

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN ALIENASI
PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN
ISLAM TERPADU BANGKINANG**

SKRIPSI



Oleh:

NOVITA SAPUTRI
NIM. 11561204224

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

2021

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN ALIENASI PADA
REMAJA DI PONDOK PESANTREN ISLAM TERPADU BANGKINANG

Disusun oleh:

Novita Saputri

11561204224

SKRIPSI

Telah diterima dan disetujui untuk dimunaqasyahkan
dalam sidang panitia ujian strata satu (S1)
Fakultas Psikologi Universitas Islam
Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, 22 September 2021



Ikhwanisifa S.Psi., M. Psi

NIP. 198604272015032005

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi yang ditulis oleh :

Nama Mahasiswa : NOVITA SAPUTRI

NIM : 11561204224

Judul Skripsi : Hubungan antara Self-Compassion dengan Alienasi pada Remaja di Pondok Pesantren Islam Terpadu Bangkinang

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi.

Diuji pada :

Hari / Tanggal : Rabu / 13 October 2021

Bertepatan dengan :

TIM PENGUJI

Ketua,

(.....)

Sri Wahyuni, MA, M.Psi
NIP. 198006162006092002

Sekretaris,

(.....)

Ikhwanisyifa, M.Psi., Psikolog
NIP. 198604272015032005

Penguji I,

(.....)

Dr. Khairil Anwar, M.A
NIP. 197407132008011011

Penguji II,

(.....)

Lisa Chairani, M.A Psikolog
NIP. 197912072006042001

MOTTO

Berpikirlah positif, tidak peduli seberapa keras kehidupanmu.

~Ali Bin Abi Thalib~

*Orang egois tidak mampu mencintai orang lain,
mereka juga tidak mampu mencintai diri mereka sendiri.*

~Erich Fromm~

*Hidup itu sulit, dan banyak hal yang tidak selalu berjalan dengan baik, tetapi
kita harus berani dan melanjutkan hidup kita. Life Goes On.*

~Bangtan Sonyeondan~

*Jadikanlah kesalahan dan kegagalanmu sebagai pembelajaran yang berarti dalam
menjalani kehidupan.*

~Novita Saputri~

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERSEMBAHAN



Puji syukur Alhamdulillah atas karunia-Mu ya Allah
Tanpa kemudahan yang Engkau berikan kepada hamba-mu ini,
Maka tidak akan mungkin hamba sampai ke tahap ini.

Skripsi ini kupersembahkan untuk kedua orang tua dan seluruh keluargaku:

“Ayahanda Rustam dan Ibunda Lisdawati”

“Yeni Syahputri dan Muhammad Yusuf”

“Alm. Kakek & alm. Nenek”

“Aciak, alm. abang Riko, abang Riki, Kak Pit, Desi”

Terima kasih atas limpahan doa yang tidak berkesudahan, dengan sangat luar biasa dalam memberi segala bentuk dukungan tanpa henti.

Untuk semua pihak yang tidak saya sebutkan, terimakasih atas semuanya. Semoga Allah SWT senantiasa membalas setiap kebaikan kalian. Serta kehidupan kalian semua juga dimudahkan dan diberkahi selalu oleh Allah SWT.

Aamiin...



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah dengan ridho-Mu ya Allah peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Alienasi pada Remaja di Pondok Pesantren Islam Terpadu Bangkinang”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau.

Keberhasilan yang peneliti peroleh tidak lepas dari bantuan orang-orang yang selalu mendukung dan memotivasi peneliti untuk terus maju dalam menyelesaikan tugas ini. Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih dan pengharapan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hairunnas Rajab, M. Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak, Dr. Kusnadi, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. H. Zuriatul Khairi, M. Ag., M. Si, selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Ibu Dr. Vivik Shofiah, M. Si, selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Ibu Dr. Yuslenita Muda, S. Si, M. Sc, selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Bapak Drs. Cipto Hadi M.Pd selaku dosen penasehat akademik yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan nasehat, saran, dan motivasi kepada peneliti.
5. Ibu Ikhwanisifa M. Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi terbaik yang selalu meluangkan waktu dan tenaga di tengah kesibukan yang dijalani. Dengan sabar dan ikhlas selalu memberi motivasi, arahan hingga selesainya penelitian skripsi ini.
6. Bapak Dr. Khairil Anwar M. Ag, selaku dosen penguji I yang telah banyak memberikan masukan, saran, dan nasehat kepada peneliti demi kesempurnaan skripsi ini.
7. Ibu Lisy Chairani M. A., Psikolog, selaku penguji II yang telah banyak memberikan ilmu, saran, dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi yang lebih baik.
8. Seluruh Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Psikologi, Pak Cipto, Pak Jhon, Pak Dodi, Pak Mukhlis, Pak Harmaini, Pak Zurriatul, Pak Mashyuri, Pak Khairil, Pak Ahmad, Ibu Indah Puji, Ibu Adfa, Ibu Anggia, Ibu Yuliana, Ibu Vivik, Ibu Alma, Ibu Eka, dan seluruh Bapak dan Ibu dosen yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih atas ilmu yang telah diberikan, semoga menjadi bekal dan berkah yang baik bagi penulis dalam menjalani kehidupan.
9. Seluruh keluarga besar Fakultas Psikologi UIN Suska Riau, terima kasih atas bantuan, kemudahan dan keramahan yang diberikan kepada penulis. Terima kasih kepada kak Lili, Kak Afifah, Kak Tina, Bang Riko, Bang Sholeh, Bang Epi, dan seluruh Staff Akademik dan Karyawan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

10. Terima kasih yang tidak terhingga kepada kedua orang tuaku Bapak Rustam dan Ibu Lisdawati, yang selalu berjuang dan berdoa serta berusaha memberikan semua kebutuhan selama proses perkuliahan, yang telah banyak berjasa dalam kehidupan, dan memberikan nasehat serta dukungan yang luar biasa kepada peneliti.
11. Terima kasih kepada keluarga, Alm. Nenek & Kakek, adikku Yeni & Yusuf, Aciak Yon, abang Riki, kak Pit, Desi, Alm. abang Riko, mak Buik, dang Imi, pak Dang, pak Etek, Icu, Adi, Rani, Dira, Alm. mak Ideh, bak Buih, kak Tika, Rahel, Ridho, Mutia, Renal, Anggun, Fero, Hakim, Bang Kari yang telah banyak membantu dan mendoakan peneliti.
12. Terima Kasih kepada pihak-pihak dari Pondok Pesantren Islam Terpadu Bangkinang, yang telah membantu dan memberikan izin kepada penulis dalam melakukan penelitian hingga selesai.
13. Terima kasih kepada teman- temanku yang selalu ada di saat susah dan senang, Novri Eka Putra, Nur Ajlaa, Imas Suryani, Putri Aulia Rahmadini, Ahmad Waliusmansyah, Fery Okta Fersi, Diantika Hardita Z, Rabiatul Hasanah Daulay, Raudah yang terus membantu dan berjuang bersama dalam proses perkuliahan dan memberikan motivasi dalam proses pembuatan skripsi. Terima kasih untuk hari-hari yang telah kita lewati bersama.
14. Terima kasih sebesar-besarnya kepada teman-teman seperjuangan Psikologi D angkatan 2015, Imas, Ajlaa, Dita, Tina, Raudah, Rabi, Putri, Awal, Fery, Fajrul, Atul, Bina, Ressay, Nadia, Nadya Gita, Dhea, Ara, Yuni, Selly, Ika, Adhel, Delvi, Nisa, Anugrah, Marcak, Intan, Asa, Ola, Mira, Kiky, Firda,



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Terima kasih untuk kebersamaannya, semoga tetap kompak walaupun kita sudah memiliki kehidupan masing-masing, dan juga teman-teman angkatan Psikologi 2015 kelas A, kelas B, kelas C, kelas E, kelas F. Terima kasih atas kebersamaanya selama ini.

15. Terima kasih kepada teman-teman KKN Taluk Kuantan, Badra, Lidia, Tika, Nadiah, Aya, Yola, Hazby, Rahmat, Yoyok, Harpis. Pengalaman KKN yang luar biasa dan banyak memberikan pelajaran hidup, semoga silahturrahmi kita selalu terjaga dan saling sukses kedepannya.

16. Seluruh pihak yang telah banyak membantu penelitian dan tidak bisa disebutkan satu persatu. Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, semoga Allah membalas kebaikan dan meridhoi langkah selanjutnya.

Sesungguhnya hanya Allah SWT yang Maha Penyempurna, oleh karena itu meski skripsi ini dibuat dengan segenap daya dan usaha, tentu masih ada kekurangan yang menyertainya. Maka peneliti dengan penuh kelapangan hati menerima adanya kemungkinan kritik dan saran dari pembaca.

Peneliti berharap semoga skripsi ini tidak hanya dapat bermanfaat untuk peneliti sendiri, dan bagi Civitas Akademik Fakultas Psikologi pada umumnya serta bagi siapa saja yang membacanya.

Wasalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pekanbaru, Desember 2021

Peneliti

NOVITA SAPUTRI
NIM. 11561204224



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
MOTTO	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	
ABSTRAK	
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Keaslian Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Alienasi	12
1. Pengertian Alienasi.....	12
2. Aspek-Aspek Alienasi	14
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Alienasi	15
B. <i>Self-Compassion</i>	17
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	17
2. Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i>	21
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> ...	23
C. Remaja	26
1. Pengertian Remaja.....	26
2. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja	27
3. Tahap-Tahap Perkembangan	27
D. Kerangka Berpikir	29
E. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	34
B. Identifikasi Variabel Penelitian	34
C. Definisi Operasional	35
1. <i>Self-compassion</i>	35
2. Alienasi.....	35
D. Subjek Penelitian	36
1. Populasi Penelitian	36
2. Sampel Penelitian	37
3. Teknik Sampling	38



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

E. Metode Pengumpulan Data	38
1. Alat Ukur	38
2. Skala <i>Self-Compassion</i>	39
3. Skala Alienasi	40
F. Validitas & Reliabilitas	42
1. Uji Coba Alat Ukur	42
2. Uji Validitas.....	42
3. Uji Daya Diskriminasi.....	43
4. Uji Reliabilitas	47
G. Teknik Analisis Data	48
H. Jadwal Penelitian	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian	50
B. Deskripsi Subjek Penelitian.....	51
1. Deskripsi Subjek.....	51
2. Deskripsi Kategorisasi Data	51
C. Hasil Penelitian.....	55
1. Uji Normalitas	55
2. Uji Linearitas	56
3. Uji Hipotesis	56
D. Analisis Tambahan	58
1. Uji Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	58
2. Uji Sumbangsih per-Aspek.....	59
E. Pembahasan	60

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	63
B. Saran	63

**DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN**



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Santri Pondok Pesantren Islam Terpadu Bangkinang .	37
Tabel 3.2	Jumlah Sampel Penelitian	38
Tabel 3.3	Penentuan Nilai Skala	40
Tabel 3.4	Blue Print Skala <i>Self-Compassion</i> sebelum <i>try out</i>	40
Tabel 3.5	Penentuan Nilai Skala	41
Tabel 3.6	Blue Print Skala Alienasi sebelum <i>try out</i>	41
Tabel 3.7	<i>Blue Print</i> Skala <i>Self-Compassion</i> Hasil Uji Coba/ <i>try out</i>	44
Tabel 3.8	<i>Blue Print</i> Skala Alienasi Hasil Uji Coba/ <i>try out</i>	45
Tabel 3.9	<i>Blue Print</i> Skala <i>Self-Compassion</i> Penelitian	46
Tabel 3.10	<i>Blue Print</i> Skala Alienasi Penelitian	47
Tabel 3.11	Jadwal Pelaksanaan Penelitian	49
Tabel 4.1	Deskripsi Subjek Penelitian	51
Tabel 4.2	Norma Kategorisasi	52
Tabel 4.3	Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel Alienasi	53
Tabel 4.4	Kategorisasi Variabel Alienasi (Y)	53
Tabel 4.5	Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel <i>Self-Compassion</i> .	54
Tabel 4.6	Kategorisasi Variabel <i>Self-Compassion</i> (X)	54
Tabel 4.7	Penafsiran Koefisien Korelasi	58
Tabel 4.8	Perbedaan Alienasi Ditinjau dari Jenis Kelamin	58
Tabel 4.9	Hasil Sumbangsih Efektif per Aspek <i>Self- Compassion</i>	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	: Validasi Alat Ukur
Lampiran B	: Skala <i>Tryout</i>
Lampiran C	: Tabulasi Data <i>Tryout</i>
Lampiran D	: Uji Reliabilitas
Lampiran E	: Skala Riset
Lampiran F	: Tabulasi Data Riset
Lampiran G	: Uji Asumsi, Uji Analisis Data
Lampiran H	: Verbatim Wawancara
Lampiran I	: Surat Izin Prariset, <i>Try Out</i> , Riset
Lampiran J	: Surat Perizinan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN ALIENASI PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN ISLAM TERPADU BANGKINANG

Oleh: Novita Saputri
(novi.nv180@gmail.com)

Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRAK

Lingkungan sosial memberikan pengaruh yang besar bagi perkembangan remaja, begitu pula pada remaja yang tinggal di Pondok Pesantren. Lingkungan di Pesantren menjadi lingkungan sosial yang utama dalam bersosialisasi. Apabila remaja tidak mampu bersosialisasi dengan lingkungan, remaja akan mengalami alienasi. Alienasi merupakan masalah yang sering terjadi pada remaja, dan remaja memiliki faktor yang tinggi terkena alienasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan alienasi pada remaja. Metode penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan alat ukur skala alienasi dan skala *self-compassion*. Jumlah subjek sebanyak 188 remaja santri aliyah Pondok Pesantren Islam Terpadu Bangkinang. Hasil analisis diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar -0.701 , dengan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p \leq 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang negatif antara *self-compassion* dengan alienasi pada remaja di pondok pesantren Islam Terpadu Bangkinang.

Kata Kunci: alienasi, *self-compassion*, remaja

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND ALIENATION
IN ADOLESCENTS IN THE INTEGRATED ISLAMIC BORDING
SCHOOL BANGKINANG**

**By: Novita Saputri
(novi.nv180@gmail.com)
Faculty of Psychology**

Sultan Syarif Kasim State Islamic University, Riau

ABSTRACT

The social environment has a great influence on adolescent development, as well as teenagers who live in Islamic Boarding Schools. The environment in Islamic boarding school is the main social environment, they will experience alienation. Alienation is a problem that often occurs in adolescents, and adolescents have a high risk of alienation. This study aims to determine whether there is a relationship between self-compassion and alienation in adolescent. This research method in correlational quantitative with alienation scale and self-compassion scale measuring instrument. The number of subjects was 188 adolescent students of Aliyah Islamic Boarding School Bangkinang. The results of the analysis obtained a correlation coefficient (r) of -0.701, with a significance value of $0.000 p \leq 0.05$. the results showed that there was a negative relationship between self-compassion and alienation in adolescent at the Bangkinang integrated Islamic boarding school.

Keywords: alienation, self-compassion, adolescent

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja adalah mereka yang mengalami masa transisi (peralihan) dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yaitu antara usia 12-13 tahun hingga usia 20-an, perubahan terjadi secara drastis pada semua aspek perkembangan meliputi fisik, kognitif, kepribadian, dan sosial (Gunarsa, 2006). Menurut Desmita (2011) masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting yang meliputi pencapaian hubungan yang matang dengan teman sebaya, dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat, menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif.

Remaja memiliki tugas perkembangan berkaitan dengan penyesuaian sosial. Schneiders (dalam Ningrum, 2013) menjelaskan bahwa penyesuaian sosial merupakan proses yang mencakup respon mental dan perilaku dalam mengatasi tuntutan sosial yang membebani dirinya dan dialami dalam relasi dengan lingkungan sosialnya. Penyesuaian sosial yang baik menjadikan remaja memiliki kepuasan atas diri sehingga memberikan dampak positif bagi perkembangan diri dalam menjalani masa remaja. Sementara itu remaja yang memiliki penyesuaian sosial yang rendah akan merasa terisolasi dan menarik diri dari lingkungan sosial sehingga tidak mampu untuk mengintegritaskan diri serta sulit membentuk hubungan yang bermakna dengan orang lain (Maslihah, 2011).

Pada umumnya banyak remaja mengalami berbagai kesulitan dan masalah dalam melakukan penyesuaian terhadap diri dan lingkungan pada masa remaja.



© Hak Cipta milik UIN Suska Riau
Satelistic University of Sultan Sarif Kasim Riau

Begini pula dengan remaja yang tinggal di pondok pesantren, lingkungan di pesantren menjadi lingkungan sosial yang utama dalam mengadakan penyesuaian diri. Keberadaannya di pesantren membuat remaja mampu belajar mendapatkan pengalaman bersosialisasi pertama kalinya dengan orang-orang di lingkungannya. Apabila remaja tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, remaja akan menarik diri dan sulit membentuk hubungan yang bermakna dengan orang lain, kesulitan dalam hubungan yang bermakna dengan orang lain akan memunculkan perasaan kesepian (Hidayati, 2015).

Kesepian dan isolasi membuat remaja tidak terhubung dengan orang lain di semua aspek kehidupan dan tidak dapat memberi makna pada diri sendiri. Akibatnya remaja tidak mengalami kebahagiaan dalam berinteraksi dengan teman-teman sebaya atau lingkungannya. Kondisi tersebut merupakan gambaran individu mengalami alienasi (Mejos, 2007).

Alienasi merupakan gambaran perasaan individu yang merasa asing dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya. Alienasi dapat terjadi pada berbagai individu termasuk remaja. Remaja memiliki faktor yang tinggi mengalami alienasi karena fase perkembangan yang kompleks dan adanya pengalaman serta hubungan sosial dengan lingkungannya mendukung remaja memiliki perasaan terasing (Utami, 2015).

Alienasi dapat terjadi ketika adanya penolakan dari teman sebaya. Pengaruh teman sebaya memegang peranan penting dalam kehidupan remaja. Hurlock (dalam Ali dan Ansori, 2014), mengemukakan bahwa remaja lebih cenderung terkena alienasi diri, hal itu pada umumnya remaja merasa tidak nyaman dengan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



standar kelompok secara fisik, sehingga remaja menarik diri, dan biasanya kepribadian yang melingkupinya adalah kepribadian yang egois, keras kepala, pemurung, dan gelisah yang disebabkan belum ditemukannya jati diri, sehingga kurang dapat memaknai hidupnya dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga orang santri pondok pesantren Islam Terpadu Bangkinang. Santri mengatakan bahwa santri merasa sendirian di awal masuk pesantren dan masih merasakan hal tersebut sampai sekarang. Santri juga merasa kesepian dan merindukan orang tua. Santri mengatakan bahwa santri merasa bosan dengan rutinitas yang berulang setiap harinya. Dari hubungan santri dengan sesamanya, menunjukkan hubungan yang kurang baik, karena ada teman yang membuat santri marah dan kesal dan hal tersebut terjadi secara berulang, sehingga santri lebih memilih menjauh dan menjaga jarak serta hanya berteman sekedarnya. Satu dari ketiga santri mengatakan bahwa masuk pesantren bukanlah keinginan dirinya, dan satu dari ketiga santri juga mengatakan bahwa sebelumnya santri bersekolah di sekolah umum dan mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri.

Sementara berdasarkan hasil wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling mengatakan bahwa ada beberapa santri yang tidak memiliki teman, suka menyendiri dan jarang bergaul, ketidakmampuan menjalani interaksi yang sehat dengan orang lain, tidak mampu memahami perasaan teman sehingga dalam berkata-kata sering menyakiti perasaan temannya, sehingga berteman hanya sekedarnya saja, kadang bersikap cuek dan tidak peduli dengan lingkungan sekitar.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pernyataan di atas tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan di pesantren Ma'had Al-Ittihad Al-Islami Cimplong Sampang Madura, seperti yang dituturkan oleh pengurus pesantren mengenai siswa yang kurang mampu menyesuaikan diri biasanya memperlihatkan beberapa perilaku tertentu seperti sering di kamar dan jarang bergaul, lebih suka menyendiri, sering melamun dan terkadang menangis, sering tidak makan, diam dan kurang merespon orang lain baik guru maupun teman, tidak mengikuti pelajaran di kelas atau tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak punya minat, tidak berpartisipasi dalam kelompok, perasaan rindu yang sangat terhadap rumah dan keluarga dan tidak mengerjakan tanggung jawab.

Penelitian yang dilakukan oleh Lathifah (2015) terhadap 70 subjek, di temukan bahwa terdapat 63,36% santri memiliki penyesuaian yang rendah, yang ditunjukkan dengan sikap yang tidak peduli dengan keadaan orang lain, sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan atau teman baru, serta ketika sedang ada masalah lebih suka menyendiri dan tidak peduli dengan lingkungan sekitar. Alienasi menjadikan individu membatasi diri dengan lingkungan sosial karena perasaan terasing dan berbeda dari orang lain.

Individu yang teralienasi tidak dapat bersikap lebih terbuka pada pengalaman hidup dan tidak dapat memaknai setiap aktivitas yang dilakukannya. Remaja yang memiliki perasaan terasing, akan memiliki pribadi dan perilaku yang negatif. Kenakalan menjadi bentuk bagi remaja untuk menyalurkan emosi-emosi negatifnya terkait perasaan terasing. Mudahnya remaja melakukan perilaku negatif, memperlihatkan bagaimana remaja belum mampu mengontrol emosi dan diri. Hal



ini akan berdampak kepada remaja yang memiliki perilaku destruktif (Subono, 2010). Hal tersebut tentu dibutuhkannya suatu strategi atau teknik bagi individu tersebut agar dapat membantu remaja dalam memahami dirinya. Salah satu teknik atau strategi bagi individu ketika berhadapan dengan lingkungan ialah penerimaan diri. Penerimaan diri ketika menghadapi penderitaan dan situasi sulit dalam hidup disebut *self-compassion* (Hasanah dan Hidayati, 2016).

Strategi bagi individu untuk menurunkan alienasi ialah *self-compassion*, yaitu menata emosi, kemudian menurunkan emosi-emosi negatif untuk meningkatkan emosi positif supaya terbentuk sebuah kebaikan dan hubungan bermakna dengan orang lain. Emosi-emosi negatif pada remaja jika dirasakan terus-menerus tanpa ada penyelesaian dapat menghambat remaja melewati masa transisi (Berkking, Orth, Wupperman, Meier & Caspar, 2008). Selain itu, emosi negatif dapat memicu gejala depresi dan membuat remaja cenderung menyalahkan mengkritik diri sendiri (Arimitsu & Hofman, 2017). Untuk mengelola emosi-emosi negatif tersebut, remaja perlu memiliki *self-compassion*.

Self-compassion merupakan cara adaptif untuk berhubungan dengan diri ketika menghadapi kekurangan pribadi atau keadaan hidup yang sulit (Neff & McGehee, 2010). *Self-compassion* merupakan strategi untuk menangani emosi negatif dan dapat membebaskan diri dari siklus destruktif akibat reaksi emosi tersebut (Neff, 2011).

Gabungan motif, emosi, pikiran, dan perilaku akan memunculkan *compassion*. Individu yang *compassion*, memiliki kesadaran saat seseorang sedang dalam penderitaan, menghilangkan ketakutan terhadap hal tersebut, dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



memberikan rasa cinta dan kasih sayang kepada individu yang sedang mengalami penderitaan. Hal ini selaras dengan penelitian Yarnell dan Neff (2013) yang menunjukkan hasil bahwa individu yang *self-compassion* akan menyelesaikan masalah dengan cara menyeimbangkan kebutuhan diri dan orang lain. Hal ini mencakup penerimaan terhadap individu, penderitaan yang dirasakan, dan reaksi terhadap penderitaan tersebut (Garmer, 2009).

Hasil penelitian Braines & Chen (2012) mengungkapkan bahwa orang-orang yang menggunakan *self-compassion* dalam menghadapi kelemahan diri memiliki motivasi yang besar untuk meningkatkan dan mengubah perilaku menjadi lebih baik. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Neff (dalam Ramadhani, 2014), bahwa *self-compassion* yang tinggi dapat membuat seseorang merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan lebih menerima diri secara apa adanya, dapat menghadapi situasi yang bersifat negatif, mengurangi kecenderungan mengisolasi diri, dapat memicu keterampilan mengatasi emosi yang lebih baik seperti menjadi lebih mengenal perasaan serta kemampuan untuk memperbaiki keadaan emosi negatif.

Remaja yang memiliki *self-compassion* rendah akan mengalami stress bahkan depresi karena tidak mampu menerima kondisi diri dan menyalahkan diri sendiri (Bergen-Cico & Cheon, 2013). *Self-compassion* dapat menurunkan berbagai masalah yang dihadapi oleh remaja, seperti tingkat depresi akibat kecenderungan ingin tampil sempurna, alienasi atau perasaan terasing dari orang lain, rasa malu, dan *perfeksionisme* yang memberikan batas pada harapan yang tidak realistis (Hasanah & Hidayati 2016).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Self-compassion yang rendah juga berdampak pada penerimaan diri yang menjadikan remaja sulit memaafkan diri atas masalah yang terjadi (Neff & McGehee, 2010). Pada beberapa kondisi, remaja perempuan dilaporkan melakukan kritik diri lebih banyak daripada remaja laki-laki (Yarnell & Neff, 2013). Hal ini menyebabkan mereka merasa keberadaannya tidak pantas di lingkungan sekitar (Neff, 2011).

Self-compassion juga menjadi penolong untuk meringankan rasa terpuruk sehingga individu menjadi lebih terbuka pada kegagalan atau masalah yang dialaminya. Apabila sudah dapat terbuka dengan masalah yang tengah dihadapinya, maka individu cenderung akan terbuka juga dengan lingkungan sekitar atau orang lain. Individu akan berani untuk menceritakan atau berbagi pengalamannya kepada orang lain, sehingga individu dapat dengan mudah membentuk hubungan yang bermakna dengan orang lain. Ketika hubungan bermakna dengan orang lain terbentuk, individu akan terhindar dari perasaan terasing atau alienasi (Hasanah & Hidayati, 2016).

Berdasarkan dari uraian permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan alienasi pada remaja di Pondok Pesantren.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan peneliti pada latar belakang di atas maka masalah yang menjadi topik utama dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara *Self-Compassion* dengan Alienasi pada Remaja di Pondok Pesantren?



C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mempelajari apakah terdapat hubungan antara *Self-Compassion* dengan Alienasi pada Remaja di Pondok Pesantren.

D. Keaslian Penelitian

Adapun berbagai penelitian terkait variabel diatas telah banyak dilakukan di antaranya yaitu: penelitian yang dilakukan oleh Fany Andina Hasanah & Farida Hidayati, (2016), dengan judul “Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Alienasi pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka)”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan alienasi pada remaja siswa kelas XI SMK Negeri 1 Majalengka yang berjumlah 756 siswa dengan sampel sebanyak 422 siswa. Persamaan dalam penelitian yaitu terdapat pada variabel yang diteliti, dan perbedaannya terdapat pada populasi dan sampel yang digunakan.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi tingkat *self-compassion* subjek, maka semakin rendah tingkat alienasi yang dimiliki subjek. Hal sebaliknya berlaku, semakin rendah tingkat *self-compassion* subjek, maka semakin tinggi tingkat alienasi yang dimiliki subjek. Individu yang memiliki kemampuan *self-compassion* akan dapat bersikap lebih terbuka dengan diri dan lingkungan sosial, sehingga individu dapat menjalin hubungan yang bermakna dengan orang lain. Individu yang memiliki kemampuan sosial tinggi akan terhindar dari perasaan alienasi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Selanjutnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Pinta Destiny Sianturi & Frieda Nuzulia Ratna Hadiyati, (2019), dengan judul “Hubungan Antara *Self-Disclosure* dengan Alienasi pada Mahasiswa Tahun Pertama Suku Batak”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* dengan alienasi pada mahasiswa tahun pertama suku batak. Subjek penelitian berjumlah 60 Mahasiswa suku Batak sedang menempuh studi tahun pertama di Universitas Diponegoro, berasal dari luar pulau Jawa, belum pernah tinggal di Jawa, dan kedua orangtua berasal dari suku Batak. Persamaan dari penelitian ini ialah salah satu variabel yang diteliti yaitu alienasi dan perbedaannya variabel *self-disclosure* dan populasi yang digunakan yaitu pada mahasiswa.

Hasil penelitian terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *self-disclosure* dengan alienasi pada mahasiswa tahun pertama suku Batak NHHKB Kertanegara, Semarang. Koefisien korelasi penelitian ini sebesar -0,36 dengan tingkat signifikansi korelasi $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Pernyataan tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. 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.

Penelitian yang dilakukan oleh Winda Kartika Ningrum, Tuti Hardjajani, Nugraha Arif Karyanta, (2013), yang berjudul “Hubungan antara Kematangan Emosi dan Penyesuaian Sosial dengan Alienasi pada Siswi SMP Islam Terpadu Ihsanul Fikri *Boarding School* Magelang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

- 1) hubungan antara kematangan emosi dan penyesuaian sosial dengan alienasi;
- 2) hubungan antara kematangan emosi dengan alienasi;
- 3) hubungan antara

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



penyesuaian sosial dengan alienasi pada Siswi SMP Islam Terpadu Ihsanul Fikri *Boarding School* Magelang. Ada hubungan yang signifikansi antara kematangan emosi dan penyesuaian sosial dengan alienasi pada siswi.

Selanjutnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Diana Savitri Hidayati, (2015), yang berjudul “*Self Compassion dan Loneliness*”. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan subjek berjumlah 254 siswi yang tinggal di pondok pesantren. Hasil penelitian diperoleh hasil bahwa hipotesis penelitian ditolak yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* ($r=0.776$; $p=0.001$: $0.776 > 0.001$). Persamaan yaitu sama-sama meneliti variabel *self-compassion* dan subjek yang digunakan yaitu pada remaja yang tinggal di Pondok Pesantren, perbedaan yaitu terdapat pada variabel *loneliness*.

E. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah kajian literatur, khususnya di bidang Psikologi perkembangan dan sosial mengenai alienasi yang merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada semua orang termasuk remaja.
- b. Menambah wawasan tentang hubungan antara *self-compassion* dengan alienasi pada remaja pondok pesantren. Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan informasi ataupun referensi untuk penelitian selanjutnya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk memperkaya penelitian selanjutnya dan dijadikan bahan acuan dalam melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan alienasi pada remaja.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Alienasi

1. Pengertian 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. Istilah ini berasal dari kata Latin “*alienation*” yang diambil dari kata kerja *alienare* yang berarti menjadikan sesuatu milik orang lain (Schacht, 2005). Keterasingan/ alienasi yaitu suatu perasaan tidak menjadi bagian dari apapun dan suatu perasaan bahwa tidak satu orang pun yang peduli dengan apapun yang terjadi dengan diri kita (Henslin, 2007).

Menurut pandangan Erich Fromm, alienasi adalah suatu cara pengalaman hidup ketika seseorang mengalami dirinya sebagai sosok terasing. Individu merasa asing dengan dirinya sendiri dan tak mengalami dirinya sebagai pusat dunianya. Fromm menjelaskan kondisi keterasingan manusia berhubungan dengan empat hal, yaitu keterasingan manusia dengan alam, keterasingan manusia dengan orang lain, keterasingan manusia dengan masyarakat dan keterasingan manusia dengan diri sendiri (Fromm, 2004). Mann mendefinisikan keterasingan sebagai negara atau pengalaman terisolasi dari kelompok atau kegiatan dimana seseorang harus memiliki atau harus terlibat (Johnson, 2005).



Menurut Seeman (dalam Dinillah, 2018) alienasi adalah keadaan seseorang menarik diri atau terisolasi dari orang lain dan lingkungannya. Alienasi atau keterasingan dapat dikatakan sebagai kondisi perasaan individu terkucil dari lingkungan sosialnya.

Konsep alienasi bermula pada analisis Karl Marx terhadap kaum buruh yang terealienasi. Persamaan pandangan Islam dengan teori alienasi Karl Marx dapat dilihat dari makna alienasi, yaitu keduanya sama-sama tentang perjuangan untuk kaum tertindas dengan menciptakan tatanan masyarakat tanpa kelas, nabi Muhammad SAW berjuang untuk memerdekakan budak di masyarakat Arab sedangkan Karl Marx berjuang untuk memerdekakan kaum buruh dalam masyarakat industri. Nabi Muhammad SAW menggunakan sumber dari Al-Qur'an dengan cara berjihad di jalan Allah, Karl Marx menggunakan sumber empiris rasional dengan cara revolusi industri (Marandika, 2018).

Dari beberapa pengertian alienasi jadi dapat disimpulkan bahwa alienasi yaitu suatu kondisi ketika seseorang dijauhkan atau menjauhkan diri dari sesuatu karena kehilangan dorong-dorong hati untuk bergaul, ketiadaan rasa hangat atau relasi persahabatan dengan orang lain, kehilangan kreatifitas, kehilangan kontrol terhadap tindakan dan juga perasaan terpisah dari kelompok, lingkungan dan dirinya sendiri karna disebabkan oleh tuntutan dan harapan orang lain serta ketentuan- ketentuan dari lembaga sosial bukan dari dirinya sendiri.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

2. Aspek-Aspek Alienasi

Dalam suatu riset tentang alienasi disebutkan pula oleh Seeman (dalam Fishman, 2010) bahwa alienasi memiliki beberapa aspek sebagai berikut:

a. *Powerlessness* (ketidakberdayaan)

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)

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. *Normlessness* (tidak ada norma)

Suatu perasaan bahwa tujuan-tujuan yang tidak diakui secara sosial 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.

d. *Social isolation* (terisolasi secara sosial)

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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

e. *Self-estrangement* (keterasingan diri)

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.

Berdasarkan uraian diatas terdapat aspek-aspek alienasi antara lain:

powerlessness (ketidakberdayaan), *Meaninglessness* (tidak berarti), *Normlessness* (tidak ada norma), *Social isolation* (terisolasi secara sosial), *Self-estrangement* (keterasingan diri).

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Alienasi

a. Lingkungan atau Pergaulan

Hurlock (Achadiyah, 2006), mengemukakan kondisi-kondisi yang menyebabkan seseorang ditolak atau teralienasi antara lain:

- 1) Kesan pertama yang kurang baik karena penampilan diri yang kurang menarik atau sikap menjauhkan diri, yang mementingkan diri sendiri
- 2) Terkenal sebagai orang yang tidak sportif
- 3) Penampilan yang tidak sesuai dengan standar kelompok dalam hal daya tarik fisik atau tentang kerapihan
- 4) Perilaku sosial yang ditandai oleh perilaku yang menonjolkan diri, mengganggu dan menggertak orang lain, senang memerintah, tidak dapat bekerja sama dan kurang bijaksana
- 5) Sifat-sifat kepribadian yang mengganggu orang lain seperti

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mementingkan diri sendiri, keras kepala, gelisah dan mudah marah

- 6) Status sosio ekonomi berada di bawah status sosio ekonomi kelompok dan hubungan yang buruk dengan anggota-anggota keluarga
- 7) Tempat tinggal yang terpencil dari kelompok atau ketidakmampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelompok.

b. Faktor Keluarga

Ward dan Harvey (Achadiyah, 2006) faktor-faktor yang menyebabkan seseorang mengalami keterasingan dalam keluarga antara lain:

1) Perceraian orang tua

Perceraian orang tua akan mengakibatkan dampak negatif, baik dalam perkembangan maupun pertumbuhan anak. Anak akan merasa diabaikan atau diasingkan oleh orang tuanya, karena orang tuanya akan cenderung mengurus dirinya sendiri.

2) Penyalahgunaan fisik pada anak

Orang tua yang menggunakan kekerasan dalam menyelesaikan suatu permasalahan dengan anak, misalnya menampar, menendang, memukul atau menghajar, dan segala kekerasan yang lain.

3) Sistem keluarga

Salah satunya adalah peraturan keluarga yang berupa batasan-batasan, misalnya peraturan tidak boleh pulang terlalu larut malam, harus juara kelas, dan lain-lain.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4) Konflik

Konflik juga berpotensi menyebabkan timbulnya perasaan alienasi yang terlibat konflik cukup hebat dan akan mengalami disorientasi terhadap pemikirannya. Pertentangan batin menimbulkan polarisasi pemikiran, sedemikian rupa sehingga sulit menentukan nilai-nilai mana yang harus digunakan untuk menyikapi konflik.

5) *Miseducation*

Cara mendidik yang salah diterapkan baik oleh orang tua, keluarga atau lingkungan sekitar individu sejak kecil turut berperan pada pembentukan kepribadiannya yang rentan terhadap perasaan alienasi. Pola-pola pendidikan orang tua yang otoriter dan lingkungan yang tidak mampu memberikan dukungan pada individu akan cenderung membuat individu teralienasi.

Berdasarkan dari penjelasan diatas terdapat beberapa faktor- faktor yang mempengaruhi alienasi yaitu faktor lingkungan atau pergaulan dan faktor keluarga.

B. *Self-Compassion*

1. Pengertian *Self-Compassion*

Self-compassion berasal dari kata *compassion* yang diturunkan dari bahasa Latin “*patiri*” dan bahasa Yunani “*patein*” yang berarti menderita, menjalani, mengalami (Farida, 2013). *Self-compassion* merupakan konsep baru yang di adaptasi dari filosofi Budha yang memiliki defenisi secara umum kasih



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sayang diri. Neff (2011) menyatakan *self-compassion* merupakan adanya perasaan peduli dan upaya mendukung diri sendiri saat mengalami masalah.

Self-compassion merupakan istilah yang menggambarkan bagaimana seorang individu terhadap penderitaan, kegagalan dan kemampuan yang sedang dialaminya melalui pemahaman bahwa hal tersebut merupakan hal yang wajar terjadi pada manusia lain pada umumnya (Neff, 2003). Individu yang memiliki *self-compassion* dapat memperlakukan orang lain dan dirinya sendiri secara baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia serta mengurangi kecenderungan untuk mengisolasi diri (Neff & Akin, 2012). Ada lima faktor keberhasilan untuk menumbuhkan *self-compassion* dalam diri individu menurut Germer (2009), kelima kunci tersebut melalui fisik, mental, emosional, hubungan dengan orang lain, dan spiritual.

Menurut Neff & Knox (2017), *self-compassion* berdampak pada kesejahteraan individu karena memberikan perasaan positif dalam menerima masalah yang ada pada diri, motivasi diri karena *self-compassion* akan menyadarkan individu bahwa mereka tidak dapat selalu mendapatkan apa yang diinginkan, kesehatan fisik dan mental, citra tubuh agar individu dapat menerima tanpa syarat diri mereka sendiri dan merangkul kekurangan dengan rasa iba, dan hubungan interpersonal yang menjadikan individu memiliki kepedulian yang tinggi terhadap kesulitan orang lain.

Neff (2011) menyatakan manfaat *self-compassion* adalah agar individu memiliki ketahanan emosional, mengembangkan harga diri, serta menumbuhkan motivasi dan perkembangan diri. Menurut Germer (2009) *self-compassion* akan memberikan penerimaan diri yang sesungguhnya.

Self-compassion juga dapat membantu seseorang untuk tidak mencemaskan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri, karena orang yang memiliki *self-compassion* dapat memperlakukan seseorang dan dirinya secara baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia (Neff, 2012).

Dalam pandangan Islam, esensi dari *self-compassion* ialah terletak pada penerimaan seseorang terhadap komponen-komponen dalam hidup yang tidak dikehendaki terjadi, baik itu kekurangan diri, kegagalan, atau lainnya. Menemukan titik terang dalam diri yang bisa diberdayakan untuk mengimbangi cara menyikapi pengalaman tidak menyenangkan. Terkait bahasa ini, dalam kitab suci Al-Qur'an ditegaskan dalam surat Ali' Imran ayat 139 yang bunyinya ialah sebagai berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman” (QS. Ali 'Imran: 139).

Pengalaman pahit dan menggembirakan merupakan satu rangkaian yang menjadi bagian dalam hidup, karena setiap manusia memiliki zona masa tersendiri untuk merasakan dua kesempatan tersebut, maka individu dengan *self-compassion* yang baik membawa bekal pemahaman ini bahwa ada kalanya kesenangan dan kesedihan tersebut pasti akan silih berganti. Hal ini terliput dalam dimensi *common humanity*. Allah dalam firman-Nya pada surat Al-Baqarah ayat 286 menjelaskan sebagai berikut:

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya hasil kerjanya yang baik untuknya sendiri dan yang tidak baik menjadi tanggungannya sendiri pula”. (QS. Al-Baqarah: 286).

Ditegaskan dalam ayat tersebut bahwa ujian dan kenikmatan yang diberikan Allah SWT kepada hambanya tidak pernah lebih dari kapasitasnya masing-masing, maka dengan dimilikinya aspek *common humanity*, individu akan mengerti bahwa setiap manusia telah ditetapkan kejadian untuknya sesuai kemampuan masing-masing, sehingga tidak perlu membandingkan dan menyikapi secara berlebihan mengarah ke perilaku menyakiti diri sendiri.

Kajian tentang *self-compassion* juga tertuang dalam Al-Qur’an surat Al-Hasyr ayat 18 yakni:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”. (Qs. Al-Hasyr: 18).

Sebagaimana yang telah tercantum dalam konsep *self-compassion* yang berbicara tentang pentingnya merenung pada suatu momen juga perlu untuk mernung dalam artian berintropeksi diri, serta mempelajari hal-hal apa



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

saja yang telah diperbuatnya, menganalisa sebab-sebab peristiwa serta berkaca pada pengalaman tersebut untuk rencana hidup yang lebih baik, dan berpikir jernih tanpa memanipulasi kenyataan yang ada (Hapsari, 2018).

Seseorang yang memiliki *self-compassion* tinggi mempunyai ciri (Hidayati, 2015):

- a. Mampu menerima diri sendiri baik kelebihan dan kelemahannya.
- b. Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain.
- c. Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu.

Berbagai dari beberapa pengertian diatas peneliti menyimpulkan bahwa *self-compassion* adalah penerimaan positif yang ada pada diri sendiri seseorang dalam menerima suatu masalah.

2. Aspek-Aspek *Self-Compassion*

Self-compassion mempunyai beberapa komponen yang dikembangkan oleh Neff (2003) yaitu, *self kindness vs self judgment, common humanity vs isolation, and mindfulness vs over identification*. Komponen-komponen ini mempunyai perilaku positif dan negatif pada *self-compassion*. Selain itu komponen-komponen yang ada dalam *self-compassion* akan mempengaruhi satu sama lain yang akan menjadi *self-compassion* diantaranya:

a. *Self-kindness*

Kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri sendiri apa adanya serta memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self-kindness* membuat individu menjadi nyaman

terhadap diri sendiri ketika menghadapi rasa sakit dan kekurangan pada diri sendiri, memahami diri sendiri dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika menghadapi masalah (Hidayati, 2015).

b. Self-judgement

Merupakan aspek kebalikan dari *self-kindness*, yaitu menghakimi dan mengkritik diri sendiri. Hidayati (2015) menjelaskan bahwa *self-judgement* adalah ketika individu menolak perasaan, pemikiran, dorongan, tindakan, dan nilai diri sehingga menyebabkan individu merespon secara berlebihan dengan apa yang terjadi.

c. Common humanity

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri.

d. Isolation

Merupakan kebalikan dari aspek *common humanity*, dimana ketika individu dalam keadaan yang sulit cenderung merasa dirinya yang paling menderita di dunia, sehingga muncul perasaan bahwa individu mengalami segala bentuk kesulitan sendirian dan bertanggung jawab sendiri atas segala bentuk kesulitan yang dialami sehingga akan mengisolasi diri dari orang lain (Neff, 2003).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

e. *Mindfulness*

Mindfulness adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. Dengan *mindfulness* ini individu dapat sepenuhnya mengetahui dan mengerti apa yang sebenarnya dirasakan (Hidayati, 2015).

f. *Over identification*

Over identification adalah kebalikan dari *mindfulness* yakni reaksi berlebihan terhadap individu ketika menghadapi suatu permasalahan. *Over identification* diartikan sebagai terlalu fokus pada keterbatasan diri sehingga pada akhirnya menimbulkan kecemasan dan depresi (Neff, 2011).

Berdasarkan uraian diatas aspek-aspek *self-compassion* yaitu, *self-kindness versus self-judgment, common humanity versus isolation, and mindfulness versus over identification*.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion*

Menurut Neff (2003), ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion* diantaranya adalah:

a. Jenis Kelamin

Neff (2011) melakukan penelitian menunjukkan bahwa wanita jauh lebih penuh pemikiran dibandingkan laki-laki sehingga perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan pria.

Meskipun beberapa perbedaan gender dipengaruhi oleh peran tempat asal dan budaya. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki *self-compassion* sedikit lebih rendah dari pada pria, terutama karena perempuan memikirkan mengenai kejadian negatif di masa lalu. Oleh karena itu, perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lebih sering daripada pria.

b. Usia

Terdapat asumsi bahwa sangat memungkinkan masa remaja adalah periode kehidupan di mana level *self-compassion* berada pada level yang terendah dibandingkan dengan periode kehidupan yang lain (Neff, 2003). Hal ini didasari bahwa kemampuan baru pada remaja ini membuat remaja terus mengevaluasi diri sendiri dan membandingkan dirinya dengan orang lain karena mereka berusaha untuk membangun identitas dalam membangun identitas dan hirarki sosial.

Selain itu, tekanan intens yang dihadapi oleh remaja adalah stres dibidang akademis, yakni adanya kebutuhan untuk menjadi populer dan dengan teman sebayanya, masalah citra tubuh (diperkuat karena pubertas), masalah kencan, seks, yang seringnya membawa dampak evaluasi yang justru merugikan remaja (Santrock, 2012).

c. Kepribadian

Kepribadian turut berpengaruh terhadap adanya *self-compassion* dalam diri seseorang seperti tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness* dan *conscientiousness*. Berikut penjelasannya:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1) *Extraversion*

Extraversion ditandai oleh adanya semangat dan keantusiasan. Individu ekstrasersion bersemangat dalam membangun hubungan dengan orang lain. Mereka tidak pernah sungkan berkenalan dan secara aktif mencari teman baru. Keantusiasan mereka ini tercermin di dalam pancaran emosi positif. Mereka tegas dan asertif dalam bersikap. Bila tak setuju, mereka akan menyatakan tidak sehingga mereka mampu menjadi pimpinan sebuah organisasi.

2) *Agreeableness*

Agreeableness mempunyai ciri-ciri ketulusan dalam berbagi, kehalusan perasaan, fokus pada hal-hal positif pada orang lain. Di dalam kehidupan sehari-hari mereka tampil sebagai individu yang baik hati, dapat kerjasama, dan dapat dipercaya.

3) *Conscientiousness*

Conscientiousness mempunyai kata lain adalah sungguh-sungguh dalam melakukan tugas, bertanggung jawab, dapat diandalkan, dan menyukai keteraturan dan kedisiplinan. Di dalam kehidupan sehari-hari mereka tampil sebagai seorang yang hadir tepat waktu, berprestasi, teliti, dan suka melakukan pekerjaan hingga tuntas.

d. Peran Orangtua

Individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki ibu yang kritis, berasal dari keluarga yang disfungsi, dan menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi (Neff & McGeehee, 2010).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hasil penelitian menunjukkan model orangtua juga dapat mempengaruhi *self-compassion* yang dimiliki individu. Perilaku orangtua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Orangtua yang mengkritik diri akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut saat mengalami kegagalan yang menunjukkan derajat *self-compassion* yang rendah.

Berdasarkan uraian diatas faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* antara lain yaitu: jenis kelamin, usia, kepribadian, budaya, peran orangtua.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Santrock (2007) mengartikan remaja sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Remaja merupakan suatu periode di mana kematangan kerangka dan seksual terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja.

Menurut Rice (dalam Gunarsa, 2006), masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Dari beberapa pengertian remaja di atas dapat disimpulkan bahwa remaja yaitu masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan fisik, biologis, serta sosio-emosional dengan rentang usia 12-21 tahun.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

2. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja

Hurlock (2004) menjelaskan bahwa semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa.

Adapun tugas-tugas perkembangan remaja, antara lain:

- a. Mencapai hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya
- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita
- c. Menerima keadaan fisik dan menggunakan tubuhnya secara efektif
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
- f. Mempersiapkan karir ekonomi.
- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
- h. Memperoleh perangkat nilai dan sistematis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

3. Tahap-Tahap Perkembangan

Dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan, ada 3 tahap perkembangan remaja:

- a. Remaja Awal (*Early Adolescence*). Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Dengan dipegang bahunya saja

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

oleh lawan jenis, ia sudah berfantasi erotik. Kepekaan yang berlebih-lebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap “ego” menyebabkan para remaja awal ini sulit mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa.

- b. Remaja Madya (*Middle Adolescence*). Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “*narcistic*”, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang punya sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau matrealis dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari *oedipoes complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa kanak-kanak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan dari lawan jenis.
- c. Remaja Akhir (*Late Adolescence*). Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian 5 hal, yaitu:
 - 1) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
 - 2) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
 - 3) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
 - 4) *Egosentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
 - 5) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syaif Kasim Riau

Untuk memberi kesempatan agar remaja dapat mengembangkan dirinya secara lebih optimal, perlu diciptakan kondisi lingkungan terdekat yang stabil mungkin, khususnya lingkungan keluarga. Keadaan keluarga yang ditandai dengan hubungan suami-istri yang harmonis akan lebih menjamin remaja yang bisa melewati masa transisinya dengan mulus daripada jika hubungan suami-istri terganggu. Karena itu tindakan pencegahan yang paling utama adalah berusaha menjaga keutuhan dan keharmonisan keluarga sebaik-baiknya (Sarlito, 2004).

Disamping faktor keluarga, pengembangan pribadi remaja yang optimal juga perlu diusahakan melalui pendidikan khususnya sekolah. Pendidikan, yang pada hakikatnya merupakan proses pengalihan norma-norma, jika dilakukan dengan sebaik-baiknya sejak usia dini, akan diserap dan dijadikan tolak ukur yang mapan pada saat anak memasuki usia remaja.

Dengan perkataan lain, remaja yang sejak usia dini sudah dididik sedemikian rupa sehingga ia mempunyai nilai-nilai yang mantap dalam jiwanya akan berkurang gejala jiwanya dan pada gilirannya akan bisa menghadapi gejala diluar dirinya (di lingkungan) dengan lebih tenang.

D. Kerangka Berpikir

Teori utama yang peneliti gunakan dalam penelitian ini ialah dari Seeman (2001) untuk variabel alienasi, serta teori Neff (2003) tentang *self-compassion*.

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan sepanjang rentang kehidupan manusia yang paling unik, penuh dinamika, sekaligus penuh dengan



tantangan dan harapan (Hurlock, 1980). Remaja merupakan masa yang dikenal dengan pencarian identitas atau jati diri. Dalam penelitian Demir & Dereboy (2009) menunjukkan bahwa remaja dengan kebingungan identitas memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami kebingungan identitas. Remaja yang mengalami kebingungan identitas memiliki masalah yang lebih intens dalam relasi dan keberfungsian hidup yang relatif rendah.

Hurlock (dalam M. Ali dan Ashori, 2014) mengemukakan bahwa remaja lebih ada kecenderungan terkena alienasi diri, hal itu dikarenakan pada umumnya remaja merasa tidak nyaman dengan standar kelompok secara fisik, sehingga remaja menarik diri dan biasanya kepribadian yang melingkupinya adalah kepribadian yang egois, keras kepala, pemurung, dan gelisah yang disebabkan karena belum ditemukannya jati dirinya, sehingga kurang dapat untuk memaknai hidupnya dengan baik.

Alienasi diri merupakan gambaran perasaan individu yang merasa asing dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Remaja memiliki faktor yang tinggi mengalami alienasi karena fase perkembangan yang kompleks dan adanya pengalaman serta hubungan sosial dengan lingkungannya mendukung remaja memiliki perasaan terasing (Utami, 2015).

Remaja memiliki tugas perkembangan yang berkaitan dengan penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial yang baik menjadikan remaja memiliki kepuasan atas diri sehingga memberikan dampak positif bagi perkembangan diri dalam menjalani masa remaja. Remaja yang memiliki penyesuaian sosial rendah tidak mampu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



bersosialisasi dan mendapatkan penolakan dari teman sebaya. Remaja yang tidak memiliki teman akan merasa terisolasi dan menarik diri dari lingkungan sosial sehingga tidak mampu untuk mengintegrasikan diri serta sulit membentuk hubungan yang bermakna dengan orang lain (Maslihah, 2011).

Kesulitan dalam membentuk hubungan yang bermakna dengan orang lain dapat memunculkan perasaan kesepian (Hidayati, 2015). Isolasi dan kesepian membuat remaja tidak terhubung dengan orang lain di semua aspek kehidupan, sehingga remaja tidak dapat memberi makna pada diri sendiri. Kondisi demikian merupakan gambaran individu yang mengalami alienasi (Mejos, 2007).

Menurut Seeman (dalam Dinillah, 2018) alienasi adalah keadaan seseorang menarik diri atau terisolasi dari orang lain dan lingkungannya. Alienasi atau keterasingan dapat dikatakan sebagai kondisi perasaan individu terkucil dari lingkungan sosialnya.

Remaja yang memiliki perasaan terasing, akan memiliki pribadi dan perilaku yang negatif. Kenakalan menjadi bentuk bagi remaja untuk menyalurkan emosi-emosi negatifnya terkait perasaan terasingnya. Mudah-mudahan remaja melakukan perilaku negatif, memperlihatkan bagaimana remaja belum mampu mengontrol emosi dan diri. Hal ini akan berdampak kepada remaja yang memiliki perilaku destruktif (Subono, 2010). Untuk mengelolah emosi-emosi negatif tersebut, tentu dibutuhkan suatu strategi atau teknik bagi individu tersebut agar dapat membantu remaja dalam memahami dirinya. Salah satu teknik atau strategi bagi individu ketika berhadapan dengan lingkungan ialah penerimaan diri. Penerimaan diri ketika menghadapi penderitaan dan situasi sulit dalam hidup disebut *self-compassion* (Hasanah dan Hasanah, 2016).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Strategi bagi individu untuk menurunkan alienasi ialah *self-compassion*, yaitu dengan menata emosi, menurunkan emosi negatif untuk meningkatkan emosi positif supaya terbentuk sebuah kebaikan dan hubungan bermakna dengan orang lain. Emosi-emosi negatif pada remaja jika dirasakan terus-menerus tanpa ada penyelesaian dapat menghambat remaja melewati masa transisinya (Berkling, Orth, Wupperman, Meier, & Caspar, 2008). Selain itu, emosi negatif dapat memicu gejala depresi dan membuat remaja cenderung menyalahkan serta mengkritik diri sendiri (Arimitsu & Hofmann, 2017). Untuk mengelola emosi-emosi negatif tersebut, mereka perlu memiliki *self-compassion*.

Self-compassion merupakan cara adaptif untuk berhubungan dengan diri ketika menghadapi kekurangan pribadi atau keadaan hidup yang sulit (Neff & McGehee, 2010). *Self-compassion* merupakan strategi untuk menangani emosi negatif dan dapat membebaskan diri dari siklus destruktif akibat reaksi emosi tersebut (Neff, 2011).

Gabungan motif, emosi, pikiran, dan perilaku akan memunculkan *compassion*. Individu yang *compassionate*, memiliki kesadaran saat seseorang sedang dalam penderitaan, menghilangkan ketakutan terhadap hal tersebut, dan memberikan rasa cinta dan kasih sayang kepada individu yang sedang mengalami penderitaan. Hal ini selaras dengan penelitian Yarnell dan Neff (2013) yang menunjukkan hasil bahwa individu yang *self-compassion* akan menyelesaikan masalah dengan cara menyeimbangkan kebutuhan diri dan orang lain. Hal ini mencakup penerimaan terhadap individu, penderitaan yang dirasakan, dan reaksi terhadap penderitaan tersebut (Garmer, 2009).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Sarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Self-compassion dapat menurunkan berbagai masalah yang dihadapi oleh remaja, seperti tingkat depresi akibat kecenderungan ingin tampil sempurna, alienasi atau perasaan terasing dari orang lain, rasa malu, dan perfeksionisme yang memberikan batas pada harapan yang tidak realistis (Hasanah & Hidayati, 2016). *Self-compassion* yang rendah juga berdampak pada penerimaan diri yang menjadikan remaja sulit memaafkan diri atas masalah yang terjadi (Neff & McGehee, 2010). *Self-compassion* diperlukan karena remaja memiliki masa yang rentan untuk melakukan kritik diri (Neff, 2003).

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Terdapat Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Alienasi pada Remaja di Pondok Pesantren Islam Terpadu Bangkinang.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif, dengan metode kuantitatif ini akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti (Azwar, 2013). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan korelasional, teknik statistik korelasi dipakai untuk menguraikan dan mengukur seberapa besar tingkat hubungan antara variabel atau antara perangkat data (Alsa, 2003). Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* (X) dengan alienasi (Y) pada remaja di pondok Pesantren Islam Terpadu Bangkinang.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Sementara variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2005).

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel bebas/ *independent* (X) : *Self-Compassion*

Variabel terikat/ *dependent* (Y) : Alienasi

C. Definisi Operasional

Adapun definisi operasional dari masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Self-Compassion*

Self-compassion adalah strategi dalam membantu santri untuk menerima apa yang ada pada dirinya sendiri secara positif sehingga dapat memahami dan memperlakukan dirinya secara baik dalam menerima suatu masalah. Menurut Neff (2003), *self-compassion* memiliki 3 aspek yaitu:

- a. *Self-kindness*, yaitu kemampuan untuk memahami diri atas peristiwa yang menyakitkan dengan kepedulian dan tidak mengkritik diri sendiri.
- b. *Common humanity*, yaitu melihat permasalahan sebagai suatu yang wajar dan dialami oleh setiap manusia sehingga tidak perlu merasa terisolasi.
- c. *Mindfulness*, yaitu kesadaran penuh atas situasi yang terjadi saat ini sehingga mampu menyeimbangkan pikiran dalam situasi yang menekan dan tidak melebih-lebihkan situasi.

2. Alienasi

Alienasi merupakan suatu kondisi atau perasaan seseorang yang dijauhkan atau menjauhkan diri, kehilangan dorongan untuk berinteraksi, tidak adanya rasa hangat dalam persahabatan dengan orang lain, kehilangan kreatifitas, kehilangan kontrol terhadap tindakan dan juga perasaan terpisah dari kelompok, lingkungan dan dirinya sendiri karena disebabkan oleh tuntutan dan harapan orang lain serta ketentuan-ketentuan dari lembaga sosial bukan dari dirinya sendiri.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Seeman (dalam Fishman, 2010) alienasi terdiri dari beberapa aspek sebagai berikut:

- a. *Powerlessness* (ketidakberdayaan), suatu perasaan tidak percaya pada kemampuan sendiri dan merasa pesimis.
- b. *Meaninglessness* (tidak berarti), suatu perasaan tidak memiliki pemahaman terhadap peristiwa hidup yang telah dialami dan tidak memiliki makna dalam berbagai aktivitas yang dilakukan.
- c. *Normlessness* (tidak ada norma), suatu perasaan tidak menerima aturan-aturan di lingkungan sekitar sebagai acuan dalam berperilaku dan ketidakpekaan dan bersikap anti sosial.
- d. *Social isolation* (terisolasi secara sosial) suatu perasaan kesendirian, penolakan serta persepsi subjektif bahwa, tidak memiliki kedekatan dengan orang-orang di sekitarnya.
- e. *Self-estrangement* (keterasingan diri) perasaan yang muncul bahwa segala perilaku yang dilakukan bukan atas keinginannya sendiri dan tidak menghargai diri sendiri

D. Subjek penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian atau keseluruhan unit atau individu yang akan diteliti (Sugiyono, 2013). Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain yang meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

subyek atau obyek tersebut (Sugiyono, 2013). Populasi dari penelitian ini adalah jumlah keseluruhan santri SMA/ aliyah di pondok Pesantren Islam Terpadu Bangkinang dengan jumlah 353. Jumlah santri Pondok Pesantren Islam Terpadu Bangkinang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.1
Data Jumlah Santri Pondok Pesantren Islam Terpadu Bangkinang

No.	Kelas	Jumlah
1	X	131
2	XI	109
3	XII	113
Total		353

Sumber: Tata Usaha Pesantren Islam Terpadu Bangkinang

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, sampel yang diambil harus betul-betul *representative* atau mewakili (Sugiyono, 2013).

Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus slovin, yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

- n = jumlah elemen/ anggota sampel
- N = jumlah elemen/ anggota sampel
- e = *error level* (tingkat kesalahan 5%)

Berdasarkan populasi remaja santri yang ditetapkan dengan tingkat kesalahan sebesar 5% atau 0,05 maka besarnya sampel pada penelitian ini adalah:

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

$$n = \frac{353}{1 + (353)(0.05)^2}$$

$$n = \frac{353}{1.8825}$$

$$n = 187.516 \text{ dibulatkan } 188$$

Hasil perhitungan diatas dengan taraf kesalahan 5% mendapatkan sampel sebanyak 188 orang. Individu yang menjadi sampel pada penelitian remaja santri pondok pesantren Islam Terpadu Bangkinang.

3. Teknik Sampel

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2013). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportionate random sampling*. Teknik ini digunakan karena populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional (Martono, 2012). Berikut rincian jumlah sampel berdasarkan *proportionate random sampling*:

Tabel 3.2
Jumlah Sampel Penelitian

Kelas	Populasi	Sampel
X	131 orang	$131/353 \times 188 = 70$ orang
XI	109 orang	$109/353 \times 188 = 58$ orang
XII	113 orang	$113/353 \times 188 = 60$ orang
Jumlah	353 orang	188 orang

E. Metode Pengumpulan Data

1. Alat ukur

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan skala Psikologi. Skala merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan



tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2013). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala *likert*.

Mengungkap variabel digunakan skala yang terdiri dari dua pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*, dan instrumen dalam penelitian ini akan dibuat dalam bentuk *cheklist*. Skala ini digunakan bertujuan untuk memberikan gambaran kepribadian tentang kepribadian subjek karena pernyataan-pernyataan yang akan diajukan bersifat tidak langsung dan memberikan keleluasaan menjawab pada subjek. Jawaban atas pernyataan skala yang dibuat tidak ada yang salah (Azwar, 2010).

2. Skala *Self-Compassion*

Skala *self-compassion* pada penelitian ini berisi aspek-aspek yang kemudian dibuat menjadi aitem. Skala ini terdiri dari 26 aitem pertanyaan yang disusun dengan model skala *likert*. Skala ini merupakan modifikasi dari skala Halim (2015) dengan koefisien reliabilitas 0,896. Modifikasi yang dilakukan merupakan perubahan kalimat yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi subjek dalam penelitian ini.

Model skala yang digunakan berupa skala *likert* dengan pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala terdiri dari dua kelompok pernyataan, yaitu *favorable* (mendukung) pilihan SS= 4, pilihan S= 3, pilihan TS= 2, pilihan STS= 1. Sedangkan untuk aitem dan pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung) pilihan SS= 1, S=2, TS=3, dan STS= 4.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.3
Penentuan Nilai Skala

Favorabel	Skor	Unfavorabel	Skor
Sangat Sesuai	4	Sangat Sesuai	1
Sesuai	3	Sesuai	2
Tidak Sesuai	2	Tidak Sesuai	3
Sangat Tidak Sesuai	1	Sangat Tidak Sesuai	4

Tabel 3.4
Blue Print Skala Self-Compassion sebelum Try Out

No	Aspek-Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	<i>Self-Kindness</i>	Kemampuan untuk memahami diri ketika individu memiliki kekurangan ataupun merasakan penderitaan dalam hidupnya	4, 11, 13, 20, 25, 26	1, 6, 16, 23	10
2	<i>Common Humanity</i>	Individu melihat kegagalan sebagai sesuatu yang wajar dan dialami oleh setiap manusia sehingga tidak perlu menyalahkan diri sendiri	2, 8, 10, 14	5, 17, 19, 21	8
3	<i>Mindfulness</i>	Kesadaran penuh atas situasi saat ini serta mampu menyeimbangkan pikiran dalam situasi menekan	3, 7, 15, 24	9, 12, 18, 22	8
Total			14	12	26

3. Skala Alienasi

Skala alienasi pada penelitian ini berisi indikator-indikator yang kemudian dibuat menjadi aitem. Peneliti menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori Seeman (dalam Dinillah, 2018) dengan aspek-aspek yang terdiri dari aspek *powerlessness* (ketidakberdayaan), aspek *meaninglessness* (tidak berarti), aspek *normlessness* (tidak ada norma), aspek *social isolation* (terisolasi secara sosial), aspek *self-estrangement* (keterasingan).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Model skala yang digunakan berupa skala *likert* dengan pilihan 4 *alternative* jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Skala penelitian ini terdiri dari dua kelompok pernyataan, yaitu *favorable* (mendukung) pilihan sangat sesuai (SS) = 4, pilihan sesuai (S) = 3, pilihan tidak sesuai (TS) = 2, pilihan sangat tidak sesuai (STS) = 1. Sedangkan untuk aitem dan pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung) pilihan SS= 1, S=2, TS=3, dan STS= 4. Jumlah aitem yang terdapat dalam skala alienasi yaitu sebanyak 30 aitem. Berikut penentuan nilai skala:

Tabel 3.5
Penentuan Nilai Skala

Favorabel	Skor	Unfavorabel	Skor
Sangat Sesuai	4	Sangat Sesuai	1
Sesuai	3	Sesuai	2
Tidak Sesuai	2	Tidak Sesuai	3
Sangat Tidak Sesuai	1	Sangat Tidak Sesuai	4

Tabel 3.6
Blue Print Skala Alienasi sebelum Try Out

No	Aspek-Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	<i>Powerlessness</i> (ketidakberdayaan)	Perasaan tidak percaya pada kemampuan sendiri dan merasa pesimis	2, 4, 6, 8	10, 12, 14, 16	8
2	<i>Meaninglessness</i> (tidak berarti)	Tidak memiliki pemahaman terhadap peristiwa hidup yang	18,2 0,22, 24	21, 26, 28, 30	8
3	<i>Normlessness</i> (tidak ada norma)	Tidak menerima aturan-aturan di lingkungan sekitar sebagai acuan dalam berperilaku serta ketidakpekaan dan bersikap anti sosial	25,2 9	23, 27	4
4	<i>Social isolation</i> (terisolasi secara sosial)	Perasaan kesendirian, penolakan dan			

No	Aspek-Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
5.	<i>Self-estrangement</i> (keterasingan diri)	keterpisahan dari kelompok serta persepsi subjektif bahwa tidak memiliki kedekatan dengan orang-orang sekitar	7, 11	3. 17	4
		Merasa bahwa segala perilaku yang dilakukan bukan atas keinginannya sendiri dan tidak menghargai dirinya sendiri	5, 9, 13	1 15, 19	
Total			15	15	30

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum penelitian ini dilaksanakan maka alat ukur yang digunakan harus di uji cobakan terlebih dahulu. Uji coba (*try out*) dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas suatu alat ukur. Alat ukur yang di uji cobakan adalah skala *self-compassion* dan skala alienasi. Uji coba alat ukur dilakukan kepada santri Aliyah pondok Pesantren Islam Terpadu Bangkinang.

Pada penelitian ini, uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 14 Juni – 21 Juni 2021 dengan cara memberikan *link* skala *google form* penelitian kepada subjek, Jumlah subjek yang digunakan untuk *try out* sebanyak 76 orang.

2. Uji Validitas

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti (Sugiyono, 2017). Untuk mengetahui apakah skala yang dibuat sesuai dengan tujuan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

pengukuran perlu dilakukan uji validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian isi tes dengan analisis rasional atau lewat *professional judgement* (Azwar, 2010). Pendapat professional dalam mengkaji validitas isi skala penelitian ini adalah pembimbing skripsi dan narasumber.

3. Uji Daya Diskriminasi

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi, validitas isi merupakan validitas yang estimasi lewat pengujian terhadap isi tees dengan analisis lewat *professional judgementn* (Azwar, 2010). Professional penelitian ini adalah pembimbing skripsi dan narasumber.

Menurut Azwar (2015) bahwa sebagai kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total, biasanya digunakan batasan $r_{iX} \geq 0,25$. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,25 daya bedanyanya dianggap memuaskan. Penentuan pemilihan item dalam penelitian ini berdasarkan koefisien korelasi (r_{ix}) item total dengan batasan $r_{ix} > 0,25$. Semua aitem yang mencapai koefisien minimal 0,25 maka dianggap memuaskan. Item yang koefisien kurang dari 0,25 dinyatakan gugur (Azwar, 2013).

Untuk mengetahui apakah skala yang dibuat sesuai dengan tujuan pengukurannya, maka dilakukan uji validitas dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS 23.0 *for windows*.

Hasil perhitungan data uji coba yang diolah menggunakan system komputerisasi statistical peoduct and service Solution (SPSS) 23 for windows. Berdasarkan hasil perhitungan pada skala *self-compassion* dari 26 aitem diperoleh 17 aitem yang sah dengan koefisien korelasi daya butir aitem \geq

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

0.25, berkisar 0.279 sampai 0.614. Sedangkan 9 aitem dinyatakan gugur. Aitem yang tidak valid adalah 1, 2, 4, 9, 10, 13, 14, 19, 25.

Berikut tabel *blueprint* skala *self-compassion* setelah dilakukan uji coba, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.7
Blue Print Skala *Self-Compassion* Hasil Uji Coba/ Try Out

No	Aspek	Indikator	Aitem				Jml
			Valid		Gugur		
			F	UF	F	UF	
1	<i>Self-Kindness</i>	Kemampuan untuk memahami diri ketika individu memiliki kekurangan ataupun merasakan penderitaan dalam hidupnya	11, 20, 26	6, 16, 23	4, 13, 25	1	10
2	<i>Common Humanity</i>	Individu melihat kegagalan sebagai sesuatu yang wajar dan dialami oleh setiap manusia sehingga tidak perlu menyalahkan diri sendiri	8, 17, 21	5, 10, 14	2, 19	8	
3	<i>Mindfulness</i>	Kesadaran penuh atas situasi saat ini serta mampu menyeimbangkan pikiran dalam situasi menekan	3, 7, 15, 24	12, 18, 22	9,	8	
Total			8	9	6	3	26

Adapun hasil perhitungan pada skala alienasi dari 30 aitem diperoleh 22 aitem yang sah dengan koefisien korelasi daya butir aitem ≥ 0.25 berkisar 0.300 sampai 0.689, sedangkan 8 aitem dinyatakan gugur. Aitem yang tidak valid adalah 1, 2, 3, 5, 6, 9, 16, 30. Berikut tabel *blue print* skala alienasi setelah dilakukan uji coba, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.8
Blue Print Skala Alienasi Hasil Uji Coba/ Try Out

No	Aspek	Indikator	Aitem				Jml
			Valid		Gugur		
			F	UF	F	UF	
1	<i>Powerlessness</i> (ketidak berdayaan)	Kemampuan untuk Perasaan tidak percaya pada kemampuan sendiri dan merasa pesimis	4, 8	10, 12, 14	2, 6	-	7
2	<i>Meaninglessnes</i> <i>s</i> (tidak berarti)	Tidak memiliki pemahaman terhadap peristiwa hidup yang telah dialami dan tidak memiliki makna dalam berbagai aktivitas yang dilakukan	18, 20, 22, 24	21, 26, 28	-	16, 30	9
3	<i>Normlessness</i> (tidak ada norma)	Tidak menerima aturan-aturan di lingkungan sekitar sebagai acuan dalam berperilaku serta ketidakpekaan dan bersikap anti sosial	25, 29	23, 27	-	-	4
4	<i>Social isolation</i> (terisolasi secara sosial)	Perasaan kesendirian, penolakan dan keterpisahan dari kelompok serta persepsi subjektif bahwa tidak memiliki kedekatan dengan orang-orang sekitarnya	7, 11	17	-	3	4
5	<i>Self-estrangement</i> (keterasingan diri)	Merasa bahwa segala perilaku yang dilakukan bukan atas keinginannya sendiri dan tidak menghargai dirinya sendiri	13	15, 19	5, 9	1	6
Total			11	11	4	4	30

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan sebaran aitem skala *self-compassion* dan alienasi yang valid dan gugur, maka disusun kembali *blue print* skala *self-compassion* dan alienasi yang akan digunakan untuk penelitian. Uraianannya dapat dilihat secara rinci pada tabel dan berikut.

Tabel 3.9
Blue Print Skala *Self-Compassion* Penelitian

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	<i>Self-Kindness</i>	Kemampuan untuk memahami diri ketika individu memiliki kekurangan ataupun merasakan penderitaan dalam hidupnya	6, 12, 26	3, 9, 15	6
2	<i>Common Humanity</i>	Individu melihat kegagalan sebagai sesuatu yang wajar dan dialami oleh setiap manusia sehingga tidak perlu menyalahkan diri sendiri	5,	2, 10, 13	4
3	<i>Mindfulness</i>	Kesadaran penuh atas situasi saat ini serta mampu menyeimbangkan pikiran dalam situasi menekan	1, 4, 8, 16	7, 11, 14	7
Total			8	9	17

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.10
Blue Print Skala Alienasi Penelitian

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jml
			F	UF	
1	<i>Powerlessness</i> (ketidak berdayaan)	Kemampuan untuk perasaan tidak percaya pada kemampuan sendiri dan merasa pesimis	1, 3,	4, 6, 8,	5
2	<i>Meaninglessness</i> (tidak berarti)	Tidak memiliki pemahaman terhadap peristiwa hidup yang telah dialami dan tidak memiliki makna dalam berbagai aktivitas yang dilakukan	11, 13, 15, 17	14, 19, 21	7
3	<i>Normlessness</i> (tidak ada norma)	Tidak menerima aturan-aturan di lingkungan sekitar sebagai acuan dalam berperilaku serta ketidakpekaan dan bersikap anti sosial	18, 22	16, 20,	4
4	<i>Social isolation</i> (terisolasi secara sosial)	Perasaan kesendirian, penolakan dan keterpisahan dari kelompok serta persepsi subjektif bahwa tidak memiliki kedekatan dengan orang-orang sekitarnya	2, 5,	10,	3
5	<i>Self-estrangement</i> (keterasingan diri)	Merasa bahwa segala perilaku yang dilakukan bukan atas keinginannya sendiri dan tidak menghargai dirinya sendiri	7,	9, 12	3
Total			11	11	22

4. Uji Reliabilitas

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang berada dalam rentang 0 sampai 1.00, semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1.00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya, sebaliknya koefisien yang semakin

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2010). Guna mengetahui koefisien reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini, maka penelitian menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Pengujian reliabilitas alat ukur dilakukan dengan menggunakan (SPSS) 23.0 *for windows*.

Berdasarkan uji reliabilitas terhadap item pada skala *self-compassion* (X) koefisien reliabilitas sebesar 0,797 dan koefisien reliabilitas pada item skala alienasi (Y) adalah 0,859.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik perhitungan korelasi *Pearson Product Moment*, yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan *Self-Compassion* (X) dengan Alienasi pada remaja di Pondok Pesantren Islam Terpadu Bangkinang (Y). Analisis data pada penelitian kuantitatif dilakukan untuk menguji hipotesis. Setelah diperoleh data dari kedua variabel langkah selanjutnya adalah menganalisis data untuk melihat korelasi dengan menggunakan bantuan SPSS 23.0 *for windows*.

UIN SUSKA RIAU



H. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Tabel 3.11
Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan
1. Penyusunan Proposal Penelitian	Februari 2019 - Desember 2019
2. Acc Seminar Proposal	
3. Seminar Proposal	20 Desember 2019
4. Perbaikan Proposal	11 Mei 2020
5. <i>Try out</i> alat ukur penelitian	Mei 2020 – 13 Juli 2020
6. Pengolahan data <i>try out</i>	14 – 21 Juni 2021
7. Pelaksanaan Penelitian	22 – 30 Juni 2021
8. Pengolahan Data Penelitian	02 – 31 Agustus 2021
9. Acc Seminar Hasil	01 – 13 September 2021
10. Seminar Hasil	
11. Acc Munaqasyah	10 Desember 2020
12. Ujian Munaqasyah	17 Februari 2021
	22 September 2021
	13 Oktober 2021

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah penulis lakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan alienasi pada remaja di Pondok Pesantren.
2. Aspek dari *self-compassion* yang memberikan sumbangsih yang paling besar terhadap alienasi adalah *mindfulness*, dimana *mindfulness* berperan untuk mengatasi alienasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Remaja yang tinggal di Pondok Pesantren

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aspek *mindfulness* memiliki sumbangsih yang efektif dalam mengatasi alienasi pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di pondok pesantren Islam Terpadu Bangkinang yang mengalami alienasi berada pada tingkat rendah yakni 30.9%, walaupun tergolong rendah tetapi memungkinkan untuk terjadi peningkatan indikasi di masa yang akan datang. Maka dari itu, para remaja disarankan untuk mencari atau hal-hal yang menyenangkan yang dapat



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

membuat remaja memahami dan menerima hal-hal yang negatif menjadi positif sehingga dapat menikmati kehidupan yang dijalani di Pondok Pesantren.

2. Bagi Pengelola Pondok Pesantren

Diharap pada pihak pengasuh Pondok Pesantren, program-program atau kegiatan yang sudah ada dapat diperkuat atau diteguhkan lagi, guna untuk dapat meningkatkan adaptasi dan keterbukaan diri sehingga remaja terhindar dari perasaan terasing.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil perhitungan yang memiliki aspek sumbangsih rendah ialah *common humanity*, bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan aspek *common humanity* dalam melakukan penelitian. atau dapat juga menggunakan variabel bebas lainnya untuk mengetahui hal-hal apa saja yang dapat menyebabkan terjadinya alienasi.



DAFTAR PUSTAKA

- Achadiyah, V. A. S. (2006). *Hubungan Antara Motif Berafiliasi Dengan Alienasi Pada Narapidana* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Agung, I. M. (2016). *Aplikasi SPSS pada Penelitian Psikologi*. Pekanbaru: Al – Mujtahadah Press.
- Ali, M., Ashori, M. (2014). *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Alsa, A. (2003). *Pendekatan Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Kombinasinya Dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2017). Effects of Compassionate Thinking on Negative Emotions. *Cognition and Emotion*, 31(1), 160-167.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- _____. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bergen-Cico, D., & Cheon, S. (2014). The Mediating Effects of Mindfulness and Self-Compassion on Trait Anxiety. *Mindfulness*, 5(5), 505-519.
- Berking, M., Orth, U., Wupperman, P., Meier, L. L., & Caspar, F. (2008). Prospective Effects of Emotion-Regulation Skills on Emotional Adjustment. *Journal of counseling psychology*, 55(4), 485.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Demir, H. K., Dereboy, F., & Dereboy, Ç. (2009). Identity Confusion and Psychopathology in Late Adolescence. *Turkish Journal of Psychiatry*, 20(3).
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Dillah, N. (2018). *Alienasi Remaja Akibat Perceraian Orang Tua* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Germer, C. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions*. Guilford Press.
- Gunarsa D, S., & Gunarsa D, S, Y. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Halim, A. R. (2015). *Pengaruh self-compassion terhadap subjective well-being pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- 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.
- Heslin, James M. (2007) *Sosiologi Dalam Pendekatan Membumi (First End.)*. Jakarta: Erlangga
- Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- Hidayati, F., & Maharani, R. (2013). Self-compassion (Welas Asih); Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal Tentang Sehat Spiritual Menuju Diri yang Utuh. *Jurnal Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan*.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- _____. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.
- Johnson, G. M. (2005). Student alienation, academic, and WebCT use. *Journal of Educational Technology & Society*, 8(2), 179-189.
- Kalekin-Fishman, D., & Langman, L. (2015). Alienation: The Critique That Refuses to Disappear. *Current sociology*, 63(6), 916-933.
- Lathifah, S. A. (2015). Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Penyesuaian Diri pada Remaja Pondok Pesantren Al-Luqmaniyyah Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Marandika, D. F. (2018). Keterasingan Manusia menurut Karl Marx. *Tsaqafah*, 14(2), 229-322.
- Martono, Nanang. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi Dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: Rajawali Pers.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 103-114.
- Mejos, D. E. A. (2007). Against Alienation: Karol Wojtyla's theory of participation. *Kritike*, 1(1), 71-85.
- Muharrara, L. H. (2018). *Analisa pengaruh self-compassion dan social support terhadap resiliensi diri anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Nadhiroh, N. A. (2015). Alienasi Manusia Modern Kritik Modernitas Dalam Pemikiran Erich Fromm. *Refleksi: Jurnal Filsafat dan Pemikiran Islam*, 15(1), 16-29.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- _____. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- _____. (2011). Self-compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- _____. (2012). The science of self-compassion.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., Knox, M., Zeigler-Hill, V., & Shackelford, T. K. (2017). Self-compassion. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. USA: Springer International Publishing. Doi, 10, 978-3.
- Ningrum, W. K. (2013). Hubungan antara Kematangan Emosi dan Penyesuaian sosial dengan alienasi pada Siswi SMP Islam Terpadu Ihsanul Fikri Boarding School Magelang.
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(03), 121.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja (Edisi 11) Jilid 1 Dan 2*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- _____. (2012). *Life Span Development*. New York: McGraw Hill
- Sarwono, S.W. (2002). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.
- _____. (2004). *Psikologi Remaja*. Jakarta: CV Rajawali.
- Schacht, R. (2005). *Alienasi: Pengantar Paling Komprehensif*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Seeman, M. (2001). Alienation, sociology of. *Regulation*, 58, 459-71.
- 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.
- Subono, N. I. (2010). Erich Fromm: Psikologi Sosial Materialistis yang Humanis. Depok: Kepik Ungu
- Sugiyono. (2005). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta
- _____. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- _____. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, Wahyu. (2015). Keterasingan Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. Seminar Psikologi dan Kemanusiaan
- Widhiarso, Wahyu. (2010). Catatan Pada Uji Linearitas Hubungan. Fakultas Psikologi UGM
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

PETUNJUK PENGISIAN

Pada bagian ini, saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui aspek dari Alienasi yaitu *powerlessness* (ketidakberdayaan), *meaninglessness* (tidak berarti), *normlessness* (tidak ada norma), *social isolation* (terisolasi secara sosial), *self-estrangement* (keterasingan). Bapak/ibu di mohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan indikator yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari *alternative* jawaban yang disediakan, yaitu : Relevan (R), Kurang Relevan (KR), Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih, mohon untuk bapak/Ibu memberikan tanda *checklist* (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh cara menjawab:

Aitem : Saya mencintai diri saya sendiri

R	KR	TR
(√)		()

Jika Bapak/Ibu menilai bahwa aitem tersebut sangat sesuai dengan diri bapak/Ibu, maka Bapak/Ibu bisa memberi *checklist* (√) pada kolom KR. Demikian seterusnya untuk semua aitem.



SKALA ALIENASI

1. Defenisi Operasional

Alienasi adalah suatu kondisi atau perasaan seseorang dijauhkan atau menjauhkan diri dari sesuatu karena kehilangan dorongan hati untuk bergaul, ketiadaan rasa hangat dalam persahabatan dengan orang lain, kehilangan kreatifitas, kehilangan kontrol terhadap tindakan dan juga perasaan terpisah dari kelompok, lingkungan dan dirinya sendiri karna disebabkan oleh tuntutan dan harapan orang lain serta ketentuan- ketentuan dari lembaga sosial bukan dari dirinya sendiri. Untuk mengukur skala alienasi peneliti menggunakan skala *likert*. Skala alienasi disusun berdasarkan teori Seeman (dalam Dinillah, 2018) dengan aspek-aspek yaitu *powerlessness* (ketidakberdayaan), *meaninglessness* (tidak berarti), *normlessness* (tidak ada norma), *social isolation* (terisolasi secara sosial), *self-estrangement* (keterasingan).

Skala yang digunakan : [√] Buat sendiri, [] Terjemahan, [] Modifikasi

Jumlah Aitem : 30 Aitem

Jenis dan Format Respon : Skala *likert*

Aspek	Indikator	No	Pernyataan	Alt. Jawaban		
				R	K	T
				R	R	R
<i>Powerlessness</i> (ketidak berdayaan)	Suatu perasaan tidak percaya pada kemampuan sendiri dan merasa pesimis	28	Terkadang saya tidak yakin dengan kemampuan yang saya miliki (F)			
		1	Saya sering merasa cemas ketika terjadi sesuatu yang mengganggu pikiran saya (F)			
		23	Saya melakukan sesuatu kegiatan dengan spontan tanpa memikirkannya terlebih dahulu (F)			
		2	Saya sering mengandalkan orang lain dalam mengambil suatu keputusan (F)			
		25	Saya yakin dengan kemampuan yang			

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			saya miliki (UF)			
		3	Saya mampu mengendalikan perasaan saya agar tidak cemas (UF)			
		21	Saya akan mengambil keputusan yang menurut saya benar dengan percaya diri (UF)			
		4	Sebelum mengambil suatu keputusan, saya terlebih dahulu memikirkannya (UF)			
	<i>Meaninglessness</i> (tidak berarti)	27	Terkadang saya melakukan sesuatu tanpa berpikir itu baik bagi saya sendiri (F)			
		5	Terkadang saya merasa bosan dan kurang bergairah ketika melakukan aktivitas sehari-hari (F)			
		22	Saya merasa diri saya kurang bermanfaat bagi orang lain (F)			
		6	Saya belum memikirkan tujuan dan target kedepan karena masih ada waktu untuk memikirkannya (F)			
		26	Saya akan melakukan sesuatu yang menurut saya baik untuk dilakukan (UF)			
		7	Saya merasa bersemangat ketika melakukan aktivitas sehari-hari (UF)			
		30	Saya merasa diri saya dapat bermanfaat untuk orang lain (UF)			



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		8	Saya sudah memikirkan tujuan kedepan setelah lulus dari Pesantren (UF)			
<i>Normlessness</i> (tidak ada norma)	Suatu perasaan tidak menerima aturan-aturan di lingkungan sekitar sebagai acuan dalam berperilaku dan ketidakpekaan dan bersikap anti social	24	Terkadang saya melanggar peraturan-peraturan yang diterapkan di Pesantren (F)			
		9	Saya tidak suka ikut campur dalam urusan orang lain (F)			
		29	Saya mematuhi peraturan-peraturan yang diterapkan di pesantren (UF)			
		10	Ketika teman saya kesulitan saya dengan senang hati membantunya (UF)			
<i>Social isolation</i> (terisolasi secara sosial)	Perasaan kesendirian, penolakan serta persepsi subjektif bahwa, tidak memiliki kedekatan dengan orang-orang disekitarnya	16	Saya merasa dalam beberapa situasi tertentu saya sering diabaikan (F)			
		11	Terkadang saya merasa kesepian dikeramaian (F)			
		19	Ketika saya merasa kesepian teman saya meghibur saya (UF)			
		12	Ketika saya berada di lingkungan sosial, saya sangat dihargai dan diperlakukan dengan baik (UF)			
<i>Self-estrangement</i> (keterasingan diri)	Perasaan yang muncul bahwa segala perilaku yang dilakukan bukan atas keinginannya sendiri dan tidak menghargai diri sendiri	17	Saya merasa kehidupan yang saya jalani penuh dengan kesedihan dan kesulitan (F)			
		13	Saya sering menyalahkan diri saya sendiri apabila terjadi sesuatu diluar kemampuan (F)			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

20	Terkadang saya membenci kekurangan yang saya miliki (F)			
14	Saya mencintai diri saya dengan kekurangan yang saya miliki (UF)			
18	Saya berbaik hati pada diri saya apabila sesuatu yang saya lakukan tidak sesuai dengan keinginan saya (UF)			
15	Saya merasa hidup yang saya jalani di Pesantren penuh dengan kebahagiaan (UF)			

Keputusan:

1. Isi (kesesuaian dengan indikator)

.....
.....

2. Bahasa

.....
.....

3. Jumlah aitem

.....
.....

Pekanbaru, 20 Desember 2019

Validator



Ikhwanisifa, S.Psi., M.Psi.

NIP. 198604272015032005

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Defenisi Operasional

Self-compassion adalah strategi dalam membantu santri untuk menerima apa yang ada pada dirinya sendiri secara positif sehingga dapat memahami dan memperlakukan dirinya secara baik dalam menerima suatu masalah. Untuk mengukur skala *self-compassion* peneliti menggunakan modifikasi skala *likert*. Skala *likert self-compassion* disusun dari Halim (2015) berdasarkan teori Neff (2003).

Skala yang digunakan : [] Buat sendiri, [√] Modifikasi

Jumlah Aitem : 26 Aitem

Jenis dan Format Respon : Skala *Likert*

Aspek	Indikator	No	Pernyataan	Alt Jawaban		
				R	KR	TR
<i>Self-kindness</i>	Kemampuan untuk memahami diri ketika individu memiliki kekurangan ataupun merasakan penderitaan dalam hidupnya	9	Saya memahami sifat atau kepribadian yang saya tidak sukai (F)			
		13	Saya mencintai diri sendiri walaupun saya tersakiti secara fisik dan emosional (F)			
		21	Saya menerima kekurangan yang ada pada diri saya (F)			
		3	Saya berbaik hati pada diri sendiri ketika mengalami suatu kesulitan (F)			
		18	Ketika saya mengalami masa-masa sulit, saya memberi perhatian dan kelembutan yang diperlukan diri saya (F)			
		10	Saya mampu mengontrol emosi saya walaupun suasana hati saya dalam keadaan buruk (F)			
		19	Terkadang saya tidak dapat menerima kekurangan yang ada pada diri saya (UF)			
		11	Saya menyalahkan diri			

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Common Humanity	Individu melihat kegagalan sebagai sesuatu yang wajar dan dialami oleh setiap manusia sehingga tidak perlu menyalahkan diri sendiri.		sendiri ketika saya mengalami masa-masa yang sulit (UF)			
		25	Saya sering menghabiskan waktu untuk memikirkan kekurangan diri saya (UF)			
		14	Terkadang saya tidak mampu mengontrol emosi saya (UF)			
		1	Saya melihat kegagalan sebagian hal yang wajar dialami (F)			
		23	Saya menjadi lebih bersemangat setelah saya mengalami kegagalan (F)			
		5	Saya mengingatkan diri saya bahwa banyak orang di luar sana juga memiliki perasaan seperti saya ketika mengalami kegagalan (F)			
		12	Saya bangga dengan diri saya sendiri walaupun saya telah mengalami kegagalan (F)			
		22	Ketika saya mengalami kegagalan, saya akan mencari-cari alasan untuk tidak disalahkan (UF)			
		7	Ketika saya merasa terpuruk, saya merasa orang lain lebih bahagia dari pada saya (UF)			
		15	Ketika saya berpikir tentang kekurangan saya, hal itu membuat saya merasa diasingkan dari orang lain (UF)			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<p>Mind-fulness</p> <p>Kesadaran penuh atas situasi saat ini serta mampu menyeimbangkan pikiran dalam situasi menekan</p>	24	Ketika saya gagal tentang hal penting, saya dipenuhi perasaan tidak mampu (UF)			
	17	Ketika hal buruk menimpa saya, saya menganggap kesulitan tersebut sebagai bagian dari hidup yang dialami semua orang (F)			
	4	Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba mengatasi perasaan saya dengan tenang (F)			
	16	Ketika saya gagal mencapai sesuatu yang penting bagi saya, saya berusaha untuk menerimanya dengan ikhlas (F)			
	26	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya coba untuk membuat emosi saya tetap stabil (F)			
	8	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi saya cenderung menanggapi kejadian tersebut secara berlebihan (UF)			
	20	Saya merasa terbebani ketika gagal mencapai sesuatu yang penting (UF)			
	2	Terkadang saya terbawa emosi ketika ada sesuatu yang membuat saya marah (UF)			
	6	Saya fokus pada hal-hal yang buruk ketika merasa terpuruk (UF)			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan indikator)

.....
.....

2. Bahasa

.....
.....

3. Jumlah item

.....
.....

Pekanbaru, 20 Desember 2019

Validator



IkhwaniSifa, S.Psi, M.Psi

NIP. 198604272015032005



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Tulislah identitas saudara/saudari dibawah ini dengan benar:

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin : Laki-laki/perempuan **coret yang tidak sesuai*

Kelas :

Umur :

PETUNJUK PENGISIAN

Baca dan pahami, berikut ini terdapat beberapa pernyataan, dimana saudara/i diminta untuk menjawab dengan jujur tanpa adanya paksaan atau pengaruh dari orang lain, tidak ada jawaban yang benar atau salah, semua jawaban dianggap benar selama itu sesuai dengan keadaan diri saudara/i. kemudian berilah tanda *checklist* (√) dalam kotak yang sudah tersedia, setiap pernyataan terdapat empat pilihan jawaban, saudara/i boleh memilih salah satu diantara pernyataan-pernyataan tersebut yang menurut saudara/i sesuai dengan pendapat saudara/i. Pilihan jawaban tersebut adalah:

Keterangan:

SS = Sangat Sesuai TS= Tidak Sesuai

S = Sesuai STS= Sangat Tidak Sesuai

Jika saudara/i ingin mengganti jawaban, berilah tanda silang (×) pada jawaban yang salah atau jawaban yang ingin diganti, kemudian berilah tanda *checklist* (√) pada jawaban yang ingin saudara/i pilih

Contoh:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya percaya terhadap diri saya sendiri	√		×	

Artinya: Saya percaya terhadap diri saya sendiri berarti Sangat Sesuai dengan keadaan saudara/i.

SKALA I

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya melihat kegagalan sebagian hal yang wajar dialami*				
2	Terkadang saya terbawa emosi ketika ada sesuatu yang membuat saya marah				
3	Saya berbaik hati pada diri sendiri ketika mengalami suatu kesulitan				
4	Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba mengatasi perasaan saya dengan tenang				
5	Saya mengingatkan diri saya bahwa banyak orang di luar sana juga memiliki perasaan seperti saya ketika mengalami kegagalan*				
6	Saya fokus pada hal- hal yang buruk ketika merasa terpuruk*				
7	Ketika saya merasa terpuruk, saya merasa orang lain				

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	lebih bahagia dari pada saya				
8	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi saya cenderung menanggapi kejadian tersebut secara berlebihan				
9	Saya memahami sifat atau kepribadian yang saya tidak sukai*				
10	Saya mampu mengontrol emosi saya walaupun suasana hati saya dalam keadaan buruk				
11	Saya menyalahkan diri sendiri ketika saya mengalami masa-masa sulit				
12	Saya bangga dengan diri saya sendiri walaupun saya telah mengalami kegagalan*				
13	Saya mencintai diri sendiri walaupun saya tersakiti secara fisik dan emosional				
14	Terkadang saya tidak mampu mengontrol emosi saya				
15	Ketika saya berpikir tentang kekurangan saya, hal itu membuat saya merasa diasingkan dari orang lain				
16	Ketika saya gagal mencapai sesuatu yang penting bagi saya, saya berusaha untuk menerimanya dengan ikhlas*				
17	Ketika hal buruk menimpa saya, saya menganggap kesulitan tersebut sebagai bagian dari hidup yang dialami semua orang*				
18	Ketika saya mengalami masa-masa sulit, saya memberi perhatian dan kelembutan yang diperlukan diri saya*				
19	Terkadang saya tidak dapat menerima kekurangan yang ada pada diri saya*				
20	Saya merasa terbebani ketika gagal mencapai sesuatu yang penting				
21	Saya menerima kekurangan yang ada pada diri saya*				
22	Ketika saya mengalami kegagalan, saya akan mencari-cari alasan untuk tidak disalahkan*				
23	Saya menjadi lebih bersemangat setelah saya mengalami kegagalan*				
24	Ketika saya gagal tentang hal penting, saya dipenuhi perasaan tidak mampu				
25	Saya sering menghabiskan waktu untuk memikirkan kekurangan diri saya				
26	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya coba untuk membuat emosi saya tetap stabil				



SKALA II

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sering merasa cemas ketika terjadi sesuatu yang mengganggu pikiran saya*				
2	Saya sering mengandalkan orang lain dalam mengambil suatu keputusan				
3	Saya mampu mengendalikan perasaan saya agar tidak cemas*				
4	Sebelum mengambil suatu keputusan, saya terlebih dahulu memikirkannya				
5	Terkadang saya merasa bosan dan kurang bergairah ketika melakukan aktivitas sehari-hari				
6	Saya belum memikirkan tujuan dan target ke depan karena masih ada waktu untuk memikirkannya				
7	Saya merasa bersemangat ketika melakukan aktivitas sehari-hari				
8	Saya sudah memikirkan tujuan ke depan setelah lulus dari pesantren				
9	Saya tidak suka ikut campur dalam urusan orang lain				
10	Ketika teman saya kesulitan saya dengan senang hati membantunya*				
11	Terkadang saya merasa kesepian di keramaian				
12	Ketika saya berada di lingkungan sosial, saya sangat dihargai dan diperlakukan* dengan baik				
13	Saya sering menyalahkan diri saya sendiri apabila terjadi sesuatu di luar kemampuan saya				
14	Saya mencintai diri saya dengan kekurangan yang saya miliki*				
15	Saya merasa hidup yang saya jalani di pesantren penuh dengan kebahagiaan dan hal-hal yang positif*				
16	Saya merasa dalam beberapa situasi tertentu saya sering diabaikan*				
17	Saya merasa kehidupan yang saya jalani penuh dengan kesedihan dan kesulitan*				
18	Saya berbaik hati pada diri saya apabila sesuatu yang saya lakukan tidak sesuai dengan keinginan saya				
19	Ketika saya merasa kesepian teman saya meghibur saya*				
20	Terkadang saya membenci kekurangan yang saya miliki				
21	Saya akan mengambil keputusan yang menurut saya benar dengan percaya diri*				
22	Saya merasa diri saya kurang bermanfaat bagi orang				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Sate Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

	lain				
23	Saya melakukan suatu kegiatan dengan spontan tanpa memikirkanya terlebih dahulu*				
24	Terkadang saya melanggar peraturan- peraturan yang diterapkan di Pesantren				
25	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki				
26	Saya akan melakukan sesuatu yang menurut saya baik untuk dilakukan*				
27	Terkadang saya melakukan sesuatu tanpa berpikir itu baik bagi saya sendiri*				
28	Terkadang saya tidak yakin dengan kemampuan yang saya miliki*				
29	Saya mematuhi peraturan-peraturan yang diterapkan di pesantren				
30	Saya merasa diri saya dapat bermanfaat untuk orang lain*				

~SELAMAT MENGERJAKAN~

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

52	SCPS	4	2	3	4	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	4	2	1	4	2	4	2	2	3	
53	AAD	4	2	4	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3
54	RT	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	
55	N	4	2	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	2	
56	AR	3	1	3	3	4	4	4	4	2	2	3	4	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
57	WAP	4	3	1	3	3	3	2	3	1	4	2	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	
58	SY	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	
59	NSH	3	1	3	1	4	3	2	3	3	2	2	4	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	
60	SNA	3	2	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	
61	AS	3	1	3	4	3	2	2	1	3	4	2	4	3	3	2	4	3	3	2	2	4	1	3	2	2	4	
62	ZNF	4	2	1	2	1	3	1	1	4	3	1	1	4	2	1	1	3	1	1	1	3	1	2	1	3	1	
63	DRD	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	
64	FAYN	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	
65	AIT	3	1	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	
66	VRY	3	2	4	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	
67	SM	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
68	NAJ	3	2	3	2	4	3	4	1	3	2	2	1	2	1	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	
69	NUS	2	2	1	1	3	1	2	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	3	2	4	1	2	2	1	
70	MR	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	
71	IN	3	1	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	
72	AN	3	2	4	2	3	3	2	3	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	
73	IF	3	1	3	3	4	3	3	1	3	2	2	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	4	3	
74	WS	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	2	
75	NH	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	1	3	2	2	2	1	3	
76	WP	3	2	4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	3	2	3	1	4	

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



44	SM	4	3	3	3	3	3	1	2	3	1	2	1	3	3	1	3	3	2	1	2	2	2	4	2	2	3	2	3	1	2	
45	R	3	3	2	2	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	2	2	4	2	2	4	2	1	4	4	2	2	4	3	2	2	
46	RAS	3	4	2	2	3	3	3	2	4	2	3	2	4	2	1	4	3	3	1	2	2	3	3	3	1	2	3	3	1	2	
47	SAF	3	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	4	2	1	3	2	3	3	4	1	3	2	1	3	3	1	3	
48	DU	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
49	SF	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	
50	DSN	3	4	3	2	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2
51	NA	3	3	2	1	3	2	2	2	3	1	3	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	
52	SCPS	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	4	2	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	4	2	2	
53	AAD	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	
54	RT	3	3	1	1	4	2	1	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	
55	N	3	3	3	2	1	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	
56	AR	4	3	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	
57	WAP	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	1	2	3	2	3	2	2	2	4	2	2	2	
58	SY	3	3	3	2	3	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	
59	NSH	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	
60	SNA	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	1	3	3	2	1	4	2	4	3	2	2	2	3	2	2	1	
61	AS	4	3	1	3	4	3	1	1	3	1	3	2	3	2	2	2	1	2	4	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	
62	ZNF	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	
63	DRD	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	1	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	
64	FAYN	3	3	2	1	2	3	1	2	4	2	2	2	1	2	2	3	3	1	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	
65	AIT	3	3	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2
66	VRY	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	
67	SM	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	
68	NAJ	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	3	3	4	2	4	3	3	3	4	2	3	1	3	2	2	2	
69	NUS	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	
70	MR	3	3	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
71	IN	4	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	
72	AN	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	
73	IF	4	3	2	3	3	3	2	3	4	2	1	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	
74	WS	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	2	4	2	1	1	2	2	
75	NH	3	3	2	2	3	2	2	2	4	1	3	2	2	3	2	3	1	3	2	2	2	3	3	3	4	2	3	3	2	4	
76	WP	3	3	2	1	2	3	3	2	4	3	4	2	2	3	4	4	1	2	2	4	3	2	4	2	2	3	2	3	2	2	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UJI RELIABILITAS

SKALA ALIENASI

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	76	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	76	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.833	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	70.1316	90.702	-.298	.845
VAR00002	70.4605	84.678	.209	.832
VAR00003	70.9342	84.996	.152	.835
VAR00004	71.4868	81.373	.361	.828
VAR00005	70.6316	85.489	.128	.835
VAR00006	71.1184	83.332	.241	.832
VAR00007	71.2368	81.143	.513	.823
VAR00008	71.1316	83.076	.300	.830
VAR00009	70.2895	85.808	.095	.836
VAR00010	71.3421	77.935	.520	.821
VAR00011	70.8421	82.375	.315	.829
VAR00012	71.2368	81.036	.446	.825
VAR00013	70.6316	82.502	.316	.829
VAR00014	71.2105	77.582	.689	.816
VAR00015	71.5000	80.173	.439	.825
VAR00016	70.8158	86.019	.078	.837
VAR00017	70.9474	81.517	.347	.828
VAR00018	71.2763	79.669	.643	.820
VAR00019	71.1842	80.019	.462	.824
VAR00020	70.7895	81.155	.483	.824
VAR00021	71.1447	81.245	.399	.826
VAR00022	70.9737	82.186	.326	.829
VAR00023	70.6184	81.892	.353	.828
VAR00024	70.9211	80.820	.499	.823
VAR00025	71.3026	81.414	.425	.826
VAR00026	71.2368	82.396	.376	.827
VAR00027	70.6316	80.582	.495	.823
VAR00028	70.7632	80.583	.490	.823
VAR00029	71.4079	83.551	.330	.829
VAR00030	71.3947	84.855	.162	.834

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ANALISIS KE-2

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	76	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	76	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.859	22

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00004	49.7895	66.728	.340	.857
VAR00007	49.5395	66.252	.514	.851
VAR00008	49.4342	68.036	.296	.858
VAR00010	49.6447	62.952	.547	.849
VAR00011	49.1447	67.165	.329	.858
VAR00012	49.5395	65.745	.481	.852
VAR00013	48.9342	67.502	.313	.858
VAR00014	49.5132	63.186	.677	.845
VAR00015	49.8026	65.387	.436	.854
VAR00017	49.2500	66.563	.347	.857
VAR00018	49.5789	64.620	.674	.846
VAR00019	49.4868	64.866	.489	.852
VAR00020	49.0921	66.405	.470	.853
VAR00021	49.4474	66.704	.369	.856
VAR00022	49.2763	66.763	.358	.856
VAR00023	48.9211	67.060	.342	.857
VAR00024	49.2237	65.936	.501	.852
VAR00025	49.6053	66.829	.396	.855
VAR00026	49.5395	67.398	.375	.856
VAR00027	48.9342	65.796	.490	.852
VAR00028	49.0658	66.089	.460	.853
VAR00029	49.7105	67.835	.391	.855

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



SKALA SELF COMPASSION

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	76	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	76	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.760	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	70.0526	56.504	.002	.767
VAR00002	71.4079	57.498	-.099	.774
VAR00003	70.4737	53.266	.279	.753
VAR00004	70.1974	54.614	.125	.763
VAR00005	70.0658	51.742	.375	.747
VAR00006	70.7368	52.170	.323	.751
VAR00007	70.7632	52.076	.321	.751
VAR00008	70.7105	50.288	.397	.745
VAR00009	70.5000	56.253	.015	.767
VAR00010	70.5658	54.569	.157	.760
VAR00011	70.8553	50.499	.614	.735
VAR00012	70.1184	51.999	.371	.748
VAR00013	70.2763	54.416	.206	.757
VAR00014	70.9868	53.986	.217	.757
VAR00015	70.7105	50.688	.451	.742
VAR00016	69.9868	52.173	.414	.746
VAR00017	70.1184	52.719	.357	.749
VAR00018	70.3158	52.646	.380	.748
VAR00019	70.9868	53.533	.243	.755
VAR00020	71.1447	53.405	.294	.752
VAR00021	70.2763	53.776	.308	.752
VAR00022	70.6184	51.786	.352	.749
VAR00023	70.2895	52.102	.424	.745
VAR00024	70.9211	51.967	.429	.745
VAR00025	70.8289	53.770	.193	.759
VAR00026	70.3026	53.174	.374	.749

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ANALISIS KE-2

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	76	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	76	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.797	17

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00003	45.9605	37.212	.313	.792
VAR00005	45.5526	35.477	.455	.782
VAR00006	46.2237	36.363	.345	.791
VAR00007	46.2500	36.030	.367	.789
VAR00008	46.1974	35.147	.382	.789
VAR00011	46.3421	35.428	.589	.775
VAR00012	45.6053	36.109	.408	.786
VAR00015	46.1974	35.494	.436	.784
VAR00016	45.4737	36.199	.465	.782
VAR00017	45.6053	36.882	.380	.788
VAR00018	45.8026	37.147	.364	.789
VAR00020	46.6316	38.182	.231	.797
VAR00021	45.7632	38.290	.265	.794
VAR00022	46.1053	35.402	.440	.783
VAR00023	45.7763	36.763	.399	.787
VAR00024	46.4079	36.698	.398	.787
VAR00026	45.7895	37.608	.355	.790

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tulislah identitas saudara/saudari dibawah ini dengan benar:

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin : Laki-laki/perempuan

Kelas :

Umur :

PETUNJUK PENGISIAN

Baca dan pahami, berikut ini terdapat beberapa pernyataan, dimana saudara/i diminta untuk menjawab dengan jujur tanpa adanya paksaan atau pengaruh dari orang lain, tidak ada jawaban yang benar atau salah, semua jawaban dianggap benar selama itu sesuai dengan keadaan diri saudara/i. kemudian berilah tanda *checklist* (√) dalam kotak yang sudah tersedia, setiap pernyataan terdapat empat pilihan jawaban, saudara/i boleh memilih salah satu diantara pernyataan-pernyataan tersebut yang menurut saudara/i sesuai dengan pendapat saudara/i. Pilihan jawaban tersebut adalah:

Keterangan:

SS = Sangat Sesuai

TS = Tidak Sesuai

S = Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

Jika saudara/i ingin mengganti jawaban, berilah tanda silang (×) pada jawaban yang salah atau jawaban yang ingin diganti, kemudian berilah tanda *checklist* (√) pada jawaban yang ingin saudara/i pilih

Contoh:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya percaya terhadap diri saya sendiri	√		x	

Artinya: Saya percaya terhadap diri saya sendiri berarti Sangat Sesuai dengan keadaan saudara/i.

SKALA I

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya berbaik hati pada diri sendiri ketika mengalami suatu kesulitan				
2	Saya mengingatkan diri saya bahwa banyak orang di luar sana juga memiliki perasaan seperti saya ketika mengalami kegagalan				
3	Saya fokus pada hal- hal yang buruk ketika merasa terpuruk*				
4	Ketika saya merasa terpuruk, saya merasa orang lain lebih bahagia dari pada saya*				
5	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi saya cenderung menanggapi kejadian tersebut secara berlebihan*				
6	Saya menyalahkan diri sendiri ketika saya mengalami masa-masa sulit*				
7	Saya bangga dengan diri saya sendiri walaupun saya telah mengalami kegagalan				
8	Ketika saya berpikir tentang kekurangan saya, hal itu membuat saya merasa diasingkan dari orang lain*				



Hak Cipta Ditanggung Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

9	Ketika saya gagal mencapai sesuatu yang penting bagi saya, saya berusaha untuk menerimanya dengan ikhlas				
10	Ketika hal buruk menimpa saya, saya menganggap kesulitan tersebut sebagai bagian dari hidup yang dialami semua orang				
11	Ketika saya mengalami masa-masa sulit, saya memberi perhatian dan kelembutan yang diperlukan diri saya				
12	Saya merasa terbebani ketika gagal mencapai sesuatu yang penting*				
13	Saya menerima kekurangan yang ada pada diri saya				
14	Ketika saya mengalami kegagalan, saya akan mencari-cari alasan untuk tidak disalahkan*				
15	Saya menjadi lebih bersemangat setelah saya mengalami kegagalan				
16	Ketika saya gagal tentang hal penting, saya dipenuhi perasaan tidak mampu*				
17	Ketika ada sesuatu yang membuat saya marah, saya coba untuk membuat emosi saya tetap stabil				

SKALA II

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Sebelum mengambil suatu keputusan, saya terlebih dahulu memikirkannya*				
2	Saya merasa bersemangat ketika melakukan aktivitas sehari-hari*				
3	Saya sudah memikirkan tujuan ke depan setelah lulus dari pesantren*				
4	Ketika teman saya kesulitan saya dengan senang hati membantunya*				
5	Terkadang saya merasa kesepian di keramaian				
6	Ketika saya berada di lingkungan sosial, saya merasa dihargai dan diperlakukan dengan baik*				
7	Saya sering menyalahkan diri saya sendiri apabila terjadi sesuatu di luar kemampuan saya				
8	Saya mencintai diri saya dengan kekurangan yang saya miliki*				
9	Saya merasa hidup yang saya jalani di pesantren penuh dengan kebahagiaan dan hal-hal yang positif*				
10	Saya merasa kehidupan yang saya jalani penuh dengan kesedihan dan kesulitan				
11	Saya berbaik hati pada diri saya apabila sesuatu yang saya lakukan tidak sesuai dengan keinginan saya*				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

12	Ketika saya merasa kesepian teman saya meghibur saya*				
13	Terkadang saya membenci kekurangan yang saya miliki				
14	Saya akan mengambil keputusan yang menurut saya benar dengan percaya diri*				
15	Saya merasa diri saya kurang bermanfaat bagi orang lain				
16	Saya melakukan suatu kegiatan dengan spontan tanpa memikirkanya terlebih dahulu				
17	Terkadang saya melanggar peraturan- peraturan yang diterapkan di Pesantren				
18	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki*				
19	Saya akan melakukan sesuatu yang menurut saya baik untuk dilakukan*				
20	Terkadang saya melakukan sesuatu tanpa berpikir itu baik bagi saya sendiri				
21	Terkadang saya tidak yakin dengan kemampuan yang saya miliki				
22	Saya mematuhi peraturan-peraturan yang diterapkan di pesantren				

~SELAMAT MENGERJAKAN~

175	Abi Gail	18	L	1	2	2	1	2	2	2	4	3	1	3	2	3	1	2	2	3	2	1	2	3	3	47
176	Habibur Rohman	16	L	1	1	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1	4	2	4	3	3	2	2	2	4	3	55
177	Mufy	18	L	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	53
178	M. Fuadin Syafelendra	17	L	1	1	1	1	3	2	2	4	3	3	2	2	3	1	2	2	3	2	1	2	3	3	47
179	Al-Muhajir Ibnu Sabil	17	L	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	1	2	1	1	2	2	4	4	4	50
180	H. A	17	L	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	4	39
181	A. F	18	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	54
182	Riki Kurniawan	17	L	1	2	1	1	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	3	1	2	3	3	47
183	Iqbal Rahman Fadilah	17	L	2	2	1	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	4	44
184	Ash- Shiddiqii	17	L	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	51
185	Yoga Saputra	17	L	2	2	2	1	1	3	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	43
186	Firdaus	16	L	4	3	2	4	2	2	2	1	4	1	2	2	1	4	1	1	4	2	1	4	1	1	49
187	Novval Lifnu Afit	17	L	1	2	2	1	3	2	1	3	3	1	2	3	1	3	2	1	3	4	3	2	3	2	48
188	Moralles Geovani	17	L	3	1	1	3	2	4	2	3	1	2	3	4	2	3	3	4	1	2	3	2	2	4	55

©

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		188
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.77132556
Most Extreme Differences	Absolute	.044
	Positive	.044
	Negative	-.044
Test Statistic		.044
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Alienasi * Self-Compassion	Between Groups	(Combined)	5210.659	30	173.689	8.619	.000
		Linearity	4117.460	1	4117.460	204.314	.000
		Deviation from Linearity	1093.200	29	37.697	1.871	.008
	Within Groups		3163.958	157	20.153		
Total			8374.617	187			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Alienasi * Self-Compassion	-.701	.492	.789	.622

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UJI HIPOTESIS

Correlations

		Self-Compassion	Alienasi
Self-Compassion	Pearson Correlation	1	-.701**
	Sig. (2-tailed)		.000
	Sum of Squares and Cross-products	6897.718	-5329.266
	Covariance	36.886	-28.499
	N	188	188
Alienasi	Pearson Correlation	-.701**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	-5329.266	8374.617
	Covariance	-28.499	44.784
	N	188	188

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

UJI BEDA JENIS KELAMIN

Group Statistics

	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Alienasi	Laki-laki	64	49.14	5.288	.661
	Perempuan	124	47.07	7.232	.649

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Alienasi	Equal variances assumed	3.983	.047	2.024	186	.044	2.068	1.022	.053	4.083
	Equal variances not assumed			2.232	164.712	.027	2.068	.927	.238	3.898

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sumbangsih Efektif Variabel Aspek Self Compassion Ke Variabel Alienasi

Correlations

		Alienasi	Self-kindness	Common humanity	Mindfulness
Alienasi	Pearson Correlation	1	-.564**	-.498**	-.653**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	8374.617	-2139.351	-1077.734	-2112.181
	Covariance	44.784	-11.440	-5.763	-11.295
	N	188	188	188	188
Self-kindness	Pearson Correlation	-.564**	1	.465**	.559**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	-2139.351	1719.803	455.952	820.293
	Covariance	-11.440	9.197	2.438	4.387
	N	188	188	188	188
Common humanity	Pearson Correlation	-.498**	.465**	1	.487**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	Sum of Squares and Cross-products	-1077.734	455.952	559.718	407.612
	Covariance	-5.763	2.438	2.993	2.180
	N	188	188	188	188
Mindfulness	Pearson Correlation	-.653**	.559**	.487**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	-2112.181	820.293	407.612	1250.484
	Covariance	-11.295	4.387	2.180	6.687
	N	188	188	188	188

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

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4230.829	3	1410.276	62.622	.000 ^b
	Residual	4143.788	184	22.521		
	Total	8374.617	187			

a. Dependent Variable: Alienasi

b. Predictors: (Constant), Mindfulness, Common humanity, Self-kindness

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	85.401	2.903		29.422	.000
	Self-kindness	-.530	.143	-.240	-3.699	.000
	Common humanity	-.678	.238	-.175	-2.845	.005
	Mindfulness	-1.121	.170	-.433	-6.582	.000

a. Dependent Variable: Alienasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DESKRIPSI SUBJEK

Berdasarkan Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	64	34.0	34.0	34.0
	Perempuan	124	66.0	66.0	100.0
	Total	188	100.0	100.0	

Berdasarkan Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Remaja Tengah	95	50.5	50.5	50.5
	Remaja Akhir	93	49.5	49.5	100.0
	Total	188	100.0	100.0	

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kelas X	70	37.2	37.2	37.2
	Kelas XI	58	30.9	30.9	68.1
	Kelas XII	60	31.9	31.9	100.0
	Total	188	100.0	100.0	

DESKRIPSI KATEGORISASI DATA

Kategorisasi Variabel *Self-Compassion*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	3	1.6	1.6	1.6
	Rendah	30	16.0	16.0	17.6
	Sedang	62	33.0	33.0	50.5
	Tinggi	68	36.2	36.2	86.7
	Sangat Tinggi	25	13.3	13.3	100.0
	Total	188	100.0	100.0	

Kategorisasi Variabel Alienasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	9	4.8	4.8	4.8
	Rendah	58	30.9	30.9	84.6
	sedang	66	35.1	35.1	53.7
	Tinggi	26	13.8	13.8	18.6
	Sangat Tinggi	29	15.4	15.4	100.0
	Total	188	100.0	100.0	



Wawancara 1 Santri A

Pelaku	Uraian wawancara
Peneliti	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatu...
Subjek	Wa'alaikum salam warahmatullahi wabarakatu kak...
Peneliti	Baiklah, boleh minta sedikit waktunya dek, sebelumnya saya akan memperkenalkan diri terlebih dahulu ya. Nama saya Novita Saputri saya dari Universitas Uin Suska Riau Jurusan Psikologi. Jadi tujuan saya disini adalah ingin mewawancarai adek mengenai kehidupan adek di Pondok Pesantren...
Subjek	Iyaa boleh kak... <i>(sambil tersenyum)</i>
Peneliti	Boleh tahu kegiatan apa aja yang adek lakukan setiap harinya di pesantren? Bisa diceritakan sedikit dek..!!
Subjek	<i>Mmm</i> , kalau di pesantren <i>eee</i> kegiatan yang dilakukan banyak kak, mulai dari harus bangun subuh sekitar jam 4 terus mandi, abis tu pergi ke mesjid untuk sholat berjamaah. Abis tu selesai dari mesjid kami kembali ke asrama untuk siap-siap dan kemudian sarapan sampai jam setengah 7 terus ke asrama lagi untuk siap-siap pergi ke sekolah. Sekolah ya belajar sesuai dengan pelajaran yang ditetapkan tapi kebanyakan pelajaran tentang agamanya lebih diperdalam lagi sampai sore, abis tu <i>eee</i> magribnya ke mesjid untuk sholat magrib, isya, mengaji, belajar malam dan itu sampai jam 22.00 WIB kak. <i>Eee</i> terus balik ke asrama untuk tidur. Besoknya kayak gitu setiap harinya.
Peneliti	Ooh gitu ya dek... apakah ada banyak larangan dan peraturan yang harus dipatuhi dek? Misalnya apa itu dek?
Subjek	<i>Mmm</i> , larangan dan peraturan disini banyak kak, kayak gak boleh keluar dari pesantren tanpa izin, <i>mmm</i> gak boleh bawa hp, gak boleh tidur pas jam sekolah di asrama, gak boleh berinteraksi dengan santri cowok, gak boleh telat pergi ke mesjid, gak boleh bawa makanan dari luar, pokoknya banyaklah kak dan apapun kegiatan disini pakai peraturan didalamnya. Itu baru sebagian kecilnya, kalau dilanggar kenak hukum kak...
Peneliti	Apa perasaan yang adek rasakan selama tinggal di pesantren?
Subjek	<i>Mmm...</i> <i>(terlihat berpikir)</i> banyak sih gak kak... <i>eee</i> senang, tapi ada juga gak enakya kak, banyak peraturan, kegiatannya juga lebih keagamaan terus kek kegiatannya gitu terus kak, terus tu kayak <i>eee</i> gak boleh berinteraksi dengan antara santri laki-laki dan perempuan, gak boleh keluar dari pondok, gak boleh bawa hp kalau bawa hpnya ditangkap dan dihancurin, gak boleh kalau ada kegiatan di asrama kayak sholat harus berjamaah di mesjid, kalau misalnya sakit harus pergi ke pos kesehatan dan gak boleh di asrama, terus tu ya banyak kalau gak patuhi ya dapat hukuman.
Peneliti	Ooh, gitu dek... bagaimana hubungan adek dengan lingkungan adek disini, sesama santri terus dengan pembina-pembina juga?
Subjek	Iyaa baik kak dengan ustad sama ustadzah juga sama pembina-pembina di pesantren kak, sama teman-teman kayak gitu juga baik kok hubungannya, cuma ya kalau sama teman kadang ada masalah gitu sama teman sekamar kadang apalagi kalau sekamar sama teman yang gak cocok sama kita terus

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta ini adalah milik UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	kadang cekcok juga kalau udah gak bisa nyimpan rasa sakit hati, terus yang suka menyendiri atau kayak agak menjauhkan dirilah dari teman kayak gitu.
Peneliti	Ooh, bagaimana teman adek tersebut?
Subjek	Iyaaa kak, di kamar aku tu dia orangnya ya buat kesal gitu kak, kayak dia ya kalau buang sampah sembarangan terus kadang gak rapi terus pemalas buat bersih-bersih padahal ini kamar dia juga gitu. Iya kadang kami pun dongkol sama dia, kesal gitu kak kok dia gak tau diri gitulah istilahnya kak.
Peneliti	Ooh, jadi kalau ada teman seperti biasanya gimana dek di nasehatin atau dibiarkan saja?
Subjek	Iya kadang kalau udah dibilang sekali dua kali kadang di iyain abis tu balik lagi dia kayak gitu, iyaa yang ada jadi mendam rasa sakit hari jadinya kak, terus jikalau apa-apa sama dia tu bawaannya jadi kesal-kesal aja gitu, kadang yang ngejga jarak juga sama dia tu.
Peneliti	Ooh iyaa dek, bagaimana perasaan adek jauh dari orangtua, apa yang adek rasakan?
Subjek	Awal kesini iya harus pisah dari orangtua, pas pelepasan tu nangis karna kita harus tinggal disini dan jauh dari orangtua, terus ngerasa sendirian disini, ngerasa gak betah harus tinggal di lingkungan baru, kesepian, dan terasa hampa gitu lah kak...
Peneliti	Ooh iyaa yaa dek, terimakasih ya dek udah menjawab beberapa pertanyaan dari kakak...
Subjek	Hehe... iyaaa kak sama-sama
Peneliti	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatu...
Subjek	Wa'alaikum salam warahmatullahi wabarakatu kak...

Wawancara 2 Santri B

Pelaku	Uraian wawancara
Peneliti	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatu...
Subjek	Wa'alaikum salam warahmatullahi wabarakatu kak...
Peneliti	Baiklah, boleh minta sedikit waktunya dek, sebelumnya saya akan memperkenalkan diri terlebih dahulu ya. Nama saya novita saputri saya dari Universitas Uin Suska Riau Jurusan Psikologi. Jadi tujuan saya disini adalah ingin mewawancarai adek mengenai kehidupan adek di pondok pesantren...
Subjek	Iyaa kak saya coba jawab yaa
Peneliti	Hehe iyaa dek... Boleh tahu kegiatan apa aja yang adek lakukan setiap harinya di pesantren? Bisa diceritakan sedikit dek..!!
Subjek	Kegiatannya ya kak, mulai bangun pagi jam 4, mandi tu siap-siap ke mesjid untuk sholat berjamaah, abis tu ke asrama untuk sarapan, kemudian jam setengah 7 siap-siap ke sekolah dan ngelakukan piket. Di sekolah kita belajar sampai jam 3 sorean abis tu, magrib kita pergi ke mesjid untuk sholat berjamaah dan lakukan kegiatan malam kayak mengaji, belajar, dll kak. Setelah kegiatan itu kita balik ke asrama terus tidur.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sumatra Utara if Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Peneliti	Ooh gitu ya dek... apakah ada banyak larangan dan peraturan yang harus dipatuhi dek? Misalnya apa itu dek?
Subjek	Peraturan di pesantren banyak, kayak kalau keluar dari pesantren tu harus dapat izin dulu dan itu alasannya harus jelas. Terus gak boleh bawa handphone, gak boleh bawa makanan dari luar, terus gak boleh melakukan kegiatan tu di asrama kak, terus tu gak boleh berinteraksi antara cewek dan cowok, terus banyak lah kak peraturan di pesantren tu.
Peneliti	Apa perasaan yang adek rasakan selama tinggal di pesantren?
Subjek	Mmm, peraturan yang ada di pesantren ya banyak kalau keluar dari pondok harus ada izin dulu dan alasannya harus jelas juga, terus gak boleh berinteraksi prempuan dan laki-laki, bawa hp juga gak boleh, ke mesjid gak boleh telat, pokoknya kegiatan di pesantren semua didalamnya pakai aturan dan kalau dilanggar ya dapat hukuman.
Peneliti	Ooh, gitu dek... bagaimana hubungan adek dengan lingkungan adek disini, sesama santri terus dengan pembina-pembina juga?
Subjek	Yaa Alhamdulillah hubungan saya dengan semua pembina inshaa Allah baik-baik saja kak semua nya baik dan komunikasinya juga baik, dan alhamdulillah pembinanya ngarahin ke arah ya baik, ya cuma kalau tinggal di pesantren harus taat sama semua aturan dan gak boleh di langgar, tapi kalau hubungan pertemanan antara teman-teman di asrama ya baik tapi selama ini kesal-kesal sama teman pasti ada ya misalnya yaa kak kadang di pesantren kan kita tinggal disana terus barang-barang kita pun bercampur, terus kadang ada kamar juga gak rapi terus kadang kehilangan barang juga, atau mungkin barang kita dipakai tapi lupa di kembalikan ada juga, dan itu kadang buat kesal kak.
Peneliti	Ooh, bagaimana cara adek menghadapi teman seperti itu?
Subjek	Yaa gimana ya kak... (berpikir) ya namanya kesal. Sakit hati pasti ada tapi ya gak mungkin kan kak saya marah-marahkan teman tu ya saya pendam aja sakit hati tu daripada nanti ribut saya juga gak mau kak, yaa kalau udah kayak gitu iyaa menjauh dan jaga jarak, karna udah gak nyaman kak.
Peneliti	Ooh, jadi bisa di bilang gak dek kalau konflik dengan teman bisa membuat gak betah gitu di pesantren?
Subjek	Yaaa iyaa kak, kadang itu juga buat kita gak betah, apalagikan kami tinggalnya disini kan lama juga. Iyaa harus pandai-pandai lah lagi milih temannya kak
Peneliti	Ooh, iyaa dek... Bagaimana perasaan adek jauh dari orangtua?
Subjek	Sedih pasti kak, karnakan iyaa rindu orangtua mau ngumpul sama keluarga, kadang nangis juga kalau misalnya ada masalah terkait sekolah kadang butuh orangtua, pengen pulang rasanya. Jadi kadang kesedihan atau kesulitan di pesantren ni iya di simpan sendiri.
Peneliti	Ooh iyaa dek terimakasih yaa dek udah mau kakak wawancarai...
Subjek	Iyaa kak sama samaa...
Peneliti	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatu...
Subjek	Wa'alaikum salam warahmatullahi wabarakatu kak...



Wawancara 3 Santri C

Pelaku	Uraian wawancara
Peneliti	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatu...
Subjek	Wa'alaikum salam warahmatullahi wabarakatu kak...
Peneliti	Baiklah, boleh minta sedikit waktunya dek, sebelumnya saya akan memperkenalkan diri terlebih dahulu ya. Nama saya novita sapatri saya dari Universitas Uin Suska Riau Jurusan Psikologi. Jadi tujuan saya disini adalah ingin mewawancarai adek mengenai kehidupan adek di pondok pesantren...
Subjek	Ooh iyaa kak silahkan...
Peneliti	Terimakasih dek... (sambil tersenyum). Bagaimana kegiatan yang adek lakukan di pesantren? Apakah berjalan dengan lancar?
Subjek	Ooh iyaa kak... Alhamdulillah lancar-lancar aja kak...
Peneliti	Boleh tahu kegiatan apa aja yang adek lakukan setiap harinya di pesantren? Bisa diceritakan sedikit dek..!!
Subjek	Ooh iyaa bisa kak... Yaa kami mesti wajib bangun pagi tiap hari jam 4 subuh, setelah tu kami mandi dan siap-siap pergi ke mesjid untuk sholat tahajud dan sholat subuh berjamaah, terus zikir dan mufrodatan, setelah itu kami balik ke asrama untuk sarapan sampai jam setengah 7 kak, abis tu ke asrama lagi dan siap-siap untuk pergi ke sekolah. Kalau ada piket kamar ya tugas dulu kak beresin kamar dan ngunci pintunya. Kalau di kelas ya belajar sesuai dengan mata pelajarannya kak. Dan pass istirahat pun kami harus di sekolah dan gak boleh ke asrama, kalau ke asrama selama jam sekolah kami kena hukum. Kami pulang sekolah sekitar jam 3 sorean kak dan itu siap-siap untuk sholat ashar dan kalau ada ikut kegiatan sore ya masih di sekolah. Malamnya gitu juga sholat magrib dan isya berjamaah dan mengaji. Yaa gitulah kak kegiatan sehari-hari yang kami lakukan.
Peneliti	Mmm... Gitu yaa dek... jadi bagaimana perasaan adek melakukan kegiatan itu setiap hari?
Subjek	Mmm, perasaanya ya buat jenuh gitu kak apalagi sayakan baru SMA masuk pesantrenya kemaren saya MTS kak jadi bosan dan terkadang ngerasa capek gitu kak, ngelakuin hal-hal itu terus. Dan saya pun belum terbiasa melakukan hal-hal seperti itu kak, harus bangun pagi dan tidak boleh pulang kerumah semua ada aturannya dan saya tidak bebas ngelakuin apa yang biasa lakuian kalau di MTS kemaren dan berbeda seperti apa saya dirumah kak.
Peneliti	Ooh... Jadi adek bersekolah di MTS sebelumnya, jadi masuk pesantren ni apakah kemauan adek atau kayakmana dek?
Subjek	Mmm, enggak sih kak, cuma mama sama papa mau aku ngelanjutin sekolah ke pesantren. Kalau kemauan aku sih mah enggak kak... (sambil menunduk)
Peneliti	Mmm, jadi bagaimana pendapat adek mudah atau tidak adek mejalani kehidupan di pesantren?
Subjek	Mmm, yaa gak mudahlah kak ngelakuinnya apalagi bukan kemauan sendiri mau sekolah di pesantren ni sulit kak.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta Milik Universitas Islam Sumatera Utara

State Islamic University of Sultan Saifuddin Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Peneliti	Ooh... Jadi apa perbedaan saat adek sekolah di MTS dan kemudian melanjutkan sekolah ke pesantren?
Subjek	Mmm, perbedaannya sih ya kalau di pesantren semua kegiatan ya dilakukan disana, kalau di MTS kan pulang sekolah bisa pulang ke rumah kak, gak menetap di sekolah terus. Kalau dari segi pelajarannya pun hampir sama sih eee cuma kalau di pesantren lebih dalam lagi kajian tentang keagamaannya. Kalau di pesantren harus bangun sendiri pokoknya apa yang dilakukan dengan mandiri, mmm gak bisa keluar dari pondok. Terkekang dengan peraturan, beda kalau dirumah bisa ngapain-ngapain sesuka hati. Yaa pokoknya bedalah kak
Peneliti	Ooh gitu ya dek... apakah ada banyak larangan dan peraturan yang harus dipatuhi dek? Misalnya apa itu dek?
Subjek	Yaa kalau peraturannya ya banyak kak, kayak gak boleh keluar dari pondok, gak boleh sholat di asrama, gak boleh bawa mie, gak boleh bawa hp, yang banyak lah kak dan kalau dilanggar dapat hukuman.
Peneliti	Bagaimana perasaan adek tinggal di pesantren apakah bahagia atau merasa tidak betah dek?
Subjek	Mmm (sambil berpikir) Gak betah kak, sayakan santri baru kak apalagi keinginan masuk pesantren ni bukan mau saya ya itu karena terpaksa keinginan orang tua, saya merasa gak betah, awal-awal saya kesini saya nangis dan minta suruh dijemput pulang sama orangtua, ya nangis di asrama karena gak terbiasa, apalagi masuk ke lingkungan baru saya merasa sendiri di pondok karena jauh dari orangtua saya gak boleh bawa handphone untuk ngubungi orangtua, kegiatan di pesantren juga beda banyak hafalan, sholat berjamaah, mengaji dan belajar malam dan kegiatan itu dilakukan dari subuh sampai jam 22.00 baru selesai, Yaa beda kalau di rumah semua serba ada dan bebas mau ngapain aja. Kalau di pondok ya makan seadanya, terus harus ngantri dulu untuk makan, mandi juga mesti ngantri dulu. Sekamar dengan banyak orang terus apalagi kalau ada masalah pasti canggung atau risih suasananya kalau becakak tu.
Peneliti	Ooh, gitu dek... bagaimana hubungan adek dengan lingkungan adek disini, sesama santri terus dengan pembina-pembina juga?
Subjek	Mmm, (sambil berpikir) iyaa kalau santri baru kayak adek harus pandai menyesuaikan dirilah kak, dengan pembinanya juga adek udah kenal beberapa, terus kalau sama teman masih ada satu atau dua orang yang baru kenal juga, terus baru dekat jugakan. Iyaa kalau sekarang masih usaha dalam memperbanyak teman, kadang kalau kita gak suka sama sikap teman kita iyaa dipendam rasa sakit hati tu kak, karnakan kita masih baru dan butuh teman juga.
Peneliti	Ooh iyaa ya dek bagaimana perasaan adek jauh dari orangtua?
Subjek	Iyaaa sedih kak, kesepian juga, rindu juga sama keluarga. Kadang pengen pulang, terus merasa sendiri, apalagi kalau kita baru di sini iyaa nangis minta jemput sama orangtua buat pulang.
Peneliti	Ooh, terimakasih iyaaa dek atas jawaban dari pertanyaan kakak... (sambil salam)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Subjek	Iyaaa kak sama-sama...
Peneliti	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatu...
Subjek	Wa'alaikum salam warahmatullahi wabarakatu...

Wawancara 4 Guru BK

Pelaku	Uraian wawancara
Peneliti	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatu...
Guru BK	Wa'alaikum salam warahmatullahi wabarakatu...
Peneliti	Perkenalkan nama saya Novita Saputri Bu, saya dari Uin Suska Riau. Tujuan saya kesini adalah ingin mewawancarai Ibu mengenai santri di Pondok Pesantren ini. Sesuai dengan pertanyaan yang telah saya siapkan.
Guru BK	Iyaa boleh dek, silahkan... (<i>sambil tersenyum</i>)
Peneliti	Gak papa ya Bu nanya dikit-dikit berhubungan dengan santri? (<i>sambil tersenyum</i>)
Guru BK	Iya kak gak papa...
Peneliti	Ooh gitu ya Bu... Apakah ada permasalahan santri di pondok Bu? Dan itu karna apa Bu?
Guru BK	Iyaa permasalahan umum santri tu yang sebagian santri apalagi santri baru yaa menunjukkan perilaku dia yang gak betah di pondok dengan menangis, atau santri tu menelepon orangtuanya minta jemput <i>mmm</i> kadang kabur dari pondok, membolos jam sekolah juga terus melanggar peraturan yang ada di pondok dan itu hampir sama setiap tahun. Faktor penyebabnya sih keinginan orangtuanya santri itu sekolah di pesantren bukan dari ke inginan dirinya sendiri, terus kegiatan di pesantren tu juga banyak mulai dari subuh sampai malam biasanya itu selesai sekitar jam 22.00 WIB. Juga belum terbiasa makan seadanya yang ada di pondok yang tidak seperti di rumah, terus harus ngantri untuk makan dan mandi, kemudian di kamar tidur dengan lebih dari satu orang santri, dan tinggal sehari-hari bersama dengan teman sekamar. Terus faktor lainnya kayak ada cekcok atau konflik santri tersebut dengan temannya.
Peneliti	Ooh... gitu ya Bu... Kalau ruang lingkup pertemanan sesama santri tu bagaimana Bu?
Guru BK	Ehmm kalau dari penglihatan saya sehari-hari sih, pertemanan sesama santri tu ya hanya sekedar gitu aja, bisa dibilang bersosialisasinya kurang juga, kadang ada temannya yang ngomong kasar, terus ada juga beberapa santri yang tidak memiliki teman, suka menyendiri, mereka pun berteman ya dengan orang yang cocok dengan untuk berteman.
Peneliti	Ooh... gitu ya Bu... Banyak tidak santri yang tertutup terus suka menyendiri gitu disini Bu?
Guru BK	Sebagiannya sih, anak-anak tu akan tertutup kalau dia gak betah disini atau lagi ada masalah, suka menyendiri dan ada juga yang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

	jarang bergaul, karena mereka yang kayak gitu nanti akan diarahkan untuk bertemu Ibu.
Peneliti	Ooh... gitu... Apakah santri tu ada yang bergenk-genk gitu Bu?
Guru BK	Kalau yang bergenk-genk tu banyak, karenakan mereka berteman yang cocok dengan mereka gitu...
Peneliti	Ooh bagaimana para santri tu di pesantren ni Bu?
Guru BK	Ooh mereka tu kebanyakan anak-anak manja disinikan, karena jauh dari orangtua juga kan, ya karena itu banyak yang datang ke Ibu. Kalau bagi santri baru mereka tu terasa asing dengan keadaan kerena di rumah mereka gak seperti itu kan, di rumah mungkin bebas serba bisa terus serba ada, kalau santri lama ya konseling masalah dengan teman, dan lain-lain sih...
Peneliti	Iyaa terima kasih ya Bu sudah menjawab beberapa pertanyaan yang saya ajukan...
Guru BK	Iya kak gak sama-sama...
Peneliti	Terimakasih Bu (sambil salam). Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatu...
Guru BK	Iya kak... wa`alaikum salam warahmatullahi wabarakatu...

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

Nomor : B-508E/Un.04/F.VI/PP.00.9/05/2021 Pekanbaru, 31 Mei 2021
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Mohon Izin Pra Riset

Kepada Yth.
Kepala SMA Islam Terpadu Bangkinang
Kampar

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Novita Saputri
NIM : 11561204224
Jurusan : Psikologi S1
Semester : XII (Dua Belas)

ditugaskan untuk melakukan Pra Riset penelitian di tempat Saudara guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsi/ tesis, yaitu:

"Hubungan antara Self-Compassion dengan Alienasi pada Remaja di Pondok Pesantren".

untuk itu kami mohon Saudara berkenan memberi izin riset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsi/ tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan II



Dr. Hj. Zulhidah, M.Pd.
NIP. 19660423 199403 2 001

UIN SUSKA RIAU

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
 كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

Nomor : B-515E/Un.04/F.VI/PP.00.9/06/2021
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Mohon Izin Try Out Penelitian

Pekanbaru, 02 Juni 2021

Kepada Yth.
 Kepala SMA Islam Terpadu Bangkinang
 Kampar

Assalamu'alaikum wr. wb.
 Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Novita Saputri
 NIM : 11561204224
 Tempat Tgl. Lahir : Aek. Kanopan/ 19 Oktober 1997
 Jurusan : Psikologi S1
 Semester : XII (Dua Belas)

ditugaskan untuk melakukan try out penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsi/ tesis, yaitu:

"Hubungan antara Self-Compassion dengan Alienasi pada Remaja di Pondok Pesantren".

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin try out yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsi/ tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama bapak/ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam.

a.n. Dekan,
 Wakil Dekan II

Dr. Hj. Zulhidah, M.Pd
 NIP. 19660423 199403 2 001

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
 كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

Nomor : B-906E/Un.04/F.VI/PP.00.9/07/2021 Pekanbaru, 30 Juli 2021
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Mohon Izin Riset

Kepada Yth.
 Kepala SMA Islam Terpadu Bangkinang
 Kampar

Assalamu'alaikum wr. wb.
 Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Novita Saputri
 NIM : 11561204224
 Jurusan : Psikologi S1
 Semester : XII (Dua Belas)

ditugaskan untuk melakukan riset penelitian di tempat Saudara guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsi/ tesis, yaitu:

"Hubungan antara Self-Compassion dengan Alienasi pada Remaja di Pondok Pesantren".

untuk itu kami mohon Saudara berkenan memberi izin riset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsi/ tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam.
 Dekan



Dr. Kusnadi, M.Pd
 NIP. 19671212 199503 1 001

UIN SUSKA RIAU



NSS: 302140605042

PEMERINTAH PROVINSI RIAU
 DINAS PENDIDIKAN
 YAYASAN ISLAM KAMPAR MADANI RIAU
 SMAS ISLAM TERPADU BANGKINANG
 KEC. BANGKINANG KOTA

Alamat: Jl. Bangkinang-Lipat Kam Kim 07 Desa Ridan Permai Bangkinang Kota
 Telp. 0813 6567 6104 Kode Pos 28451 Email: islam_terpadu@yahoo.com



SURAT KETERANGAN

Nomor : 298/YIKMR/SMAS-IT/X/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Swasta Islam Terpadu Bangkinang, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Novita Saputri
 NIM : 11561204224
 Program Studi : Psikologi
 Judul Penelitian : *" Hubungan antara Self-Compassion dengan Alienasi pada Remaja di Pondok Pesantren "*
 Fakultas : Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau
 Perguruan Tinggi : Universitas Sultan Syarif Kasim

telah melaksanakan riset melalui sistem Luring di SMA Swasta Islam Terpadu Bangkinang guna mendapatkan data yang berhubungan dengan penelitian pada tanggal 02 Agustus s/d 31 Agustus 2021 T P 2021-2022.

Demikian Surat Izin ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangkinang, 31 Agustus 2021

Kepala Sekolah



MENDRI, S.Pd.I, M.Pd

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



NSS: 302140605042

**PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
YAYASAN ISLAM KAMPAR MADANI RIAU
SMAS ISLAM TERPADU BANGKINANG
KEC. BANGKINANG KOTA**

Alamat: Jl. Bangkinang-Lipat Kam Km.07 Desa Ridan Permai Bangkinang Kota
Telp. 0813 6567 6104 Kode Pos 28451 Email: islam_terpadu@yahoo.com



Akreditasi: A

SURAT IZIN RISET

Nomor : 53/YIKMR/SMAS-IT/VIII/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Swasta Islam Terpadu Bangkinang, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Novita Saputri
NIM : 11561204224
Semester/ Tahun : XII (Dua Belas) / 2021
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau
Judul Penelitian : *Hubungan antara Self-Compassion dengan Alienasi pada Remaja di Pondok Pesantren*

di beri izin untuk melaksanakan penelitian di SMA Swasta Islam Terpadu Bangkinang guna mendapatkan data yang berhubungan dengan penelitian pada tanggal 02 Agustus s/d 31 Agustus 2021 .

Demikian Surat Izin ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangkinang, 01 Agustus 2021

Kepala Sekolah



HENDRI, S.Pd.I, M.Pd

UIN SUSKA RIAU

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BIOGRAFI PENULIS



NOVITA SAPUTRI, lahir di Aek. Kanopan pada tanggal 19 Oktober 1997. Anak dari pasangan bapak Rustam dan ibu Lisdawati. Penulis tumbuh dan berkembang di lingkungan yang sederhana. Peneliti mulai menempuh pendidikan formal pada tahun 2004 di Sekolah Dasar SDN 112281 Aek. Kanopan di Labuhan Batu Utara. Setelah tamat pada tahun 2009, lalu melanjutkan pendidikan di SMPN 1 Kampar Timur dan lulus pada tahun 2012. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMAN 1 Kampar Timur dan lulus pada tahun 2015. Kemudian pada tahun 2015 peneliti diterima sebagai Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau di Fakultas Psikologi melalui jalur Mandiri.

Peneliti melakukan penelitian di SMA Islam Terpadu Bangkinang, dengan judul “Hubungan antara *self-compassion* dengan Alienasi pada Remaja di Pondok Pesantren”. Di bawah bimbingan Ibu Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog. Berdasarkan hasil ujian sarjana Fakultas Psikologi pada tanggal 13 Oktober 2021, peneliti dinyatakan LULUS dengan predikat memuaskan dan berhak menyandang gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)