	1	4	3	3	2	1	4	1	3	2	4	2	3	1	2	3	2	4	1	3	4	1	96		
4	1	3	4	1	4	2	4	1	3	2	4	2	3	1	4	2	4	4	3	1	2	4	1	3	1	4	2	4	2	1	3	2	4	1	4	3	1	99		
4	2	4	3	2	4	2	4	1	3	2	3	1	3	1	4	2	4	4	3	1	2	3	1	4	2	4	1	4	2	1	3	2	4	1	3	3	2	99		
4	1	3	4	2	4	1	3	1	4	1	3	2	3	1	4	2	4	4	3	2	1	4	2	4	1	4	2	3	1	1	3	2	4	1	4	3	1	97		
3	1	4	4	1	3	1	4	2	4	1	3	2	4	1	3	1	4	4	3	1	2	4	1	4	2	3	1	3	1	1	3	1	3	2	4	4	1	94		
4	2	4	3	1	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	2	4	3	4	2	2	3	1	4	2	4	2	3	2	2	3	1	3	1	3	4	2	99		
4	2	3	4	1	3	1	4	2	4	1	3	2	4	1	4	2	3	4	4	2	1	4	2	3	1	4	2	3	1	2	3	2	4	1	4	3	1	99		
4	2	3	3	2	4	1	3	2	4	1	3	1	3	2	4	2	4	3	3	2	1	4	2	4	2	4	2	4	2	1	3	2	3	1	3	4	2	100		
4	2	3	4	1	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	3	1	4	3	3	2	1	3	2	3	1	4	1	3	2	1	4	2	3	1	4	4	1	96		
3	2	3	4	2	4	1	3	2	4	1	3	1	3	2	4	2	3	3	3	2	2	4	2	3	2	4	1	3	2	1	4	2	3	2	4	4	2	100		
4	1	4	3	2	3	1	4	2	4	1	3	2	3	1	3	2	4	4	4	2	2	4	1	4	2	3	2	3	1	2	3	2	3	1	4	3	2	99		
4	1	3	3	1	4	2	3	1	3	2	4	1	3	2	4	1	4	3	4	2	1	3	2	4	1	3	2	4	1	2	4	1	4	2	3	4	1	97		
4	1	4	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	3	4	2	1	3	2	4	1	3	2	4	1	2	4	1	4	2	3	4	1	98		
4	1	4	3	2	4	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	2	4	3	4	1	2	3	1	2	1	3	2	4	1	2	3	1	4	2	3	1	4	96		
4	2	4	3	2	3	1	4	2	4	1	3	2	3	1	3	2	3	4	3	2	1	4	2	3	1	3	2	4	2	1	3	2	4	1	3	4	2	98		
4	1	3	4	1	3	2	4	1	3	2	4	1	3	2	4	1	3	4	3	2	2	4	1	3	2	4	1	4	2	1	4	2	3	2	4	4	1	99		
4	1	3	4	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	3	4	2	1	3	2	4	1	3	2	1	2	1	4	2	3	1	4	3	1	94		
3	1	4	3	1	4	2	3	1	4	1	4	2	3	1	4	2	3	4	3	1	2	4	1	3	2	4	1	3	2	1	3	1	4	2	3	4	1	95		
3	2	4	3	1	3	1	3	2	4	2	3	2	4	2	3	1	3	4	3	2	1	3	2	4	2	3	1	3	2	2	3	1	3	2	4	3	2	96		

4	2	3	3	2	4	2	3	2	3	1	3	2	4	2	3	1	3	4	4	2	1	3	2	4	2	3	1	3	2	2	3	2	4	2	3	4	2	100			
3	2	4	3	1	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	3	1	3	4	3	2	1	3	2	4	2	3	1	3	2	2	3	2	4	2	3	3	1	96			
4	2	3	3	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	1	3	4	3	1	2	4	2	4	2	3	1	3	2	2	3	2	3	1	3	4	2	101			
4	2	4	3	1	3	2	4	2	3	2	3	2	4	2	4	2	3	3	4	2	1	3	1	3	2	4	2	3	2	2	3	1	3	1	3	4	2	99			
3	1	3	4	2	4	2	3	2	3	1	3	2	4	2	4	2	3	4	4	2	1	3	2	4	2	3	1	3	2	2	4	1	3	2	4	4	2	101			
3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	96		
3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	96		
3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	96	
3	2	4	3	2	3	1	4	2	4	2	3	1	3	2	4	2	4	3	4	2	2	1	3	4	2	4	1	3	2	2	3	2	4	2	3	4	2	102			
4	2	3	3	2	3	1	3	2	4	2	3	1	4	2	3	1	3	4	4	2	1	3	2	4	2	4	2	3	1	2	4	1	3	2	4	3	1	98			
4	2	3	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	4	2	3	1	4	3	3	2	1	3	1	4	2	4	2	3	1	2	4	2	4	1	3	3	1	98			
4	2	3	3	2	3	1	4	2	4	2	3	1	4	2	4	2	3	3	4	2	1	3	2	4	1	3	2	4	2	1	4	2	4	1	3	3	2	100			
4	2	3	4	2	3	1	3	2	4	2	4	2	4	2	3	1	4	3	4	1	2	3	2	4	1	3	2	4	2	1	3	2	4	1	3	4	2	101			
3	2	4	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	4	2	4	2	3	4	3	2	1	3	1	3	1	4	2	3	1	2	4	2	4	1	3	3	1	98			
4	2	3	4	2	4	2	4	1	4	2	3	2	4	2	4	2	3	4	4	2	2	3	2	4	2	4	1	4	2	1	4	2	4	2	3	4	2	108			
2	2	4	3	1	4	2	4	2	4	2	3	2	4	2	4	2	4	3	4	2	2	4	2	4	2	4	2	3	2	2	4	1	4	2	3	4	2	107			
4	2	4	3	2	4	2	4	2	4	1	3	2	4	2	4	2	4	4	4	1	2	3	2	4	2	4	2	4	2	2	4	2	4	2	4	1	3	4	2	109	
3	2	4	4	2	3	1	4	2	4	1	3	2	3	2	4	2	4	3	4	2	1	4	2	4	2	4	2	4	2	2	4	1	4	2	3	4	2	106			
3	2	3	4	2	4	2	4	1	3	2	4	2	4	2	4	2	4	3	4	2	2	4	2	4	2	3	1	4	2	2	4	1	4	2	3	4	2	107			
4	2	3	4	2	3	1	3	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	3	4	1	2	3	2	4	2	3	2	4	2	2	3	1	4	2	4	3	2	105			
2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	58			
4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	139		
2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	59
4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	135		
2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	57		
3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	132		
4	2	3	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	3	2	4	2	3	3	4	2	1	3	1	3	2	4	2	3	1	2	4	2	3	1	3	4	2	99			
4	2	3	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	1	3	4	4	2	1	3	2	4	2	3	2	4	2	1	3	2	4	2	3	3	1	101			
4	2	3	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	4	2	3	2	4	3	4	2	1	3	2	4	2	3	2	4	2	2	4	2	3	1	3	3	2	102			
4	2	3	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	4	2	3	1	3	3	4	2	1	3	2	4	2	3	1	4	2	2	4	2	3	1	3	4	2	100			
3	1	3	4	2	3	1	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	4	3	2	2	4	2	3	1	3	2	4	2	2	3	1	3	2	4	4	2	101			

4	2	4	3	1	3	2	3	1	3	2	4	1	3	2	4	2	4	4	3	2	1	4	2	3	2	3	1	4	2	1	4	2	3	2	3	4	2	100
4	1	3	3	1	3	2	4	1	3	2	4	1	3	2	3	1	3	3	4	2	1	4	2	3	1	3	2	4	2	1	4	2	3	1	4	3	1	94
4	1	3	3	2	4	1	3	2	4	1	4	2	3	1	4	2	4	3	3	2	1	3	2	4	2	4	1	3	2	1	3	2	4	2	4	4	2	100
4	2	3	4	1	3	2	3	2	4	2	3	1	3	1	4	2	4	4	4	2	2	4	2	3	1	3	2	4	1	2	4	2	4	2	3	3	1	101
3	2	4	3	1	3	2	3	2	4	1	3	2	4	2	3	1	4	3	3	1	2	4	2	3	1	3	2	4	2	1	4	2	3	1	3	3	1	95
3	2	3	3	1	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	3	2	4	4	3	2	1	4	2	4	2	3	1	3	2	1	3	2	4	2	4	4	2	100
3	2	4	3	1	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	3	1	3	4	3	1	2	3	2	4	2	3	1	3	2	2	3	1	3	2	4	4	2	97
4	2	3	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	3	2	4	2	3	3	4	2	1	3	1	3	2	4	2	4	2	1	3	2	4	2	3	4	2	101
3	1	3	4	2	3	1	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	4	3	3	1	2	4	2	4	2	4	2	4	2	1	3	2	4	2	4	3	1	100
4	2	4	3	1	3	2	4	2	4	2	3	1	3	1	3	2	4	3	4	2	1	3	1	3	2	4	2	4	2	3	2	1	3	1	3	4	2	98
3	1	3	4	2	3	1	3	1	3	2	4	2	4	2	3	1	3	3	4	2	1	3	2	3	1	3	2	4	2	2	3	1	3	2	4	3	1	94
4	2	4	3	1	3	1	3	2	4	2	4	2	3	1	3	2	4	3	4	2	1	3	1	3	2	4	2	3	1	2	4	2	3	1	3	4	2	98
3	2	4	3	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	1	3	1	3	3	4	2	2	4	1	4	1	3	2	4	2	2	4	1	4	2	3	4	1	103
3	2	4	3	1	4	1	4	1	3	2	4	1	3	1	4	1	4	3	4	1	2	3	1	3	2	4	2	3	2	1	3	2	3	2	4	4	1	96
4	1	3	4	1	3	2	4	1	3	2	4	1	3	2	4	1	3	4	3	2	1	4	2	3	1	4	2	4	1	1	4	2	3	1	3	4	1	96
3	2	4	4	2	4	1	4	2	3	1	4	2	4	1	3	2	4	3	4	2	1	4	2	4	1	3	1	4	2	2	1	2	2	1	4	3	2	98
4	2	3	4	2	3	1	4	2	3	2	4	1	3	2	4	2	4	3	4	4	4	2	4	1	3	1	4	2	3	3	1	3	3	2	3	1	2	103
4	2	4	3	1	4	2	3	1	3	2	4	1	4	2	3	2	4	3	4	1	2	3	2	4	1	3	2	4	2	2	4	1	4	2	4	4	1	102
4	2	3	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	4	2	3	2	4	3	4	2	1	3	2	4	2	3	2	4	2	1	3	2	4	2	3	3	2	102
4	2	3	4	2	3	2	4	1	3	2	4	1	4	2	3	1	4	3	4	2	1	3	1	4	2	3	1	4	2	1	4	2	3	1	4	3	1	98
4	1	3	4	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	2	4	4	3	1	2	3	1	4	2	3	2	4	1	1	3	1	3	1	4	3	2	96
3	1	3	4	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	2	4	1	3	4	3	1	1	4	2	3	1	4	2	3	1	1	3	1	4	2	3	4	1	94
3	2	4	3	2	4	1	4	1	3	2	4	2	3	1	4	2	3	4	3	1	2	4	1	3	1	4	2	3	1	2	3	1	4	1	4	3	2	97
4	2	3	4	2	3	2	3	2	4	1	4	1	3	2	4	1	4	4	3	1	2	4	1	3	2	4	1	3	1	2	4	1	3	1	3	4	1	97
4	1	3	4	2	4	1	3	2	3	2	4	2	4	1	3	2	4	4	3	1	2	3	1	4	2	3	1	4	2	1	4	2	4	1	3	3	2	99
3	2	3	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	3	3	4	2	1	2	4	2	3	2	4	3	2	4	3	2	4	2	104	
3	2	4	3	2	3	1	3	2	4	2	3	2	4	2	3	1	3	2	3	4	4	2	1	2	4	2	3	2	4	3	2	4	2	3	1	3	2	100
4	2	4	3	2	3	2	4	2	3	1	3	2	4	1	4	2	4	4	3	2	2	4	1	4	2	3	1	3	2	2	4	1	3	2	3	3	2	101
4	2	3	3	1	4	2	3	1	3	1	3	1	4	2	3	1	3	4	4	1	2	3	2	4	2	3	1	4	2	2	3	2	4	2	3	4	1	97
4	2	4	3	1	4	2	4	1	3	2	3	1	4	1	3	1	3	3	4	2	1	3	1	4	2	3	2	4	2	2	3	1	4	2	3	3	2	97
4	2	3	4	1	4	2	3	1	3	2	3	2	3	2	4	1	4	3	4	1	2	4	1	3	2	3	1	3	1	2	4	1	4	2	3	3	1	96

4	2	3	3	1	4	2	3	2	3	1	4	2	3	1	4	2	4	3	4	2	2	4	1	3	2	3	1	3	2	2	4	2	3	2	3	4	2	100
3	1	3	4	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	3	4	1	2	3	2	4	2	3	2	1	3	1	4	2	3	3	2	97		
4	2	3	4	2	3	1	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	2	3	3	4	2	3	4	2	4	4	4	2	4	4	2	121
4	2	3	4	1	4	2	3	1	4	2	4	2	3	1	4	2	4	3	4	2	1	3	2	4	1	4	2	4	2	2	4	2	4	1	4	3	2	104
4	1	4	4	2	4	2	3	2	4	2	4	1	4	2	3	1	4	3	4	2	2	4	1	4	2	3	1	4	2	1	4	1	4	2	3	4	2	104
4	1	3	4	1	4	1	4	2	3	1	4	1	4	1	3	1	4	3	4	1	1	4	2	4	1	3	2	4	1	2	4	2	4	2	4	3	1	98
4	2	3	4	2	3	2	4	2	4	2	4	2	4	1	3	2	4	3	4	2	2	4	2	4	2	4	2	1	4	2	4	2	4	2	3	4	2	109
3	2	4	3	2	4	2	3	1	3	1	3	2	4	2	3	2	4	3	4	2	1	3	2	4	2	3	2	4	2	1	3	2	4	2	3	4	2	101
4	2	3	3	2	4	2	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	3	4	3	2	1	3	2	4	2	3	1	3	2	2	3	2	4	2	3	4	2	101
3	2	4	3	1	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	4	3	1	2	4	2	3	1	3	2	4	2	2	4	2	3	2	4	3	1	101
3	2	4	3	1	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	4	3	1	2	4	2	4	2	3	1	3	2	2	3	1	3	2	4	3	2	100
3	1	3	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	1	3	1	3	4	3	2	1	3	2	4	2	3	2	4	2	2	3	1	3	1	3	4	2	97
4	2	3	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	3	2	4	2	3	4	3	2	1	3	2	4	2	3	2	4	2	2	4	2	3	2	4	3	1	102
3	2	4	4	1	3	1	4	1	3	1	3	2	3	1	3	2	4	2	3	1	1	3	2	3	2	3	2	1	2	4	2	2	1	2	1	1	1	84
3	2	4	4	2	4	1	3	1	4	1	3	2	4	1	3	2	3	2	4	1	2	4	1	4	2	4	1	2	1	4	2	2	1	2	2	2	1	91
3	2	4	3	1	4	2	3	2	3	1	3	2	4	1	4	2	4	1	3	2	1	3	2	3	1	4	2	1	1	3	2	2	1	2	2	1	1	86
3	1	3	3	1	4	1	3	1	4	2	3	2	4	2	4	1	3	1	3	2	2	4	1	3	1	4	2	2	2	3	1	1	2	1	2	1	2	85
3	1	4	3	1	3	1	3	2	3	1	4	2	4	1	3	1	4	2	3	2	2	4	2	4	1	4	2	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	85
3	1	3	3	2	4	1	3	1	4	2	3	1	3	1	3	1	3	1	4	2	1	3	2	3	1	4	2	1	2	4	2	2	1	2	2	1	2	84
3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	96
3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	95
3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	97
4	2	4	3	1	3	2	4	2	4	3	2	1	3	2	4	2	3	1	3	4	4	2	1	2	4	2	3	2	4	3	2	4	3	3	4	3	3	106
4	2	3	4	2	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	3	2	4	2	3	3	4	3	2	4	3	2	2	4	3	2	4	2	4	2	3	2	4	108
4	1	3	4	2	4	2	3	2	4	1	3	2	4	2	3	1	3	2	4	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	3	2	4	2	3	2	4	2	102
4	2	3	3	2	3	2	4	1	3	2	4	2	3	1	3	1	4	3	3	2	2	4	1	4	2	4	2	3	2	2	4	1	4	2	4	3	2	101
4	2	3	4	2	3	1	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	4	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	3	2	4	2	3	2	4	2	104
4	1	3	3	2	4	2	4	1	4	2	3	1	3	1	3	1	4	4	3	2	2	3	1	4	2	4	1	4	2	1	4	2	4	2	4	4	2	101
4	1	4	3	1	4	2	4	1	3	1	4	1	3	2	4	1	3	4	4	1	2	4	1	4	2	3	1	4	2	1	3	1	4	2	4	1	4	98
4	1	3	4	1	4	1	3	2	4	1	3	2	4	1	4	1	4	3	3	1	1	4	2	4	1	3	2	4	1	2	4	1	3	2	4	4	1	97
4	1	4	4	1	3	2	4	1	4	1	3	2	4	1	4	1	4	4	3	1	2	4	1	4	1	3	1	4	1	2	4	1	4	2	3	3	1	97

4	1	4	4	1	4	1	4	2	3	1	4	2	4	2	4	1	4	3	3	1	2	4	1	3	2	3	1	4	1	2	4	1	3	1	4	4	1	98
4	2	4	3	2	4	1	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	4	3	1	1	3	1	3	1	4	1	4	2	1	4	2	3	1	3	3	1	94
4	1	4	3	2	4	2	4	1	4	2	3	1	3	1	4	2	3	3	4	2	2	4	1	4	2	3	1	4	2	1	2	1	4	2	4	4	1	99
4	1	3	4	1	3	2	4	1	3	2	4	1	3	2	4	1	4	3	3	1	2	4	1	4	2	4	1	4	2	1	3	2	4	1	4	4	2	99
3	1	4	3	1	4	2	4	1	3	2	4	1	4	2	3	1	4	4	3	1	2	4	2	4	2	4	1	3	2	1	3	2	4	1	4	4	2	100
4	1	3	4	1	3	2	4	1	3	2	4	1	3	2	4	1	4	3	3	1	2	4	1	3	1	3	1	4	2	1	4	1	3	2	4	4	1	95
4	2	4	3	2	4	1	4	2	4	1	4	2	3	1	4	2	4	3	4	1	2	4	1	4	2	3	1	4	2	1	4	1	3	2	3	3	1	100
4	1	4	3	1	4	2	4	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	4	3	1	2	4	1	3	2	4	1	4	2	1	3	2	3	1	3	4	1	97
4	1	4	3	1	4	2	4	1	3	2	4	1	3	2	4	1	4	3	3	1	1	4	2	4	1	4	1	4	2	1	4	1	3	2	4	3	2	98
3	1	4	4	1	3	1	4	2	4	2	4	1	3	2	4	2	3	4	4	2	1	4	2	3	2	4	2	4	2	2	4	2	3	2	4	3	1	103
4	2	4	4	2	4	2	4	1	4	2	4	2	3	2	4	1	4	3	4	2	2	4	2	3	1	4	2	4	2	1	4	2	4	2	3	3	1	106
4	1	3	4	1	3	2	4	1	3	2	3	1	4	2	3	2	3	4	4	2	2	4	2	3	2	3	1	3	1	1	4	2	4	2	4	4	2	100
3	2	3	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	3	2	3	1	3	3	4	2	2	3	2	4	2	3	1	3	2	2	3	2	3	1	3	3	2	96
3	2	3	3	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	1	3	2	3	3	4	2	1	4	2	3	1	3	2	4	2	1	3	2	4	2	3	3	1	97
3	1	3	4	2	3	1	3	2	3	2	4	2	3	1	4	2	3	4	3	2	1	3	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	4	2	3	3	1	97
4	1	4	3	1	4	2	3	1	4	2	4	2	3	1	4	1	4	4	4	1	1	4	1	3	1	4	2	4	1	1	4	2	4	1	4	3	1	98
4	2	4	3	1	4	1	4	2	3	2	4	1	3	1	4	2	4	4	3	1	1	4	2	3	1	4	2	3	1	2	4	2	3	2	3	4	1	99
4	1	4	3	2	4	1	3	1	4	2	3	2	4	1	4	1	4	3	4	2	1	4	2	3	1	4	1	4	2	1	3	2	4	2	4	3	1	99
4	1	3	3	2	3	1	3	2	4	2	4	1	3	1	4	1	3	1	3	2	1	3	2	3	1	3	1	1	1	4	1	2	1	2	2	2	1	82
4	1	3	4	1	3	2	3	1	3	2	4	2	4	2	4	1	4	1	3	1	2	4	2	3	1	3	2	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	84
4	1	3	3	1	3	2	4	1	3	1	4	1	3	2	4	2	3	2	4	1	1	4	2	3	1	4	1	2	2	4	1	2	1	1	1	2	2	86
4	2	3	4	2	4	1	3	1	3	1	3	2	3	1	4	1	3	1	4	2	2	3	1	3	1	4	1	2	2	3	2	2	1	1	1	1	2	84
4	2	4	3	1	4	2	3	2	3	1	3	1	3	2	3	1	3	1	4	1	2	4	2	3	1	3	2	2	1	3	1	1	1	2	1	2	2	84
4	2	4	4	1	3	2	4	2	3	1	3	1	3	2	4	1	4	2	3	1	2	4	2	4	2	3	1	2	1	3	1	1	2	1	1	2	2	88
4	2	4	4	1	3	1	3	1	4	1	4	2	3	1	4	1	3	3	4	1	2	4	1	4	2	4	1	4	1	1	4	2	4	1	4	4	2	99
3	2	4	4	1	4	2	4	2	4	1	3	1	4	1	3	2	3	4	4	1	1	4	2	4	2	4	2	2	1	1	3	2	1	2	4	4	2	98
3	1	4	3	1	3	2	4	2	4	2	4	1	3	2	3	2	4	4	3	2	1	3	2	3	2	4	2	3	1	2	4	1	3	1	4	3	2	98
4	2	4	3	1	4	2	4	1	3	1	3	2	4	2	4	1	4	4	3	1	2	4	1	3	1	3	2	4	2	1	4	1	3	2	4	4	1	99
4	2	4	3	1	4	2	3	2	4	2	3	1	4	1	4	2	4	4	4	2	1	4	2	3	1	4	1	4	2	1	4	2	2	1	4	3	2	101
3	2	4	4	2	3	1	4	2	4	2	4	2	3	2	4	2	4	3	4	2	2	4	2	4	1	3	1	3	2	2	4	2	4	2	4	4	1	106
3	2	4	3	2	4	2	4	2	3	2	4	2	4	2	4	2	4	4	3	2	1	4	1	4	2	3	2	4	2	1	4	2	4	1	4	4	2	107

3	1	3	4	2	4	1	3	2	4	1	4	2	3	2	4	1	4	3	3	2	2	4	1	3	1	4	1	4	2	1	4	2	3	1	4	4	1	98
3	1	4	3	1	4	2	4	1	4	2	4	2	3	1	3	2	4	3	4	2	1	4	2	3	1	4	2	4	2	1	3	2	4	2	4	4	2	102
4	2	3	4	1	3	2	4	2	4	1	4	2	4	2	4	4	4	4	1	2	4	2	4	1	4	1	3	2	2	4	2	4	1	4	4	2	107	
4	2	4	4	1	4	1	3	1	3	2	4	1	4	2	4	2	4	4	4	2	1	3	2	3	1	4	2	4	2	1	4	2	3	2	4	4	1	103
4	1	4	3	2	4	1	3	1	3	2	4	1	4	1	3	2	3	4	3	1	1	4	2	4	1	3	1	4	2	1	4	1	4	2	4	3	2	97
4	1	4	4	1	3	2	4	2	3	2	4	1	3	1	4	2	4	4	4	1	1	4	2	3	2	4	2	4	2	1	3	2	4	1	4	4	1	102
4	1	3	4	1	3	1	4	1	3	1	3	1	3	1	4	1	3	4	4	1	1	4	2	4	1	3	2	3	1	1	4	1	4	1	3	4	1	91
4	2	3	4	2	4	2	4	2	3	1	4	1	3	2	4	2	4	4	4	2	2	3	1	4	1	4	3	4	1	2	4	1	3	1	4	4	1	104
4	2	3	3	1	3	2	4	2	3	2	3	1	4	2	3	2	3	3	4	2	2	3	1	3	2	3	1	3	2	2	3	1	3	2	3	4	2	96
3	2	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	4	2	3	1	3	3	4	2	1	3	2	3	1	4	2	3	2	1	3	2	3	1	3	3	1	93
3	1	4	4	1	3	2	4	2	3	1	4	2	4	2	4	1	3	4	3	2	2	4	1	3	2	4	1	4	1	1	3	2	4	2	4	3	1	99
3	2	3	3	2	4	2	3	1	4	2	3	2	4	2	3	1	3	3	4	2	1	3	2	3	1	3	2	3	2	1	3	2	4	2	3	3	1	95
4	2	4	4	1	4	1	4	1	4	2	3	1	4	2	4	2	4	3	4	1	2	3	1	4	2	4	2	4	1	2	4	1	4	1	4	4	2	104
3	1	3	3	1	3	1	3	2	3	1	3	2	4	2	3	1	3	2	3	4	3	1	2	2	3	2	4	2	3	3	2	3	1	3	2	4	2	93
4	2	3	4	1	4	2	4	1	3	2	4	2	4	1	4	1	4	3	4	2	2	4	2	4	1	3	1	4	2	2	3	2	4	1	4	3	1	102
4	2	3	4	1	3	1	4	1	3	2	3	2	4	1	3	1	4	3	4	1	2	3	2	4	2	4	1	3	1	2	4	2	4	1	4	3	1	97
3	2	3	3	2	4	1	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	2	4	2	4	2	4	2	1	3	2	4	1	3	4	2	100
3	2	3	3	2	4	1	3	2	3	1	3	1	4	2	3	1	3	1	3	2	1	3	2	4	2	3	1	4	2	1	3	2	4	2	4	3	2	93
3	2	4	4	2	4	2	3	2	3	1	4	1	3	2	4	2	3	3	4	1	1	3	2	4	2	3	2	4	1	1	4	2	3	2	3	4	1	99
3	1	3	3	1	3	2	4	1	3	2	4	1	3	2	4	1	3	4	3	2	1	3	2	2	1	3	2	4	2	1	3	2	4	2	3	4	1	93
4	1	3	3	1	4	2	3	2	3	1	4	1	4	2	3	1	3	3	4	2	2	3	1	4	1	4	1	4	2	2	4	1	4	1	3	4	2	97
3	1	3	3	1	3	2	4	1	3	2	3	1	3	2	3	1	3	4	3	2	1	3	2	3	2	4	1	3	2	2	4	1	3	2	3	4	1	92
4	2	4	4	1	4	2	4	1	4	2	4	1	3	2	4	1	4	4	3	2	1	4	2	4	1	4	2	4	1	2	4	1	4	2	4	3	2	105
3	2	3	3	2	4	1	3	2	4	1	3	2	4	1	3	2	4	3	4	2	1	3	2	4	2	3	1	3	2	1	3	2	4	1	3	4	2	97
4	2	3	4	1	3	2	4	1	3	2	3	2	4	1	3	2	4	3	4	1	1	3	1	4	1	3	2	4	2	2	4	2	4	1	3	4	1	98
3	1	4	4	2	4	2	3	1	3	1	4	2	3	1	4	1	4	4	4	2	2	4	1	3	1	3	1	4	2	1	2	2	4	2	4	4	2	99
4	2	3	4	2	4	2	4	2	4	1	3	2	4	2	4	2	4	4	4	2	1	4	2	4	2	4	2	4	1	2	4	2	4	1	3	4	2	109
4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	1	4	1	4	1	4	2	4	4	4	2	2	4	2	4	1	4	2	4	2	2	4	2	3	2	4	4	1	110
4	2	4	4	2	4	2	3	2	4	1	3	2	4	1	3	2	4	3	4	1	2	3	1	4	1	4	2	4	1	2	4	1	4	2	3	4	2	103
4	1	4	4	2	4	2	3	2	4	2	3	1	4	1	4	2	4	4	3	2	1	4	2	4	2	4	2	4	2	2	4	2	4	2	3	4	2	108
4	2	4	3	1	4	2	4	1	3	2	4	2	3	1	4	2	3	4	4	1	2	3	1	4	2	4	1	3	2	1	3	2	4	2	4	4	2	102

4	1	4	4	1	3	1	4	1	3	1	4	2	3	1	4	2	3	4	4	2	1	4	2	4	1	4	2	4	1	2	4	1	3	2	4	4	2	101
4	2	3	4	2	3	1	4	1	3	2	4	2	3	1	3	2	4	3	3	2	1	3	1	3	2	4	1	3	1	2	3	2	3	1	4	3	2	95
3	1	4	4	2	4	1	3	2	4	2	3	1	4	2	3	1	4	3	3	2	1	3	2	3	1	4	2	3	2	1	3	2	4	1	4	3	2	97
4	2	3	4	1	3	2	4	1	3	2	4	2	3	1	4	1	3	3	4	2	2	3	2	4	1	4	2	4	2	1	3	2	4	1	3	4	1	99
4	1	3	4	2	4	2	3	1	4	2	3	2	4	1	3	1	3	3	4	2	1	4	2	4	1	3	2	4	2	1	4	2	3	1	3	4	2	99
4	2	3	3	2	4	1	3	2	4	1	3	2	3	2	4	2	4	3	4	1	1	4	2	4	1	3	2	3	2	2	3	1	4	2	3	3	1	98
4	2	3	4	2	4	2	3	1	4	2	3	2	4	1	3	2	4	3	3	2	2	4	2	4	1	3	2	4	2	1	3	1	4	2	3	3	1	100
4	2	3	3	2	4	2	3	1	4	2	4	2	3	2	4	2	3	3	4	2	1	3	2	4	2	3	1	3	2	2	3	1	3	2	4	4	2	101
4	2	3	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	3	1	3	2	4	3	3	2	2	4	2	3	2	4	1	3	2	1	3	2	4	2	3	4	2	100
4	2	3	3	2	4	2	3	1	3	2	3	2	4	2	3	1	3	3	4	2	1	3	2	4	2	3	2	4	2	1	3	2	4	2	3	4	2	100
3	2	4	4	1	3	1	4	2	4	2	3	1	3	1	4	1	4	3	3	1	1	4	1	4	1	4	1	3	2	2	3	1	4	1	4	3	1	94
3	1	4	3	2	4	1	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	3	3	4	2	1	3	2	4	2	3	2	4	2	1	4	2	3	1	4	3	1	98
4	2	3	3	2	4	2	3	1	3	2	3	2	4	2	3	2	4	3	4	2	1	3	2	4	2	3	2	4	2	1	3	2	4	2	3	3	1	100
3	1	4	4	1	3	1	4	1	4	1	4	1	3	1	4	1	4	3	4	1	1	4	1	3	1	4	2	4	2	2	4	1	4	1	4	3	2	96
4	2	3	4	1	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	3	2	4	3	3	1	2	4	2	3	1	3	2	3	1	2	4	2	3	2	4	3	2	99
3	2	4	3	1	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	3	1	3	4	3	1	2	4	2	3	2	4	2	3	1	2	4	2	3	2	4	3	1	98
4	1	4	4	1	3	1	4	1	4	1	4	1	3	1	4	1	4	3	4	1	1	4	1	4	1	4	1	4	1	1	4	1	4	1	4	4	2	96
4	2	3	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	3	1	3	2	4	4	3	1	2	4	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	1	3	4	2	100
3	1	4	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	3	2	4	2	4	3	4	2	1	3	2	4	2	3	1	3	2	2	3	1	4	2	3	3	1	98
4	1	4	3	1	4	2	4	2	4	1	3	2	4	2	4	2	4	3	4	1	2	3	1	4	1	4	1	4	1	1	4	1	4	1	4	3	1	99
4	2	3	4	2	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	3	1	3	4	4	2	1	3	2	4	2	3	1	3	2	2	3	1	3	2	4	4	2	100
4	1	4	3	2	3	2	4	1	3	1	4	2	3	1	4	1	4	4	3	2	2	4	2	4	2	4	1	4	1	1	4	1	4	1	4	3	1	99
3	1	3	4	2	3	1	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	4	3	3	1	2	4	2	3	2	4	2	3	1	2	4	2	3	1	3	4	2	98
4	2	3	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	3	1	3	2	4	3	4	2	1	3	2	4	2	3	1	3	2	2	3	1	4	2	4	3	1	98
4	1	3	4	1	3	1	4	1	4	1	3	1	4	1	4	1	4	3	3	2	2	4	4	2	2	4	2	4	2	1	3	1	4	1	3	4	1	97

TABULASI SKALA ALIENASI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	Total
3	2	4	4	1	2	3	1	4	2	4	4	1	3	3	2	2	3	4	1	2	1	2	2	3	4	1	4	2	4	2	2	3	4	89
3	1	3	3	2	1	4	2	4	2	3	3	2	4	4	2	2	3	4	1	2	2	1	2	3	3	2	4	2	3	1	2	3	4	87
3	2	3	3	2	1	4	2	4	1	3	3	2	4	4	1	1	4	4	2	2	1	1	2	3	3	1	4	2	3	2	2	4	3	86
3	2	4	4	2	1	3	2	4	2	3	3	2	4	4	2	1	4	3	2	2	1	2	1	3	3	1	4	2	3	2	2	4	3	88
3	2	3	3	1	2	4	2	4	1	3	3	2	4	4	1	1	4	3	1	2	1	1	2	4	4	2	3	1	3	2	1	4	3	84
3	1	3	3	1	2	4	2	4	1	3	3	2	4	4	1	1	4	3	1	2	2	1	2	4	4	1	3	1	3	2	2	4	3	84
4	2	3	4	1	2	3	1	4	2	4	3	2	3	4	1	3	2	4	2	2	1	2	1	3	4	2	4	2	3	1	1	4	3	87
4	1	3	4	2	2	3	1	4	2	3	4	2	4	3	1	3	1	4	2	2	1	2	2	4	3	1	4	1	3	1	2	4	3	86
4	1	3	4	1	2	4	2	3	1	4	4	2	4	4	1	4	1	3	2	2	1	2	1	3	4	1	3	2	4	1	2	4	3	87
4	1	3	4	2	1	3	1	4	2	4	4	2	4	4	1	3	1	4	1	1	2	1	2	4	2	2	4	1	3	1	2	3	3	84
4	1	3	4	1	2	3	1	4	2	3	3	2	4	4	1	3	1	4	1	1	2	2	1	3	4	1	3	1	4	2	1	3	4	83
3	2	4	4	1	2	3	2	4	1	4	4	2	4	3	2	4	1	3	1	2	1	1	2	3	4	2	3	1	4	2	1	3	3	86
4	2	4	4	2	1	4	2	3	2	3	3	1	4	3	2	2	3	4	1	2	2	1	2	3	3	1	4	2	3	2	2	3	3	87
3	2	3	3	1	1	4	2	3	1	4	3	2	4	3	2	2	4	4	1	2	1	2	2	3	4	1	3	1	4	2	2	4	3	86
4	2	3	4	1	1	4	2	3	1	4	4	1	3	4	2	2	4	4	2	2	1	2	2	4	4	2	3	2	3	1	2	4	3	90
4	2	3	3	2	2	4	2	3	1	3	4	2	4	3	1	1	4	4	1	1	1	1	1	4	4	2	3	1	3	2	2	4	3	85
3	1	4	4	2	2	4	1	3	1	3	3	1	4	3	2	2	4	4	2	2	2	2	2	4	3	1	3	1	4	2	2	4	4	89
3	1	4	3	2	1	4	1	3	2	4	3	2	4	3	1	2	1	4	1	2	1	2	1	3	4	2	3	1	4	1	2	3	4	82
4	1	3	4	2	1	3	1	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	3	2	1	2	1	2	4	3	2	4	1	3	1	2	4	3	83
4	1	3	4	2	1	3	2	4	1	3	4	1	3	4	2	1	2	4	2	1	2	1	2	3	4	2	3	1	4	1	2	3	4	84
3	2	4	4	1	2	4	1	3	2	4	4	1	3	4	2	1	4	4	2	2	1	2	2	4	4	2	3	1	4	2	1	4	3	90
4	1	3	4	2	1	3	1	4	2	3	4	2	3	4	1	2	2	3	2	1	2	2	1	4	3	2	4	1	3	1	2	4	3	84
3	1	4	3	2	1	4	1	3	2	4	3	2	4	3	1	2	1	4	1	2	1	2	1	3	4	2	4	1	3	1	2	4	3	82
4	1	3	4	1	2	3	1	4	2	3	4	1	3	4	2	1	1	3	2	1	2	2	1	4	4	2	3	1	4	1	2	4	3	83
3	1	3	4	2	1	3	2	4	2	4	3	1	3	4	2	1	3	3	1	2	2	1	2	4	3	2	3	2	4	1	1	3	4	84
3	1	3	4	2	1	3	2	4	2	3	4	1	3	3	2	1	3	3	2	1	2	1	2	4	3	2	3	2	3	1	1	3	4	82

3	2	4	3	1	2	4	2	3	2	4	3	2	3	4	2	1	3	3	2	1	2	1	1	3	4	2	3	1	3	2	1	3	4	84	
3	2	4	4	1	2	3	1	3	2	4	3	2	3	4	2	1	4	3	2	1	2	2	1	3	4	2	3	2	4	1	2	4	3	87	
4	2	3	4	2	1	3	2	4	2	4	3	2	4	3	2	1	3	3	2	1	2	1	2	4	3	2	3	1	3	2	1	3	4	86	
3	1	3	3	1	2	4	2	3	2	4	3	2	4	3	1	2	4	4	2	1	2	1	2	4	3	2	3	1	3	1	2	4	3	85	
3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	82	
3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	83
3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	82	
4	2	3	4	2	1	3	2	4	2	4	3	2	3	4	2	1	4	3	2	1	2	1	2	3	4	2	4	2	3	1	2	4	3	89	
3	1	3	4	2	1	4	2	3	1	3	4	1	3	4	2	1	3	4	2	1	2	1	2	4	3	2	4	1	3	1	2	3	4	84	
4	2	3	4	1	2	3	1	3	2	4	3	1	3	4	2	1	3	4	2	1	2	2	1	3	3	2	4	2	4	2	2	3	4	87	
4	2	3	4	2	1	3	2	4	2	4	3	1	3	4	2	1	3	3	1	2	1	2	2	3	4	2	4	1	3	1	2	3	4	86	
3	2	3	4	2	1	3	2	4	2	3	4	1	4	3	2	1	3	3	1	2	1	2	1	3	4	2	4	2	4	1	2	3	3	85	
3	2	4	4	2	1	3	2	3	1	3	4	1	4	3	2	1	4	3	2	2	1	2	1	3	4	2	4	2	3	2	1	4	3	86	
4	2	4	3	2	2	4	2	4	2	4	4	2	3	4	2	2	4	4	2	2	1	2	2	4	3	2	4	2	4	2	2	4	3	97	
3	2	4	4	2	1	4	2	4	2	4	3	2	4	4	2	2	4	4	2	2	1	2	2	4	3	2	4	2	4	2	2	4	3	96	
4	2	4	3	1	2	4	2	4	2	4	3	2	4	4	2	2	3	3	1	1	2	2	2	4	4	2	4	2	3	2	2	3	4	93	
4	2	4	3	1	2	4	2	4	2	3	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2	1	2	2	4	3	2	4	2	4	2	2	4	3	96	
3	2	3	4	1	2	4	2	4	2	3	4	2	4	4	2	2	3	4	2	2	1	2	2	4	3	2	4	2	4	2	2	3	4	94	
3	1	4	4	2	2	4	2	4	2	3	4	2	4	4	2	2	3	4	2	2	1	2	2	3	4	2	4	2	4	2	2	3	4	95	
4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	120	
2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	49
2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	53
4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	124	
4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	124	
1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	49
4	2	3	3	1	2	3	1	3	2	4	4	1	3	3	2	1	3	3	4	2	2	1	2	4	3	2	3	1	3	2	1	3	4	85	
4	2	3	3	1	2	4	2	3	1	3	4	1	3	3	2	1	4	3	2	1	2	2	1	3	4	2	3	1	3	2	1	4	3	83	
4	2	3	4	2	1	3	2	4	2	3	4	1	3	4	2	2	4	4	2	1	2	2	1	3	4	2	3	1	3	1	2	4	3	88	
4	2	3	3	2	1	3	2	4	2	3	4	2	3	4	2	1	3	3	2	1	2	2	1	3	4	2	3	1	3	2	1	3	4	85	
4	2	3	3	2	1	3	2	4	2	3	3	1	3	4	2	1	3	3	2	2	1	2	1	3	4	2	3	2	4	1	2	3	4	85	
4	2	3	3	1	2	4	2	4	2	3	3	2	4	3	2	2	3	4	2	1	1	2	1	4	3	2	4	1	3	2	1	3	2	85	

4	2	4	4	2	1	3	2	4	2	4	4	1	3	3	1	1	4	3	2	1	1	2	1	4	3	2	4	2	3	1	2	4	3	87
3	2	3	4	2	1	3	2	4	1	3	3	1	3	3	2	1	4	4	2	2	1	2	1	4	4	2	3	1	3	1	1	4	3	83
3	1	4	3	2	2	4	2	4	2	3	3	2	4	3	2	1	4	4	1	1	2	1	1	3	4	2	3	2	4	2	2	4	3	88
4	1	4	3	1	2	4	1	3	2	3	4	1	3	4	2	1	3	3	2	1	1	2	2	4	3	1	4	2	4	2	1	3	4	85
3	1	3	4	2	1	3	2	4	2	4	3	2	4	3	1	2	4	3	2	2	1	2	1	3	4	2	4	1	3	2	1	4	4	87
3	1	3	3	1	2	2	3	1	2	3	4	1	3	4	2	1	3	3	2	1	2	2	1	3	4	2	3	1	3	2	1	3	2	77
4	2	3	3	1	2	4	2	3	1	3	3	1	3	4	2	1	3	3	2	1	2	2	1	3	4	2	3	1	3	2	1	3	4	82
4	2	3	4	2	1	3	1	3	2	4	3	2	4	3	1	2	4	4	2	2	1	2	1	3	4	2	4	2	3	2	2	4	3	89
4	2	3	3	1	2	4	2	4	2	3	3	2	4	3	1	2	4	4	2	1	2	2	1	3	3	1	3	2	4	1	2	4	3	87
4	2	3	3	1	2	4	2	3	1	3	3	2	4	3	1	2	4	4	2	1	1	2	1	3	4	2	4	2	3	2	2	4	3	87
4	2	4	3	1	2	4	2	4	2	4	3	1	3	4	2	1	3	3	2	2	1	2	1	3	4	2	4	2	4	2	1	3	4	89
3	2	4	3	2	1	4	2	4	1	3	4	1	4	3	1	2	1	4	2	1	2	2	2	3	4	2	4	2	3	1	2	4	4	87
4	2	4	3	1	2	3	1	2	1	4	3	1	4	3	2	1	1	4	2	2	1	2	2	4	3	2	4	2	3	2	1	4	3	83
4	2	3	4	2	1	3	2	4	1	3	3	2	3	4	1	2	1	4	2	1	2	1	2	3	4	2	3	1	4	1	2	4	3	84
4	2	3	1	4	2	3	1	3	1	4	2	1	4	2	3	1	1	2	1	2	1	2	1	4	3	2	3	1	4	1	2	3	4	78
4	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	1	3	4	1	2	3	4	2	1	1	2	1	3	3	4	3	2	4	1	1	4	2	1	79
4	2	3	4	1	2	1	3	2	3	4	1	3	4	1	2	3	1	4	2	1	2	2	3	4	1	3	4	2	2	2	4	3	2	85
3	2	4	3	1	2	4	2	3	1	3	3	1	3	4	2	1	3	3	2	2	1	2	1	3	4	2	3	1	3	2	1	3	4	82
3	1	4	3	1	2	3	2	4	1	4	3	2	4	4	2	2	4	4	1	2	1	2	1	3	3	2	4	1	4	3	2	4	3	89
3	1	4	3	1	1	4	2	3	2	4	3	2	3	4	2	1	3	4	2	1	1	2	1	3	4	1	3	2	4	3	2	3	4	86
3	1	4	3	2	1	3	2	4	1	3	4	1	4	3	1	1	3	4	2	2	1	2	1	3	4	2	4	1	4	2	1	3	4	84
4	2	3	4	1	2	4	2	3	1	3	4	1	3	4	2	1	3	3	2	2	1	1	2	4	3	2	4	1	3	2	1	3	4	85
4	2	4	3	2	1	3	2	4	1	3	4	2	4	3	2	2	4	3	1	2	1	2	1	4	3	1	3	2	4	2	2	4	4	89
4	1	4	4	2	1	3	2	4	1	3	4	2	3	4	1	2	4	4	2	1	1	2	2	1	3	2	4	1	3	1	2	4	3	85
4	2	3	3	2	1	2	4	2	4	4	2	4	3	1	2	4	3	3	2	1	2	1	2	3	3	2	4	2	3	2	2	2	4	88
3	2	4	4	1	2	4	2	3	2	4	4	2	4	3	2	1	4	3	3	2	1	2	1	2	4	4	2	3	2	1	2	2	3	88
4	2	4	3	1	2	3	2	3	1	4	3	2	3	3	2	2	4	4	1	2	1	2	2	4	4	2	3	1	3	2	1	4	3	87
3	2	3	4	1	2	4	2	4	1	3	4	2	3	4	1	2	4	4	2	2	2	1	2	3	4	1	4	2	3	2	2	4	3	90
4	1	3	3	2	1	3	2	4	1	4	3	2	4	4	2	1	4	4	1	2	1	1	2	3	3	2	4	2	3	2	2	4	3	87
3	1	4	3	1	2	4	1	4	2	3	3	2	4	3	2	2	3	4	1	2	1	1	2	3	4	1	4	2	3	2	2	3	4	86
4	1	4	3	2	2	4	1	3	2	3	3	2	4	3	1	2	4	4	2	2	1	2	2	3	3	1	3	2	3	2	2	4	4	88

3	2	4	3	1	2	4	1	4	2	3	3	2	4	3	1	2	3	3	2	2	1	2	2	4	4	2	3	1	4	2	2	3	4	88
4	2	3	4	2	2	4	2	4	2	3	3	1	4	4	2	2	1	4	2	2	3	2	1	4	3	1	4	2	3	1	2	4	4	91
4	2	3	4	2	2	3	1	4	2	3	4	1	3	4	2	1	3	3	2	2	2	2	2	4	3	2	4	2	4	1	2	4	1	88
4	2	3	4	1	1	2	2	3	2	4	3	2	4	3	2	1	3	4	2	2	1	2	2	4	3	1	4	2	3	1	1	4	4	86
4	1	3	4	2	2	4	2	4	1	4	4	1	3	2	4	1	1	4	2	2	2	1	3	4	4	2	4	1	3	2	1	4	3	89
4	2	4	4	1	1	3	4	3	1	4	4	2	3	4	2	2	1	4	2	2	2	2	1	3	4	1	4	1	3	2	1	4	3	88
3	2	4	3	1	2	3	2	4	2	4	3	1	3	4	3	1	3	3	1	2	2	1	2	4	3	2	4	2	3	2	1	3	4	87
4	2	3	3	2	1	4	2	3	2	4	3	1	3	4	2	1	4	3	1	2	2	1	2	4	3	1	3	2	4	1	2	4	3	86
4	2	3	4	2	2	3	2	4	2	3	4	1	3	4	2	1	4	3	1	2	2	1	2	4	3	1	3	2	4	2	1	3	3	87
4	2	3	4	2	1	4	2	3	1	3	2	2	4	3	2	1	3	3	1	1	2	1	2	4	3	1	3	2	4	2	1	3	4	83
4	2	3	3	2	1	4	2	3	1	3	4	1	3	4	2	1	3	3	1	1	2	1	2	4	3	1	3	2	4	2	1	3	4	83
4	2	3	4	2	2	3	2	4	2	3	4	2	4	3	2	1	4	3	2	1	2	1	2	4	3	2	4	2	3	1	2	4	3	90
3	2	4	3	1	1	3	1	4	1	3	4	2	3	4	2	1	4	4	2	2	1	2	1	4	3	1	4	1	3	2	2	3	3	84
3	2	4	4	2	2	4	1	4	2	4	4	1	3	4	2	2	4	3	2	2	1	1	1	3	4	1	3	1	4	2	2	4	4	90
3	2	4	4	2	2	4	1	3	2	3	4	2	4	4	1	2	3	4	1	2	2	1	2	3	3	1	4	2	4	1	2	3	4	89
3	1	3	3	2	1	4	1	3	1	4	3	2	4	3	1	1	4	4	2	1	2	2	2	4	4	1	4	2	4	2	2	4	3	87
3	1	4	4	1	2	3	1	3	2	4	3	2	4	4	1	2	3	4	2	2	2	1	2	3	4	1	4	2	4	1	2	3	4	88
3	1	3	4	2	1	3	2	4	2	3	4	2	4	4	2	1	3	3	2	1	1	2	1	4	3	1	3	1	3	2	1	3	4	83
3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	84
3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	84
3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	3	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	85
3	2	4	4	2	1	3	2	4	2	3	3	2	4	3	2	2	4	4	3	2	1	2	1	2	3	4	2	3	2	2	1	2	3	87
4	2	4	4	2	2	4	2	3	2	4	3	2	4	4	2	1	3	3	3	2	1	2	2	1	3	4	2	3	2	2	2	1	4	89
4	2	3	3	2	1	4	2	3	2	4	4	1	3	3	2	1	4	3	4	2	1	2	1	2	4	4	2	3	1	2	1	2	3	85
4	2	3	3	1	2	4	2	4	1	4	4	1	3	4	2	2	3	4	1	2	1	1	1	4	3	2	4	2	4	2	2	4	3	89
4	2	4	3	2	2	4	2	3	1	3	4	1	3	4	2	1	4	3	3	2	1	2	1	2	4	4	2	3	2	2	1	2	3	86
4	2	3	3	1	2	4	2	4	1	4	3	1	4	4	2	2	4	4	1	2	1	1	1	3	3	2	4	1	3	2	2	4	3	87
4	2	4	4	2	1	4	1	4	2	4	4	1	3	4	2	1	4	4	1	2	1	2	2	4	3	1	3	1	4	2	1	4	3	89
4	1	4	4	1	2	4	1	4	2	4	3	2	4	4	1	2	3	4	1	2	1	1	2	4	3	1	4	1	4	2	1	3	4	88
4	1	4	3	1	2	4	1	4	2	4	3	1	3	4	1	2	4	4	1	1	2	1	2	4	3	1	4	1	3	1	1	4	3	84
4	2	4	4	1	2	3	1	4	2	4	4	1	3	4	2	1	3	3	2	2	1	1	2	4	3	1	4	1	3	2	2	3	4	87

4	2	3	3	1	2	4	1	3	2	4	4	2	4	4	1	2	4	4	2	2	1	2	1	3	4	1	3	1	4	2	1	4	3	88
4	2	3	3	2	1	4	2	3	1	4	3	2	4	3	1	1	4	4	4	2	2	1	2	4	3	1	4	1	3	1	2	4	3	88
4	2	4	4	1	2	4	1	4	2	4	4	2	3	3	1	1	4	4	1	2	1	2	2	4	1	1	4	1	3	2	1	4	3	86
3	1	4	4	2	1	4	2	4	1	3	3	2	4	4	2	2	4	4	1	2	1	1	2	4	1	2	4	1	3	2	2	4	3	87
3	1	3	3	1	2	4	1	4	2	4	4	1	3	3	1	2	3	4	1	2	1	2	2	4	3	1	4	1	4	1	1	3	4	83
4	2	3	3	1	2	4	1	4	2	4	3	1	3	4	2	1	4	4	2	2	1	2	1	4	3	1	4	2	4	2	1	4	3	88
4	1	4	4	2	1	3	2	4	1	4	4	2	4	3	1	2	4	4	2	2	1	2	1	4	4	2	4	1	4	2	1	4	3	91
3	2	3	3	1	2	4	2	3	1	3	3	2	4	3	1	1	4	4	1	2	2	1	2	4	4	1	3	1	4	1	2	4	3	84
3	1	4	3	1	2	4	2	4	2	3	3	1	3	3	1	2	4	4	1	2	2	1	2	4	4	2	3	1	4	2	1	4	3	86
3	1	4	3	2	2	4	1	3	1	3	4	2	4	4	2	2	4	3	2	1	1	2	1	3	3	2	4	2	4	2	2	4	3	88
4	2	4	4	2	1	4	2	4	2	3	3	1	4	3	2	1	4	3	1	2	1	1	2	3	4	2	4	1	3	2	1	4	3	87
3	2	3	3	2	2	3	2	4	1	3	4	1	3	4	2	1	3	3	2	1	2	2	1	3	4	2	4	2	3	1	2	4	2	84
3	2	3	4	2	2	4	2	4	2	3	3	2	4	3	2	2	4	3	2	2	1	2	2	3	4	2	3	2	3	1	2	4	3	90
3	1	4	4	2	2	3	1	3	2	4	3	2	3	4	2	1	3	4	2	1	2	2	1	3	3	1	3	2	4	1	2	3	4	85
4	1	4	4	1	1	4	2	3	1	4	4	2	3	4	1	2	4	4	1	2	1	1	2	4	3	1	4	1	4	2	2	4	3	88
4	2	4	3	1	2	4	1	4	2	4	4	1	4	3	2	1	4	4	1	1	2	2	1	4	3	1	4	2	3	2	2	1	4	87
4	1	4	3	2	1	4	2	4	1	3	4	2	4	3	1	1	3	4	2	1	1	2	2	4	4	1	3	1	4	2	1	3	4	86
4	1	3	4	2	2	4	2	3	2	4	3	1	4	3	2	2	3	4	2	1	1	2	1	4	4	2	4	2	3	2	2	3	4	90
4	2	3	4	2	2	3	1	4	2	3	4	1	3	4	1	2	4	3	1	2	2	2	1	3	3	1	3	1	3	1	2	4	4	85
4	2	4	4	2	2	3	1	3	2	4	4	1	4	4	2	2	3	3	1	2	2	1	2	4	3	1	4	2	3	2	2	3	4	90
4	2	3	3	1	2	4	1	4	2	4	3	2	4	3	1	1	3	3	1	2	1	2	2	3	4	1	4	1	3	1	2	3	4	84
3	1	3	3	1	1	4	2	3	1	3	3	2	4	3	1	1	3	4	2	1	2	1	1	3	4	2	3	2	3	2	1	3	3	79
4	2	3	4	2	2	4	2	4	2	4	3	2	4	3	1	1	3	3	1	2	1	2	1	3	4	1	3	1	4	2	1	3	3	85
4	2	4	4	1	2	4	2	4	2	4	4	1	4	4	2	1	4	4	2	1	1	1	2	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	97
4	2	4	3	1	2	4	2	4	1	4	4	1	4	3	2	2	4	4	1	1	2	2	1	4	4	2	4	1	3	2	2	4	4	92
4	2	4	3	2	1	4	2	4	1	3	4	2	4	3	2	2	3	4	2	1	1	2	1	3	3	1	3	2	4	1	2	3	3	86
4	1	3	4	2	1	4	2	3	1	4	4	2	4	3	1	1	4	3	2	1	2	2	1	4	3	2	4	1	4	2	1	4	4	88
3	2	4	4	2	1	4	1	4	1	4	4	1	4	4	2	1	4	4	2	1	1	1	1	4	4	2	3	1	4	2	1	4	4	89
3	2	4	4	2	2	3	1	4	2	3	3	2	4	4	2	2	3	4	2	2	1	2	2	3	3	1	4	2	4	2	1	3	4	90
4	2	3	4	1	2	4	2	4	2	4	4	1	4	4	2	1	4	3	1	1	2	2	1	4	4	1	3	1	4	1	2	3	4	89
4	1	4	4	1	1	4	1	3	2	4	4	1	4	3	1	2	3	4	2	1	1	2	1	3	3	1	4	2	3	4	1	3	4	86

4	1	4	4	2	2	3	1	3	1	4	3	1	3	4	2	2	4	4	2	2	1	2	1	3	3	1	3	1	4	1	2	4	3	85	
4	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	1	4	4	2	1	4	4	1	1	1	1	2	4	4	2	4	1	4	1	1	4	4	93	
4	2	4	4	1	2	3	2	4	1	3	4	2	4	4	1	1	4	4	1	2	2	1	1	3	4	1	4	2	4	1	2	4	4	90	
4	1	3	4	1	2	4	1	3	2	4	3	2	4	4	2	1	3	3	2	2	1	2	2	4	3	1	4	2	4	2	1	3	4	88	
4	2	3	4	2	1	4	2	1	1	1	1	1	1	4	4	2	1	4	4	1	2	2	1	1	3	4	2	4	2	4	2	1	4	4	83
4	1	4	3	1	2	3	1	4	1	4	4	1	4	4	1	2	4	4	1	1	2	2	4	4	4	1	4	1	4	1	2	4	3	90	
4	2	4	4	2	1	4	1	4	1	3	3	1	4	4	2	2	4	4	1	2	1	1	2	3	4	1	4	1	3	1	2	4	4	88	
3	2	4	3	2	1	3	2	4	2	3	3	1	3	4	2	1	4	3	2	2	1	2	2	4	3	2	3	1	3	1	2	3	2	83	
3	2	3	3	1	2	3	2	3	2	4	2	2	3	3	1	2	3	3	1	1	1	1	2	3	4	2	3	1	3	1	2	3	2	77	
4	1	4	3	1	2	4	1	3	2	4	3	1	4	3	2	2	4	4	2	2	1	2	1	4	3	1	4	1	4	2	1	4	3	87	
3	2	4	3	2	1	4	2	4	2	3	4	1	3	4	2	1	3	3	2	1	2	2	1	3	3	2	4	2	3	2	2	3	4	87	
4	2	4	4	2	2	4	1	4	2	3	4	2	4	2	3	1	4	3	2	1	2	1	2	4	4	2	4	1	4	1	2	4	4	93	
3	2	4	3	1	2	2	4	1	3	4	2	3	4	2	1	4	3	3	2	1	2	2	1	3	4	2	3	2	3	2	2	4	2	86	
3	2	4	4	1	2	3	1	4	1	3	3	2	4	3	1	1	4	4	1	1	2	2	1	3	4	2	4	2	4	1	1	4	3	85	
4	1	4	3	2	1	4	1	4	2	3	4	2	4	4	2	1	4	3	1	2	1	2	2	4	3	1	4	1	3	2	1	4	3	87	
3	1	4	3	2	1	2	1	4	2	3	4	2	3	4	2	1	4	4	2	1	2	2	1	4	3	2	4	2	3	2	1	3	3	85	
3	1	3	4	2	1	3	2	4	1	3	3	1	3	4	2	1	4	3	2	2	1	2	2	4	3	1	3	2	4	1	2	3	3	83	
3	2	4	4	2	1	4	1	3	1	4	3	2	4	4	1	1	4	4	2	1	2	1	2	4	3	2	4	1	3	2	1	4	3	87	
3	1	4	3	2	1	3	2	4	1	3	4	2	3	4	2	1	3	3	1	2	2	1	2	3	4	2	3	1	3	1	2	3	4	83	
4	1	3	4	2	1	4	1	3	2	4	3	2	4	4	2	1	4	3	1	2	2	1	2	4	3	2	4	1	3	1	2	4	3	87	
3	1	3	4	2	1	3	2	4	1	3	4	1	3	4	2	1	4	3	2	1	2	2	1	3	4	2	3	1	3	1	1	3	2	80	
4	1	4	3	1	2	4	2	4	2	4	4	1	4	4	1	2	3	3	2	2	1	2	1	3	4	2	4	2	3	1	1	4	2	87	
3	1	4	3	2	2	4	2	3	1	3	4	1	3	4	2	2	4	4	2	1	2	2	1	3	4	2	3	2	4	2	1	3	3	87	
4	2	3	4	1	2	4	1	3	2	4	3	2	1	3	1	2	4	3	2	1	2	1	2	4	4	2	4	2	4	1	1	4	3	86	
4	1	3	4	1	2	4	2	4	1	3	4	1	4	4	1	1	4	4	2	1	2	2	1	4	4	2	4	1	4	2	1	3	3	88	
4	2	4	2	2	2	4	1	4	2	4	4	1	4	3	2	2	4	4	2	2	1	1	2	4	4	1	4	2	4	2	1	4	4	93	
3	1	4	4	2	1	3	2	4	1	3	4	2	4	4	2	1	4	4	1	1	2	1	1	3	4	2	4	2	4	1	2	4	3	88	
4	2	4	2	1	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	2	1	3	3	2	2	1	1	2	4	4	1	3	2	4	1	1	4	3	89	
4	2	4	4	1	2	4	2	4	1	3	4	1	4	3	2	1	4	3	1	2	1	2	1	3	4	2	4	2	4	1	1	4	3	88	
4	2	3	4	1	2	4	2	4	1	4	3	1	4	4	1	1	4	3	1	1	1	1	1	2	3	4	1	4	2	3	1	1	4	3	84
4	1	3	4	2	1	4	2	4	2	3	4	2	3	4	2	1	4	4	2	1	2	1	1	4	4	2	4	1	3	2	1	4	3	89	

3	2	4	3	2	1	3	2	3	2	4	4	2	4	3	1	2	4	4	2	2	2	1	1	3	4	2	4	2	4	2	1	4	3	90
3	1	4	3	2	2	4	1	3	2	4	4	1	4	3	1	2	4	4	2	1	2	1	1	4	3	2	4	1	3	2	1	4	4	87
4	2	4	3	1	2	4	1	4	2	3	3	2	4	4	2	2	4	4	1	2	1	1	2	4	4	2	3	2	4	2	1	4	3	91
3	2	3	4	1	2	4	1	4	2	4	4	1	3	4	2	2	3	4	2	1	1	2	1	4	3	2	4	1	4	2	2	3	4	89
4	2	4	4	2	2	4	1	3	2	4	4	2	3	3	1	2	4	4	2	1	1	2	2	3	4	2	4	1	4	2	1	4	4	92
4	2	4	4	1	1	4	1	4	2	3	4	2	4	3	1	1	4	4	2	2	1	1	1	4	3	1	3	2	4	1	1	4	3	86
4	2	3	3	1	2	3	1	3	2	4	3	2	4	3	1	1	3	3	2	2	1	2	1	3	4	2	4	2	3	1	2	4	4	85
4	2	4	4	2	1	3	2	4	2	3	3	2	4	4	2	1	3	3	1	1	2	1	2	4	3	1	3	2	4	2	1	3	4	87
4	2	3	4	2	1	3	2	4	2	3	3	2	4	4	2	1	4	3	2	2	1	2	2	4	3	1	3	2	4	1	2	4	3	89
4	2	3	3	1	1	3	2	4	1	4	3	1	3	4	2	1	4	4	2	1	2	2	1	3	4	1	4	1	4	2	1	4	3	85
3	2	4	3	1	2	4	2	3	2	4	3	2	4	4	2	1	3	3	2	2	1	2	2	3	4	2	3	1	3	2	1	4	1	85
4	2	3	3	1	2	3	2	4	2	3	3	1	3	4	2	2	3	3	1	1	2	1	2	4	4	2	3	1	3	2	1	3	4	84
4	1	4	1	3	1	4	1	4	1	3	3	1	4	4	2	2	4	4	2	2	1	2	1	4	3	1	4	1	4	2	2	4	3	87
4	2	3	4	2	1	3	2	4	2	4	4	1	3	3	1	1	4	3	2	2	1	2	1	3	4	2	3	1	3	2	1	4	3	85
3	1	3	4	1	2	4	2	3	1	4	3	2	3	3	1	2	4	4	2	1	2	2	1	3	4	2	3	1	3	2	1	3	4	84
4	1	4	3	1	1	4	1	4	1	3	4	1	3	4	1	1	4	4	1	1	1	1	1	4	3	1	4	1	4	1	1	4	4	81
4	2	4	4	2	1	3	2	4	2	3	3	1	3	3	2	2	3	4	2	2	1	1	2	4	3	1	3	2	4	2	1	3	4	87
4	2	4	3	1	2	4	2	3	1	3	4	1	3	3	2	1	4	3	1	2	1	1	2	4	3	1	2	1	4	2	1	3	4	82
4	1	4	3	1	2	4	2	4	1	4	3	1	4	4	2	1	3	4	2	1	2	2	2	4	3	2	4	2	4	1	1	3	4	89
4	2	4	3	1	2	4	2	3	1	3	4	1	3	3	2	1	4	3	1	2	2	1	2	4	3	1	3	2	4	1	2	4	3	85
4	1	3	4	1	1	3	2	4	2	3	4	1	4	4	2	2	3	4	2	2	2	1	2	3	4	2	4	2	4	1	1	3	4	89
3	1	3	4	2	1	3	2	4	2	3	3	2	4	3	1	2	3	4	2	1	2	2	1	3	4	2	3	1	3	2	1	3	4	84
3	1	3	4	2	1	3	2	4	2	4	3	2	4	4	1	2	3	4	2	1	2	2	1	3	4	2	3	1	3	2	1	3	4	86
4	1	4	3	1	1	4	1	4	1	3	4	1	4	4	2	2	3	4	1	1	2	1	1	4	3	1	4	1	4	2	1	1	4	82

UJI DAYA BEDA AITEM DAN RELIABILITAS

1. Skala Self Compassion tahap 1 (*Tray Out*)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.922	42

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	105.5333	171.202	.391	.920
VAR00002	107.3333	166.429	.646	.918
VAR00003	105.7833	172.240	.378	.921
VAR00004	107.3500	173.181	.271	.922
VAR00005	105.7333	169.690	.486	.920
VAR00006	107.3500	170.943	.411	.920
VAR00007	105.6667	167.989	.577	.919
VAR00008	107.3500	170.367	.409	.920
VAR00009	105.6500	168.130	.521	.919
VAR00010	107.3667	171.151	.394	.920
VAR00011	105.6667	167.311	.570	.919
VAR00012	107.3167	170.390	.456	.920
VAR00013	105.7500	170.021	.429	.920
VAR00014	107.2667	167.216	.576	.919
VAR00015	105.6667	169.209	.461	.920
VAR00016	107.2167	172.512	.352	.921
VAR00017	105.6000	168.719	.524	.919
VAR00018	107.3667	169.253	.570	.919
VAR00019	105.7667	180.148	-.137	.927
VAR00020	107.2167	177.156	.035	.924
VAR00021	105.6333	169.050	.507	.919
VAR00022	105.7000	169.536	.447	.920
VAR00023	105.5500	167.675	.586	.919
VAR00024	107.1833	169.000	.506	.919
VAR00025	107.4667	168.321	.472	.920
VAR00026	105.8000	168.705	.463	.920

VAR00027	107.2500	170.564	.499	.920
VAR00028	105.5500	170.286	.410	.920
VAR00029	107.3333	169.311	.520	.919
VAR00030	105.7167	169.562	.490	.920
VAR00031	107.3500	169.418	.464	.920
VAR00032	105.7167	167.122	.568	.919
VAR00033	107.2167	169.562	.502	.919
VAR00034	105.6167	168.545	.494	.919
VAR00035	107.3167	173.847	.265	.922
VAR00036	105.6833	171.712	.389	.920
VAR00037	107.3500	171.689	.406	.920
VAR00038	105.5500	169.133	.498	.919
VAR00039	107.4000	168.549	.549	.919
VAR00040	105.8167	168.932	.513	.919
VAR00041	105.7000	164.586	.589	.918
VAR00042	107.2000	168.705	.429	.920

2. Skala *Self Compassion* tahap 2 (Penelitian)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.805	38

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.805	38

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	94.8390	67.116	.278	.801
VAR00002	96.7902	65.774	.421	.797
VAR00003	95.0195	68.215	.154	.805
VAR00004	94.9951	66.995	.283	.801
VAR00005	96.8585	67.132	.268	.802
VAR00006	94.9317	66.770	.307	.800

VAR00007	96.7659	67.112	.272	.802
VAR00008	94.9366	66.373	.339	.799
VAR00009	96.8683	67.438	.233	.803
VAR00010	95.0293	66.391	.343	.799
VAR00011	96.7561	66.783	.299	.801
VAR00012	94.9707	67.029	.262	.802
VAR00013	96.7756	66.391	.333	.800
VAR00014	94.9756	67.024	.268	.802
VAR00015	96.7756	67.606	.209	.803
VAR00016	94.9220	67.112	.268	.802
VAR00017	96.8537	65.851	.425	.797
VAR00018	94.8878	66.463	.343	.799
VAR00019	95.2098	64.951	.337	.799
VAR00020	94.8976	66.308	.360	.799
VAR00021	96.6878	66.451	.271	.802
VAR00022	96.8098	66.047	.273	.802
VAR00023	95.0195	67.362	.188	.804
VAR00024	96.7268	68.033	.161	.805
VAR00025	94.9463	67.080	.219	.803
VAR00026	96.7415	66.075	.301	.800
VAR00027	95.0488	67.792	.161	.805
VAR00028	96.7659	66.935	.235	.803
VAR00029	95.0780	63.847	.425	.795
VAR00030	96.6000	66.163	.308	.800
VAR00031	96.6927	71.390	-.172	.818
VAR00032	95.1463	64.841	.338	.799
VAR00033	96.7073	66.934	.229	.803
VAR00034	95.0732	64.000	.385	.797
VAR00035	96.7707	66.825	.281	.801
VAR00036	95.1512	64.305	.398	.796
VAR00037	95.0976	62.843	.480	.793
VAR00038	96.7610	66.644	.257	.802

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	94.8390	67.116	.278	.801
VAR00002	96.7902	65.774	.421	.797
VAR00003	95.0195	68.215	.154	.805
VAR00004	94.9951	66.995	.283	.801

VAR00005	96.8585	67.132	.268	.802
VAR00006	94.9317	66.770	.307	.800
VAR00007	96.7659	67.112	.272	.802
VAR00008	94.9366	66.373	.339	.799
VAR00009	96.8683	67.438	.233	.803
VAR00010	95.0293	66.391	.343	.799
VAR00011	96.7561	66.783	.299	.801
VAR00012	94.9707	67.029	.262	.802
VAR00013	96.7756	66.391	.333	.800
VAR00014	94.9756	67.024	.268	.802
VAR00015	96.7756	67.606	.209	.803
VAR00016	94.9220	67.112	.268	.802
VAR00017	96.8537	65.851	.425	.797
VAR00018	94.8878	66.463	.343	.799
VAR00019	95.2098	64.951	.337	.799
VAR00020	94.8976	66.308	.360	.799
VAR00021	96.6878	66.451	.271	.802
VAR00022	96.8098	66.047	.273	.802
VAR00023	95.0195	67.362	.188	.804
VAR00024	96.7268	68.033	.161	.805
VAR00025	94.9463	67.080	.219	.803
VAR00026	96.7415	66.075	.301	.800
VAR00027	95.0488	67.792	.161	.805
VAR00028	96.7659	66.935	.235	.803
VAR00029	95.0780	63.847	.425	.795
VAR00030	96.6000	66.163	.308	.800
VAR00031	96.6927	71.390	-.172	.818
VAR00032	95.1463	64.841	.338	.799
VAR00033	96.7073	66.934	.229	.803
VAR00034	95.0732	64.000	.385	.797
VAR00035	96.7707	66.825	.281	.801
VAR00036	95.1512	64.305	.398	.796
VAR00037	95.0976	62.843	.480	.793
VAR00038	96.7610	66.644	.257	.802

3. Skala Alienasi (*Try out*)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.919	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	86.4000	145.397	.523	.916
VAR00002	88.1000	145.481	.547	.916
VAR00003	86.5167	145.406	.608	.916
VAR00004	86.3000	145.264	.527	.916
VAR00005	88.0667	146.673	.398	.918
VAR00006	88.2333	147.131	.451	.917
VAR00007	86.4500	145.031	.510	.916
VAR00008	88.0167	144.762	.577	.916
VAR00009	86.3000	147.637	.372	.918
VAR00010	88.0000	144.576	.599	.916
VAR00011	86.4667	144.999	.536	.916
VAR00012	86.4667	146.423	.426	.918
VAR00013	88.2000	149.417	.293	.919
VAR00014	88.1000	145.007	.530	.916
VAR00015	86.4500	148.319	.308	.919
VAR00016	86.3333	146.192	.466	.917
VAR00017	87.9833	147.847	.427	.918
VAR00018	88.0500	144.896	.376	.919
VAR00019	86.9333	142.436	.377	.920
VAR00020	86.3667	144.779	.560	.916
VAR00021	88.0167	144.661	.516	.916
VAR00022	88.1500	145.689	.518	.916
VAR00023	88.2500	147.309	.396	.918
VAR00024	88.1167	145.393	.548	.916
VAR00025	88.1333	146.897	.440	.917
VAR00026	86.4500	145.438	.484	.917
VAR00027	86.3667	145.863	.468	.917
VAR00028	87.9000	144.871	.584	.916
VAR00029	86.4500	147.099	.417	.918
VAR00030	88.2333	145.131	.540	.916

VAR00031	86.5333	145.812	.478	.917
VAR00032	88.0667	150.436	.203	.920
VAR00033	88.1833	145.406	.530	.916
VAR00034	88.0333	144.406	.594	.916
VAR00035	86.3833	144.139	.556	.916
VAR00036	86.5833	144.417	.519	.916

4. Skala Alienasi (Penelitian)

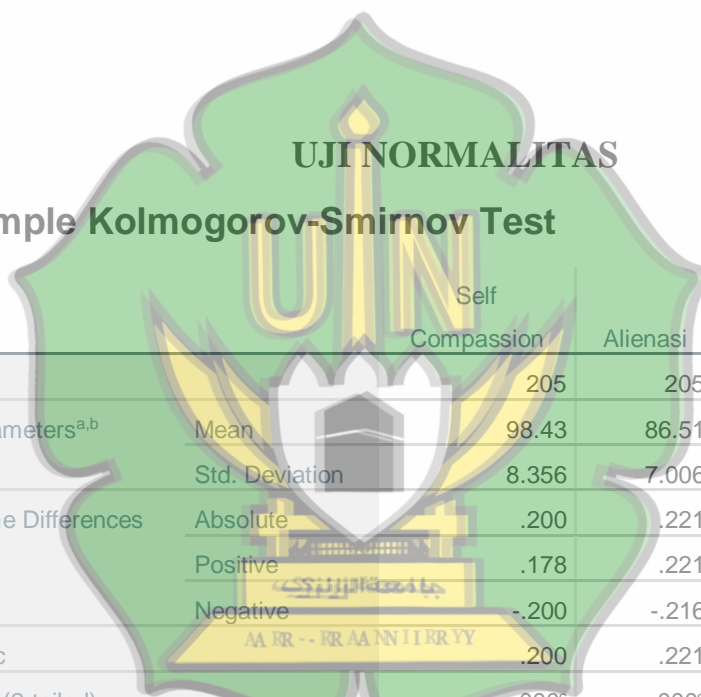
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.756	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	82.9317	46.348	.330	.747
VAR00002	84.8439	46.711	.294	.749
VAR00003	83.0341	46.102	.368	.745
VAR00004	83.0390	46.116	.310	.748
VAR00005	84.9024	47.334	.166	.755
VAR00006	84.9122	47.130	.235	.751
VAR00007	83.0146	45.975	.312	.747
VAR00008	84.7756	47.204	.176	.754
VAR00009	82.9902	46.510	.233	.751
VAR00010	84.8293	46.456	.284	.749
VAR00011	83.0634	46.069	.340	.746
VAR00012	83.1171	46.280	.260	.750
VAR00013	84.8976	46.779	.234	.751
VAR00014	82.9902	46.804	.239	.751
VAR00015	83.0195	46.764	.212	.753
VAR00016	84.7805	47.555	.160	.755
VAR00017	84.9220	46.543	.209	.753
VAR00018	83.2195	45.476	.221	.754
VAR00019	82.9854	45.848	.381	.745
VAR00020	84.7805	46.594	.244	.751
VAR00021	84.9024	46.687	.287	.749
VAR00022	85.0098	47.706	.139	.756

VAR00023	84.8878	46.973	.249	.751
VAR00024	84.9122	47.198	.189	.753
VAR00025	83.0780	46.484	.250	.751
VAR00026	83.0488	46.851	.213	.752
VAR00027	84.7805	47.153	.160	.755
VAR00028	83.0244	46.338	.288	.749
VAR00029	84.9317	46.682	.243	.751
VAR00030	83.1171	46.280	.272	.749
VAR00031	84.8439	46.711	.264	.750
VAR00032	84.9171	46.576	.257	.750
VAR00033	83.0537	45.571	.331	.746
VAR00034	83.1854	45.965	.279	.749



UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Self Compassion	Alienasi
N		205	205
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	98.43	86.51
	Std. Deviation	8.356	7.006
Most Extreme Differences	Absolute	.200	.221
	Positive	.178	.221
	Negative	-.200	-.216
Test Statistic		.200	.221
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.000 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

UJI LINEARITAS

Case Processing Summary

	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Alienasi * Self Compassion	205	100.0%	0	0.0%	205	100.0%

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Alienasi * Self Compassion	Between Groups	(Combined)	8694.965	31	280.483	36.808	.000
		Linearity	229.175	1	229.175	30.075	.000
		Deviation from Linearity	8465.790	30	282.193	37.033	.000
Within Groups			1318.274	173	7.620		
Total			10013.239	204			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Alienasi * Self Compassion	-.151	.023	.932	.868

UJI HIPOTESIS

Correlations

		Self Compassion	Alienasi
Self Compassion	Pearson Correlation	1	-.151*
	Sig. (2-tailed)		.030
	N	205	205
Alienasi	Pearson Correlation	-.151*	1
	Sig. (2-tailed)	.030	
	N	205	205

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		Self Compassion	Alienasi
Self Compassion	Pearson Correlation	1	-.151*
	Sig. (2-tailed)		.030
	N	205	205
Alienasi	Pearson Correlation	-.151*	1
	Sig. (2-tailed)	.030	
	N	205	205

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

KATEGORISASI

1. Self Compassion

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	14	6.8	6.8	6.8
	Sedang	176	85.9	85.9	92.7
	Tinggi	15	7.3	7.3	100.0
	Total	205	100.0	100.0	

2. Alienasi

Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	3.9	3.9	3.9
	Sedang	188	91.7	91.7	95.6
	Tinggi	9	4.4	4.4	100.0
	Total	205	100.0	100.0	

DATA EMPIRIK

Statistics

		VAR00001	VAR00002
N	Valid	205	205
	Missing	0	0
Mean		98.4293	86.5073
Std. Deviation		8.35553	7.00603
Minimum		57.00	49.00
Maximum		139.00	124.00

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Cut Ghumaisha Milhan
2. Tempat Tanggal Lahir : Banda Aceh, 19 Juni 2000
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. NIM : 200901054
6. Kebangsaan : Indonesia
7. Alamat
 - a. Kecamatan : Kp Keuramat
 - b. Kabupaten : Banda Aceh
 - c. Provinsi : Aceh
8. No. HP : 085212568980
9. Email : cutghumaishamilhan@gmail.com
10. Riwayat Pendidikan
 - a. SD : MIN 1 Banda Aceh (2009)
 - b. SMP : MTs Tgk. Chiek Oemar Diyan (2015)
 - c. SMA : MTs Tgk. Chiek Oemar Diyan (2018)
11. Orang Tua
 - a. Nama Ayah : Teuku Burdan
 - b. Nama Ibu : Laili suhairi, M.Si
12. Pekerjaan Orang Tua
 - a. Ayah : Almarhum
 - b. Ibu : PNS/Dosen
13. Alamat Orang Tua : Kp Keuramat, Banda Aceh

Banda Aceh, 20 Agustus 2024

Peneliti



Cut Ghumaisha Milhan