

HUBUNGAN ANTARA *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DAN *SELF-COMPASSION* PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19

SKRIPSI



UIN SUSKA RIAU

OLEH:

RACHEL OKTA ALIDA
11761202102

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2022**

- 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

HUBUNGAN ANTARA *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DAN *SELF-COMPASSION* PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19

Disusun Oleh:

RACHEL OKTA ALIDA

11761202102

SKRIPSI

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Sidang Ujian Munaqasah
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, 15 Juni 2022

Pembimbing,



Ikhwanisifa., M.Psi., Psikolog
NIP. 19860427 201503 2 005

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 : RACHEL OKTA ALIDA

NIM : 11761202102

Judul Skripsi : Hubungan antara *Perceived Social Support* dan *Self-Compassion* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19.

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Strata Saru (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 : Senin / 25 Juli 2022

Bertepatan dengan :

TIM PENGUJI

Ketua,

Ricca Anggreini Munthe, M.A
NIP. 19850819 201903 2 010

Sekretaris,


Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog
NIP. 19860427 201503 2 005

Penguji I,

Salmiyati, M.Psi., Psikolog
NIP. 19880817 201903 2 013

Penguji II

Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog
NIP. 19760719 200710 2 004


(.....)


(.....)


(.....)


(.....)

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

Lampiran Surat :
 Nomor : Nomor 25/2021
 Tanggal : 10 September 2021

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : RACHEL OK-TA ALIDA
 NIM : 1176102102
 Tempat/Tgl. Lahir : PEKANBARU, 09 OKTOBER 1999
 Fakultas/Pascasarjana: PSIKOLOGI
 Prodi : PSIKOLOGI

Judul ~~Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya*~~:

Hubungan Antara Perceived social support dan Self-Compassion pada Mahasiswa
Yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan ~~Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya*~~ dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu ~~Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya*~~ saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apa bila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan ~~Disertasi/Thesis/Skripsi/(Karya Ilmiah lainnya)*~~ saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 28 Juli 2022
 Yang membuat pernyataan



NIM : 1176102102

*pilih salah satu sesuai jenis karya tulis



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

**SURAT KETERANGAN
HASIL UJI KESAMAAN (SIMILARITY CHECK)
DENGAN SOFT WARE TURNITIN**
No. B-323/Un.04/F.VI/PP.00.9/06/2022

Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga Fakultas Psikologi UIN Suska Riau menjelaskan bahwa telah dilakukan uji kesamaan (*similarity check*) untuk mencegah terjadinya plagiasi dan duplikasi dengan menggunakan *software Turnitin* pada proposal skripsi mahasiswa berikut ini:

Nama Mahasiswa : Rachel Okta Alida

NIM : 11761202102

Judul Proposal : Hubungan antara perceived social support dan self compassion pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19

Dosen Pembimbing : Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog

Tanggal Uji Turnitin : 12 Juni 2022

Hasil Uji Turnitin : **Tingkat Kesamaan Proposal (Similarity Index) yaitu 32%
(Maksimal 40%)**

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Pekanbaru, 13 Juni 2022

Wakil Dekan I,

D. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si
NIP. 196510281989031005



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.

MOTTO

"Maka bersabarlah kamu, karena sesungguhnya janji Allah itu benar dan memohonlah ampunan untuk dosamu dan bertasbihlah seraya memuji Tuhanmu pada waktu petang dan pagi"

(Q.S AL-MU'MIN: 55)

"Yakinlah, ada sesuatu yang menantimu setelah sekian banyak kesabaran, yang akan membuatmu terpana hingga akan lupa betapa pedihnya rasa sakit

(Ali bin Abi Thalib)

Bisa jadi langkah kita sama, tapi bisa jadi nasib kita berbeda. Kalau dunia nggak baik ke kamu, kamu harus tetap baik sama dirimu sendiri.

(Rachel Okta Alida)

UIN SUSKA RIAU

PERSEMBAHAN

Assalammualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin atas ridha Allah SWT, peneliti dapat menyelesaikan berbagai permasalahan semasa menjalani pendidikan sampai saat ini di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Peneliti sampai di tahap ini semata-mata bukan hanya atas perjuangan peneliti sendiri melainkan banyak sosok inspiratif, yang berada di sekeliling peneliti yang tiada hentinya memberikan dukungan, bantuan dan nasehat selama ini.

Dengan memohon ridha Allah SWT, peneliti mempersembahkan hasil perjuangan ini untuk orang tua yang saya sayangi yaitu Ibunda Afnilda Syafei dan Ayahanda Ali Bakri dan abang kandung yang saya sayangi Irvan Riadi yang senantiasa memberikan kasih sayang dan dukungan kepada peneliti hingga saat ini. Semoga persembahan ini dapat mengukir senyuman dan menjadi kado terindah yang dapat peneliti berikan.

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

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh Alhamdulillah,

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Hubungan Perceived Social Support dan Self-Compassion pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi pada Masa Pandemi COVID-19*" dapat diselesaikan dengan sebaik mungkin. Sholawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah berjuang membawa kita dari zaman jahiliyah menuju zaman yang penuh ilmu pengetahuan.

Penyelesaian penulisan skripsi ini tidak lepas dari doa dan dukungan berbagai pihak yang banyak membantu penulis baik secara materil maupun moril. Sehingga pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hairunnas, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, beserta jajarannya.
 2. Bapak Dr. Kusnadi. M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
 3. Bapak Wakil Dekan I Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si, Ibu Wakil Dekan II Dr. Vivik Shofiah, M.Si, Dan Wakil Dekan III Ibu Dr. Yuslenita Muda, S.Si., M.Sc. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
 4. Ibu Sri Wahyuni, MA., M.Psi, selaku ketua jurusan S1 Psikologi.
- Terimakasih banyak peneliti saya ucapkan atas semangat dan motivasi yang beliau berikan.

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.

5. Ibu Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing skripsi, terimakasih yang tidak terhingga saya ucapkan atas waktu, kesabaran serta nasehat yang telah diberikan dalam proses penulisan skripsi ini. Peneliti sangat sering mendapatkan dukungan berupa kasih sayang, perhatian serta kepedulian yang banyak diberikan. Ibu yang sangat memahami kekurangan peneliti dalam proses penulisan skripsi, sehingga membantu peneliti dalam menulis ke arah yang lebih baik lagi.

Ibu Salmiyati, M.Psi., Psikolog selaku penguji I, terimakasih peneliti ucapkan atas segala masukan yang positif serta nasehat yang membangun untuk penulisan skripsi ini. Beliau sangat pengertian akan kesalahan yang peneliti buat dan membantu peneliti dalam perbaikan dalam penulisan skripsi.

7. Ibu Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog

8. Bapak Mukhlis, M.Si selaku pembimbing akademik, terimakasih tidak terkira atas waktu, ilmu dan nasehat yang bersifat akademik dan nasehat hidup serta selalu mengingatkan untuk selalu mengamalkan kebaikan. Beliau yang memudahkan segala urusan peneliti saat janji temu serta membuat jadwal setoran Juz *amma* serta menawarkan konseling jika peneliti mengalami kesulitan dalam perkuliahan.

Seluruh Bapak dan Ibu dosen yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas ilmu, tauladan, kesabaran serta inspirasi penelitian selama di perkuliahan. Tanpa ketulusan Bapak dan Ibu peneliti tidak akan bisa mencapai titik ini.

10. Kepada seluruh staf akademik dan perpustakaan yang juga ikut andil dalam penyelesaian penelitian ini.
11. Kedua orang tua yang terkasih yaitu Ayah Ali Bakri dan Ibu Afnilda Syafei yang telah menjadi orang tua hebat. Terimakasih atas doa ketulusan dan kepercayaan yang telah diberikan sampai saat ini. Kemudian terimakasih kepada Abangku Irvan Riadi yang telah menjadi Abang yang mendukung dan membantu secara penuh kepada peneliti dalam penelitian.
12. Terima kasih kepada sahabat saya Muhammad Musyari Fauzan M yang telah banyak membantu dalam proses pembuatan skripsi, membantu dalam pelaksanaan skripsi, pengumpulan data hingga memberikan dukungan serta semangat dan juga saran.
13. Terima kasih kepada sahabat saya tim *all you cant eat*, Aulia Putri, Melly Wulandari, Reisha Nabilla Rahman yang telah memberi dukungan, semangat serta saran kepada penulis.
14. Untuk teman-teman KKN-DR PLUS 2020 Desa Baru Kecamatan Siak Hulu dan PPL DARING PLUS SMK MUDA 2020 terkhusus Indah Rahmayani dan Diani Fathiyya Ramadhan, yang telah meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam melakukan penelitian serta banyak memberikan dukungan dan motivasi.
15. Teruntuk sahabat-sahabat penulis Yonina, Ilham, Abdul, Nada, Oliva, Fara, Weni, Zella, Sekar, Nabilla, dan Putri serta seluruh anggota kelas A yang selalu menemani dan membantu mendukung penulis selama perkuliahan.

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.

16. Terima kasih kepada team vaksin RS Awal Bros Ayani yang telah menemani, memberi saran serta dukungan penuh terhadap penulis agar segera menyelesaikan skripsi secepatnya.
17. Dan kepada seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
18. Terakhir, saya berterimakasih kepada diri saya sendiri atas perjuangan, tangisan dan segala-gala hal yang sudah terlewati untuk awal permulaan kehidupan. Terimakasih tetap mencintai diri sendiri ketika berada di fase yang sulit. Semoga kedepannya menjadi manusia yang lebih berguna dan dapat membuat semua orang bahagia.

Semoga segala kebaikan yang diberikan mendapat Keberkahan dari Allah SWT. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Dengan kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi setiap pembacanya.

Wassalamualaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Pekanbaru, 20 Januari 2022

UIN SUSKA RIAU

RACHEL OKTA ALIDA

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

Lembar pengesahan pembimbing	i
Motto	ii
Persembahan	iii
Kata pengantar	iv
Daftar Isi.....	viii
Daftar tabel.....	x
Daftar lampiran	xi
Abstrak	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Keaslian Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. <i>Self-Compassion</i>	14
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	14
2. Dimensi <i>Self-Compassion</i>	15
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	17
B. <i>Perceived Social Support</i>	19
1. Pengertian <i>Perceived Social Support</i>	19
2. Dimensi <i>Perceived Social Support</i>	20
3. Bentuk <i>Perceived Social Support</i>	21
C. Kerangka Berpikir	22
D. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian.....	30
B. Identifikasi Variabel.....	30
C. Definisi Operasional.....	30
1. <i>Perceived Social Support</i>	31
2. <i>Self-Compassion</i>	31
D. Subjek Penelitian.....	32
1. Populasi Penelitian	32
2. Sampel Penelitian.....	33
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	33
E. Metode Pengumpulan Data.....	35
1. Skala <i>Self-Compassion</i>	35
2. Skala <i>Perceived Social Support</i>	36
F. Validitas dan Reliabilitas	38
1. Uji Coba Alat Ukur	38
2. Uji Validitas	38
3. Uji Daya Beda Aitem	39
4. Uji Reliabilitas.....	41
G. Analisis Data	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....44

A. Pelaksanaan Kegiatan.....44

B. Hasil Penelitian44

1. Gambaran Umum Subjek Penelitian44

2. Kategorisasi Data Penelitian47

3. Uji Asumsi.....50

 a. Uji Normalitas.....51

 b. Uji Linearitas.....52

4. Uji Hipotesis.....52

C. Analisis Tambahan.....54

D. Pembahasan.....57

BAB V PENUTUP64

A. Kesimpulan64

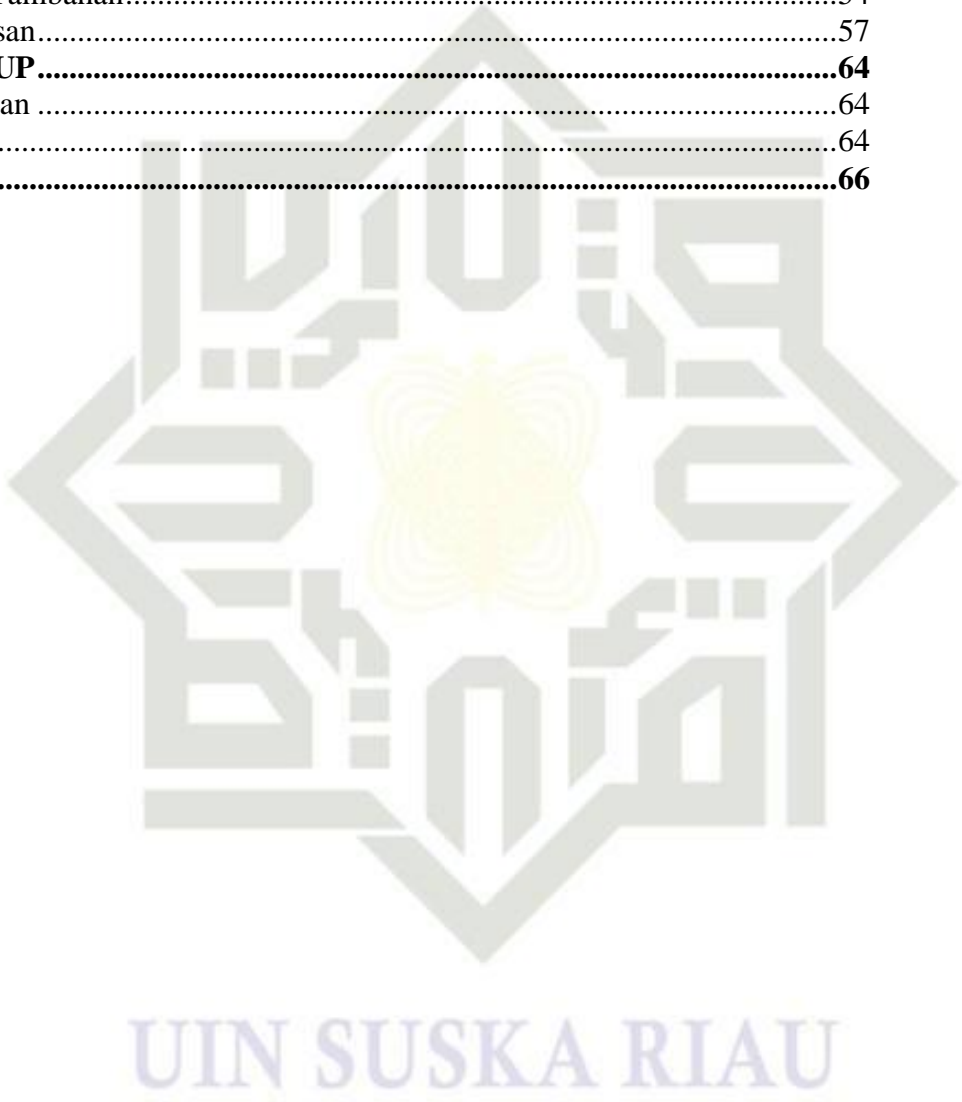
B. Saran.....64

Daftar Pustaka.....66

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 Populasi Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang Sedang Mengerjakan Skripsi	32
Tabel 3.2	Jumlah Sampel	35
Tabel 3.3	Pilihan Jawaban dan Skor Skala <i>Self-Compassion</i>	36
Tabel 3.4	<i>Blue Print</i> skala <i>Self-Compassion</i>	36
Tabel 3.5	Pilihan Jawaban dan Skor Skala <i>Perceived Social Support</i>	36
Tabel 3.6	<i>Blue Print</i> Skala <i>Perceived Social Support</i>	36
Tabel 3.7	<i>Blue Print</i> Skala <i>Self-Compassion</i> Setelah Try Out.....	40
Tabel 3.8	<i>Blue Print</i> skala <i>Self-Compassion</i> untuk Penelitian.....	40
Tabel 3.9	<i>Blue Print</i> Skala <i>Perceived Social Support</i> Setelah Try Out	41
Tabel 3.10	<i>Blue Print</i> skala <i>Perceived Social Support</i> untuk Penelitian	41
Tabel 3.11	Hasil Uji Reliabilitas	42
Tabel 3.12	Jadwal Pelaksanaan.....	42
Tabel 4.1	Karakteristik Subjek berdasarkan Jenis kelamin	45
Tabel 4.2	Karakteristik Subjek berdasarkan Usia	45
Tabel 4.3	Karakteristik Subjek berdasarkan Pengerjaan Skripsi per BAB	46
Tabel 4.4	Norma Kategorisasi.....	47
Tabel 4.5	Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel <i>PSS</i>	47
Tabel 4.6	Kategorisasi Variabel <i>Perceived Social Support</i>	48
Tabel 4.7	Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel <i>Self-Compassion</i>	49
Tabel 4.8	Kategorisasi Variabel <i>Self-Compassion</i>	49
Tabel 4.9	Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 4.10	Hasil Uji Linearitas	52
Tabel 4.11	Interpretasi Koefisien Korelasi	52
Tabel 4.12	Hasil Uji Hipotesis	53
Tabel 4.13	Sumbangan Efektif Per-Aspek <i>PSS</i> terhadap <i>SC</i>	54
Tabel 4.14	Sumbangan Efektif Per-Aspek <i>PSS</i> pada <i>SC</i>	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.

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	Lembar Validasi Alat Ukur Skala <i>Self-Compassion</i>
LAMPIRAN B	Lembar Validasi Alat Ukur Skala <i>Perceived Social Support</i>
LAMPIRAN C	Skala <i>Try Out</i>
LAMPIRAN D	Tabulasi Data <i>Try Out</i>
LAMPIRAN E	Uji Reliabilitas dan Uji Daya Beda
LAMPIRAN F	Skala Penelitian
LAMPIRAN G	Tabulasi Data Penelitian
LAMPIRAN H	Uji Kategorisasi
LAMPIRAN I	Uji Asumsi Klasik dan Uji Hipotesis
LAMPIRAN J	Analisis Tambahan
LAMPIRAN K	Hasil Survey Awal
LAMPIRAN L	Verbatim Wawancara
LAMPIRAN M	Dokumentasi
LAMPIRAN N	Surat Perizinan

HUBUNGAN ANTARA *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DAN *SELF-COMPASSION* PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19

Rachel Okta Alida

(Rachelwebinar123@gmail.com)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 membuat mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan proses pembelajaran baru, termasuk saat bimbingan skripsi. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dihadapkan pada berbagai permasalahan, oleh karena itu perlu adanya *self-compassion* untuk mengatasi hambatan tersebut. *Perceived social support* dapat diprediksi membantu mahasiswa untuk memiliki *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *perceived social support* dan *Self-Compassion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 175 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Stratified random sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu skala MPSS (Zimet dan Mitchell, 2000) dan skala *self-compassion* (Neff, 2003). Berdasarkan hasil analisis korelasi diperoleh nilai korelasi sebesar 0,462 dengan signifikansi sebesar 0,000. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang berarti ada hubungan antara *perceived social support* dengan *self-compassion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19. Artinya saat mahasiswa mempersepsikan dukungan sosial yang baik maka ia akan semakin mencintai dirinya, peduli dan menerima setiap kondisi yang dialami terutama saat mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19.

Kata Kunci : *Perceived social support; Self-compassion; Pandemi COVID-19.*

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND SELF-COMPASSION FOR STUDENT WORKING ON THE UNDERGRADUATE THESIS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Rachel Okta Alida

(Rachelwebinar123@gmail.com)

Faculty of Psychology, Sultan Syarif Kasim State Islamic University Riau

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has forced students to adapt to new learning processes, including thesis guidance. Students who are working on their thesis are faced with various problems, therefore it is necessary to have self-compassion to overcome these obstacles. Perceived social support can be predicted to help students to have self-compassion. This study aims to determine the relationship between perceived social support and Self-Compassion in students who are working on a thesis during the COVID-19 pandemic. The sample in this study amounted to 175 students who are working on a thesis at the Faculty of Psychology UIN SUSKA Riau with a sampling technique using stratified random sampling. The data collection method in this study used the MPSS scale (Zimet and Mitchell, 2000) and the self-compassion scale (Neff, 2003). Based on the results of the correlation analysis obtained a correlation value of 0.462 with a significance of 0.000. The results showed that the hypothesis was accepted, which means that there is a relationship between perceived social support and self-compassion for students who are working on their thesis during the COVID-19 pandemic. This means that when students perceive good social support, they will love themselves more, care about and accept every condition experienced, especially when working on a thesis during the COVID-19 pandemic.

Keywords: *Perceived Social Support; Self-Compassion; COVID-19 Pandemic.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di akhir tahun 2019 masyarakat dunia dikejutkan dengan ditemukannya virus baru yang kita kenal dengan COVID-19 (Ananda, 2020). Virus ini secara cepat menyebar ke berbagai negara termasuk Indonesia (Nurchahyo & Valentina, 2020). Penularan virus COVID-19 memiliki tingkat fatalitas dua kali lipat jika dibandingkan dengan virus *influenza* biasa ini, membuat pemerintah Indonesia mengeluarkan berbagai kebijakan untuk menekan angka kejadian COVID-19 seperti dengan meningkatkan penerapan protokol 3M (memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan) serta meningkatkan strategi 3T (*testing, tracing* dan *treatment*) yang cepat dan akurat, membangun fasilitas karantina terpusat serta melakukan vaksinasi (Fitri, 2021). Strategi kebijakan tersebut menyebabkan setiap orang harus mengurangi aktivitas di luar rumah, bekerja, beribadah termasuk belajar harus dikerjakan di rumah (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Terkait dengan strategi kebijakan untuk melakukan aktivitas di rumah, Kemendikbud telah mengeluarkan edaran tentang pelaksanaan pembelajaran daring sebagai upaya pencegahan penyebaran COVID-19. Dengan adanya surat edaran tersebut, semua kegiatan pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka kini dialihkan menjadi pembelajaran jarak jauh atau dalam jaringan (daring) dari rumah masing-masing melalui sara teknologi komunikasi berbasis internet (Satwika, 2021). Perubahan proses pembelajaran menjadi daring ini tentunya juga dirasakan oleh mahasiswa di perguruan tinggi. Pelaksanaan kegiatan di perguruan tinggi seperti bimbingan skripsi, ujian skripsi serta aktivitas

- 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.

lainnya dilakukan secara daring menggunakan aplikasi seperti *Whatsapp Group*, *Skype* dan sejenisnya (Nurchahyo & Valentina, 2020).

Dibalik berbagai kemudahan media dan fitur yang tersedia selama proses belajar mengajar daring, terdapat banyak kendala yang telah dirasakan oleh mahasiswa serta dosen dalam pembelajaran daring (Hutauruk, 2020). Kendala yang dirasakan dengan adanya pandemi ini yaitu mahasiswa dan dosen harus menyesuaikan proses belajar dan mengajar dengan teknologi yang sudah ada, di masa pandemi ini membuat bimbingan kurang efektif dan jadwal *deadline* menjadi berubah-ubah. Mahasiswa juga merasakan perubahan pada jam pelayanan perpustakaan yang berkurang, dimana seharusnya mahasiswa sering mencari referensi di perpustakaan dan saat ini hanya mengandalkan *browsing* melalui internet (Anandayu, 2020).

Khusus pada mahasiswa yang berada dalam masa penyelesaian skripsi, ini merupakan fase yang riskan bagi beberapa mahasiswa tingkat akhir. Keberadaan pandemi dan segala perubahannya dapat menjadi stress tambahan bagi mahasiswa tingkat akhir (Satwika, 2021). Dijelaskan lebih lanjut bahwa munculnya stress mengakibatkan salah satunya yaitu perasaan cemas, takut serta bingung pada mahasiswa karena pengerjaan skripsi pada saat pandemi berbeda dengan sebelum pandemi. Perbedaan tersebut misalnya pada proses bimbingan ke dosen pembimbing, yang mana sebelum pandemi dilakukan bimbingan secara tatap muka dengan dosen, sedangkan pada saat pandemi bimbingan dilakukan lewat email, sehingga ada ketakutan mahasiswa tidak memahami catatan revisi yang diberikan. Perbedaan juga terletak pada kesulitan dalam mencari buku referensi, yang mana pada saat pandemi perpustakaan kampus tutup, sehingga hal tersebut





menyulitkan mahasiswa dalam mencari referensi untuk skripsinya (Nurchahyo & Valentina, 2020).

Fauziah dan Jamaliah (2021) menemukan bahwa ada dua macam kesulitan yang dihadapi mahasiswa saat mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19 yaitu kesulitan akademik dan kesulitan non akademik. Kesulitan akademik disebabkan oleh tantangan mahasiswa akan bagaimana mereka menyesuaikan topik penelitian dengan situasi terkini, kurang memahami metode penelitian dan gaya penulisan akademik. Pada bidang nonakademik yaitu kesulitan mahasiswa didominasi oleh kesiapan pribadi yaitu rendahnya kepercayaan diri akan kemampuan menyusun skripsi, terkendala waktu penelitian dikarenakan mahasiswa kuliah sambil bekerja, kurangnya dana penelitian seperti uang transportasi ke tempat penelitian, dana untuk pembelian alat dan bahan penelitian, dan dana untuk mencetak draft proposal dan skripsi. Penelitian juga dilakukan oleh Wijayanti (2020) pada mahasiswa FKIP UMS yang menyatakan bahwa terdapat dua faktor mendasar yang menghambat mahasiswa dalam penyelesaian skripsi selama masa pandemik COVID-19 yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang meliputi tingkat kesehatan mahasiswa, hambatan psikologi (gangguan tidur), kemampuan akademik dan kebiasaan belajar. Selain itu, faktor eksternal meliputi fasilitas, dosen pembimbing, sistem administrasi, lingkungan dan kesibukan lainnya.

Kondisi tersebut juga didukung dengan hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti, terkait dengan permasalahan yang dihadapi mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Sultan Syarif Kasim Riau selama masa pandemi COVID-19. Survei diberikan kepada 45 subjek dengan 14

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.



subjek berjenis kelamin laki-laki dan perempuan sebanyak 31 subjek. Dari data tersebut diperoleh enam permasalahan utama. Permasalahan pertama dengan persentase sebanyak (42%) berkaitan dengan kendala dengan dosen pembimbing yaitu kesulitan dalam melakukan bimbingan, kedua dengan persentase sebanyak (19%) mahasiswa mengalami kesulitan dalam mencari referensi fisik maupun online, ketiga dengan persentase sebanyak (14%) mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam pengambilan sampel serta ketersediaan sampel untuk bersedia menjadi sebagai partisipan penelitian, permasalahan keempat dengan persentase sebanyak (11%) subjek merasa kesulitan masalah sinyal dan kuota internet yang terbatas, selanjutnya permasalahan kelima dengan persentase sebanyak (9%) subjek mengalami hambatan dalam pengurusan surat maupun kelengkapan ke Universitas, permasalahan keenam dengan persentase sebanyak (5%) subjek mengalami kesulitan maupun susah untuk mengendalikan diri untuk fokus mengerjakan skripsi karena berada dirumah.

Hambatan-hambatan yang telah diuraikan tersebut memunculkan emosi negatif dalam diri mahasiswa yang akhirnya membentuk rasa kekhawatiran, stress, serta kehilangan motivasi dalam mengerjakan skripsi (Afryan, Saputra, dkk, 2019). Mahasiswa yang memunculkan emosi negatif secara terus-menerus, tanpa adanya penyelesaian akan menghambat mahasiswa dalam menjalani kehidupan. Dalam mengatasi emosi negatif tersebut hendaknya seorang mahasiswa dapat terlebih dahulu menerima segala kekurangan yang ada pada dirinya. Memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri bisa menjadi awal dalam mengatasi emosi negatif yang dirasakan. Sikap belas kasih ini populer dengan nama, *self-compassion* yang ditemukan oleh Kristin Neff (Widyastuti, 2017).

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.

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.

Menurut Neff (2003) *Self-compassion* didefinisikan sebagai bentuk kasih sayang pada diri sendiri, tidak menghindari permasalahan melainkan melihat bahwa situasi negatif yang dialami merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Neff dan Vonk, 2009 dalam Pratiwi, Dahlan, dkk., 2019) pada 102 mahasiswa yang dipilih secara acak menghasilkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi lebih sedikit akan menunjukkan emosi negatif dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa dengan adanya *self-compassion* pada mahasiswa dapat efektif mengatasi serta mengendalikan emosi-emosi negatif yang terdapat pada mahasiswa.

Peneliti juga melakukan wawancara untuk melihat gambaran *self-compassion* pada 3 orang mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang sedang menulis skripsi di masa pandemi COVID-19. Ketika mengalami kesulitan dalam pengerjaan skripsi, ketiga mahasiswa tersebut cenderung menghakimi diri serta menyalahkan dirinya ketika menghadapi kesulitan dalam pengerjaan skripsi. Berikut pernyataan subjek wawancara:

“Lebih sering nyalahin diri sendiri sih, kadang kenapa sih bisa kek gini. Kayak lebih sering nyalahin diri ajasih. Kenapa sih gabisa, nanti kalau gakbisa kayak mana kedepannya, apalagi pandemic COVID-19 kayak gini kan harus disegerakan skripsinya terus juga malah kepikiran sama orang tua gimana, kayak gitu-gitulah”. (DP, 22-12-2020, 80-85).

“Pasti harus nerima, tapi kadang ya susah nerimanya ya, kayak kadang mikir kok aku gakbisa ya nangkap apa kata dosen, kadang kayak saya sendiri yang lambat banget nangkap penjelasan dari dosen, padahal kayak orang cepat aja nangkap penjelasan dari dosen, belum ditambah lagi sekarang lagi daring hanya ketemu via online susah nangkap apa yang dikatakan dosen itu”. (SK, 22-11-2020, 24-30).

“Jujur, emosi gak pernah stabil saat pengerjaan skripsi ini, jadi kayak tambah mellow gitu, gimana sih ya bilanganya, kayak makin untuk emosi marah enggak sih, untuk menyesalin diri dan kecewa kepada diri itu lebih besar kayaknya. Kenapa aku kok gabisa. Kenapa kek orang lain

lancar-lancar aja. Terus juga kadang berdiam diri di rumah ga bisa kemana-mana lagi COVID gini kan terus juga kadang nangis aja”. (ZK, 22-11-2020, 59-68).

Dari pernyataan tersebut, dapat diketahui bahwasannya ketiga subjek merespon permasalahan dengan menghakimi dirinya, merasa malu terhadap dirinya sendiri serta tidak menerima kekurangannya. Subjek ZK jika dihadapkan kepada permasalahan maka ia akan bereaksi negatif secara berlebihan dan hanya terlalu fokus terhadap kekurangan hingga tidak mampu melihat sisi baik dibalik hal tersebut sehingga memicu rasa cemas. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 3 orang mahasiswa psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, diperoleh gambaran bahwa *self-compassion* mahasiswa tergolong kurang baik. Sehingga menyebabkan mahasiswa memunculkan emosi-emosi negatif secara terus-menerus tanpa ada penyelesaian yang akan dapat menghambat pengerjaan skripsi.

Menurut Neff (dalam Aziz, 2018) upaya untuk mengatasi berbagai permasalahan yang timbul saat pengerjaan skripsi di masa pandemik COVID-19 yaitu dengan menerapkan *self-compassion* pada mahasiswa yang akan membawa pengaruh positif diantaranya meningkatkan kepuasan hidup, *emotional intelligence* yang lebih baik, kebahagiaan, kebijaksanaan, munculnya rasa optimisme, adanya inisiatif personal, menurunnya tingkat depresi serta rasa cemas yang dihadapi oleh mahasiswa. *Self-compassion* menjadi media paling kuat untuk menghadapi situasi dan emosi yang menyulitkan sehingga mahasiswa dapat terhindar dari emosi yang negatif. *Self-compassion* juga memiliki manfaat yaitu mengurangi kecemasan serta depresi yang dibuktikan dengan penelitian oleh Ramadhani & Nurdibyanandaru (2014) *self-compassion* dapat membantu





- 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.

mahasiswa untuk tidak mencemaskan kekurangan yang ada pada diri seseorang tersebut. Konsep *Self-compassion* sangat penting bagi kasih sayang kepada diri sendiri maupun orang lain, pengalaman tulus berbagi rasa sakit orang lain dan keinginan untuk meringankan penderitaan mereka (Walker & Colosimo, 2011).

Self-compassion dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor gender, faktor usia, faktor lingkungan dan faktor budaya. Pada faktor gender, Neff (2003) menyatakan bahwa laki-laki memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dari perempuan. Penelitian oleh Neff dan Vonk (2009) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat usia maka akan semakin tinggi pula taraf *self-compassion* yang dimiliki oleh individu. Individu akan mencapai *self-compassion* yang tinggi apabila telah mencapai tahap *integrity* karena pada tahap tersebut individu akan bisa menerima dirinya lebih positif. Pada faktor budaya, orang Asia lebih memiliki *self-compassion* yang tinggi dibandingkan dengan orang-orang Barat (Neff, 2003). Pada faktor lingkungan dijelaskan bahwa peran keluarga merupakan salah satu hal yang penting bagi individu untuk memiliki *self-compassion* yang tinggi. Dari beberapa faktor yang telah dijabarkan, Faktor lingkungan memiliki pengaruh yang cukup besar menumbuhkan dan menghambat *self-compassion* (Neff, 2003). Neff & McGehee (2010) telah menunjukkan ada hubungan antara *self-compassion* dan faktor seperti demografi, keluarga dan sosial. Individu yang memiliki rasa kekeluargaan dan saling membantu sama lain memiliki *self-compassion* yang tinggi saat masa dewasa nanti. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Irnanda & Hamidah (2021) yang menyatakan bahwa salah satu faktor lingkungan yang sangat mempengaruhi *self-compassion* adalah dengan adanya dukungan sosial.



Dukungan sosial merupakan bentuk interaksi yang dapat memberikan kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang tersedia kepada individu atau kelompok (Irnanda & Hamidah, 2021). Young (2006) mengklasifikasikan dukungan sosial dalam dua bentuk, yakni *receive social support* dan *perceived social support*. *Perceived social support* merupakan keyakinan seseorang bahwa terdapat beberapa dukungan sosial yang tersedia ketika mereka membutuhkannya (Dewayani, Sukarlan, & Turnip, 2011). Penelitian ini berfokus kepada *perceived social support* karena hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Lopez dan Coper (2011) menunjukkan bahwa dukungan yang sebenarnya diberikan oleh anggota jaringan sosial dapat berbeda dengan yang dibutuhkan oleh penerimanya sehingga gagal dalam memenuhi kebutuhan terhadap dukungan tersebut. Alasan selanjutnya yaitu menurut Mattson & Hall (2011) *perceived social support* memiliki dampak yang lebih signifikan terhadap *receive social support*, karena *perceived social support* merujuk pada perasaan individu bahwa dukungan memang telah diberikan dan bahwa dukungan tersebut diperlukan atau sudah cukup. Individu akan mempersepsikan bahwa mereka dicintai, dipedulikan, dihormati, dihargai, serta menjadi bagian dari sosial dan mampu bertahan pada saat yang dibutuhkan atau dalam keadaan sulit (Mattson & Hall, 2011 dalam Lim, 2018).

Razuel (2013) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *perceived social support* bergantung pada sumber dukungan yang diterima oleh individu itu sendiri. Pada mahasiswa, dukungan dari keluarga, teman dan orang spesial adalah suatu hal yang penting (Pradinata & Susilo, 2016). Dukungan yang berasal dari orang tua dan teman-teman yang diterima oleh mahasiswa yang sedang

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.

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



mengerjakan skripsi sangat berkontribusi pada kinerja akademik. Sejalan dengan penelitian Sofiachudairi, dkk (2018) menyatakan bahwa mahasiswa akan memahami dirinya sendiri apabila kondisi lingkungan sekitar dapat mendukung dalam penyelesaian skripsi.

Dari penjelasan di atas, *self-compassion* dapat membantu seseorang meningkatkan emosi positifnya saat mengalami penderitaan, dan menurut Gottlieb (dalam Cutrona, 1986) *perceived social support* merupakan fungsi utama yang sesungguhnya dari segala bentuk dukungan sosial, yang dapat membantu individu melalui kesulitan yang dihadapinya, sehingga *self-compassion* dapat meningkat dan mengurangi emosi-emosi negatif. Barrerra (dalam Zimet, Dahlem, Zimet, dan Karley, 1988) juga mengemukakan bahwa *perceived social support* merupakan prediktor status psikologis yang lebih baik daripada dukungan sosial yang diukur secara objektif.

Shabira Rizkia Dintari (2019) yang menunjukkan bahwa *perceived social support* memiliki hubungan signifikan dengan *Self-Compassion* pada orang tua anak berkebutuhan khusus, menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki korelasi yang linear dan positif dimana artinya yaitu ketika persepsi dukungan sosial seseorang tersebut tinggi maka semakin tinggi pula *self-compassion* yang dimilikinya dan berlaku sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Maria T.A.F. Lim & Sandi K. (2018) menyatakan bahwa *self-compassion* dan *perceived social support* memiliki kesamaan dimana dua variabel ini merupakan sumber kasih sayang dan dukungan bagi mahasiswa. Hal yang membedakan keduanya ialah *self-compassion* merupakan kasih sayang dan dukungan yang bersifat internal, sedangkan *perceived social support* merupakan dukungan yang bersifat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Tamik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Sa'ari 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.

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



eksternal. Dari pernyataan ini dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan *perceived social support*, hal ini dikarenakan dukungan yang berasal dari luar mahasiswa dapat membuat *self-compassion* mahasiswa lebih tinggi dari sebelumnya dan menghilangkan emosi negatif dan pada akhirnya mahasiswa bisa menerima kekurangan yang terdapat dalam dirinya.

Berdasarkan uraian masalah di atas serta untuk melihat bagaimana kaitan antara *self-compassion* dengan *perceived social support* dalam penyelesaian masalah tersebut, maka peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian mendalam mengenai “Hubungan Antara *Perceived Social Support* dan *Self-Compassion* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi pada Masa Pandemi COVID -19”.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat Hubungan Antara *Perceived Social Support* dan *Self-Compassion* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi pada Masa Pandemi COVID-19?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara *Perceived Social Support* dan *Self-Compassion* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi pada Masa Pandemi COVID-19.

D. Keaslian Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dilakukan, peneliti menemukan penelitian-penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan diteliti, Berikut ini

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.

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

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Sarif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 Hak Cipta Tamik UIN Suska Riau
 Sate Islamic University of Sultan Yusuf Ka'im Riau

beberapa penelitian terkait yang dijadikan rujukan: Penelitian oleh Ezgi Toplu-Demirtas, Amber L. Pope, dkk (2018) yang berjudul *Self-Compassion Matters: The Relationships Between Perceived Social Support, Self-Compassion, and Subjective Well-Being Among LGB Individuals in Turkey*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Individu remaja Turki yang mendapatkan persepsi dukungan sosial dari keluarga akan memiliki *self-compassion* dan *subjective Well-Being* yang akan lebih tinggi.

Selanjutnya penelitian oleh Shabira Rizkia Dintari (2019) dengan judul *Hubungan antara Persepsi Dukungan Sosial dan Self-Compassion pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki hubungan signifikan dengan *Self-Compassion* pada orang tua anak berkebutuhan khusus, menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki korelasi yang linear dan positif dimana artinya yaitu ketika persepsi dukungan sosial seseorang tersebut tinggi maka semakin tinggi pula *self-compassion* yang dimilikinya dan berlaku sebaliknya pula apabila persepsi dukungan sosial orang tua anak berkebutuhan khusus rendah maka rendah pula *self-compassion* yang dimiliki orang tua anak berkebutuhan khusus.

Adapun Benazir Aziz (2018) melakukan sebuah penelitian yang berjudul *Hubungan antara Kasih Sayang Orang Tua dengan Self-Compassion pada Mahasiswa*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan juga signifikan antara kasih sayang orang tua dengan *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa dan akan berlaku sebaliknya. Mahasiswa yang tidak diberikan kasih sayang oleh orang tuanya maka akan cenderung kurang memberikan kasih sayang kepada 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.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Erri Suhartono Putri (2020) dengan judul *Hubungan antara Perceived Social Support dengan Self-Compassion pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Fakultas Psikologi pada Universitas di Surabaya*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara *perceived social support* dengan *self-compassion* pada Mahasiswa Program studi Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di kota Surabaya. Sehingga apabila *perceived social support* mengalami kenaikan yang tinggi maka *self-compassion* akan mengalami kenaikan yang tinggi, dan akan berlaku sebaliknya.

Andinia Rizky Halim (2015) melakukan penelitian dengan judul *Pengaruh Self-Compassion terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa Asal Luar Jawa Tahun Pertama Universitas Negeri Semarang*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang. *Self-compassion* yang dimiliki seseorang menjadi prediktor terhadap *subjective well-being*. mahasiswa dengan *self-compassion* yang tinggi akan membuat dirinya lebih memahami, menyadari dan menerima segala hal yang menimpanya termasuk kesulitan dalam hidupnya sehingga akan mampu mengolah segala sikap dan perasaannya agar selalu positif serta merasakan kepuasan hidup yang baik yang akan membuat mahasiswa tersebut memiliki *subjective well-being* yang tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai hubungan antara *perceived social support* dan *self compassion* memiliki kekhasan tersendiri dibandingkan penelitian-penelitian lainnya. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan terdapat



perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu dari segi tempat, waktu serta subjek penelitian yang berbeda. Penelitian ini juga memiliki kebaruan dalam fenomena yaitu pada masa COVID-19.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini akan dijabarkan sebagaimana dibawah ini:

Manfaat Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan pengetahuan, memperluas wawasan dan perspektif pengembangan ilmu pengetahuan dalam penelitian psikologi. Khususnya yang berkaitan dengan *self-compassion* dan *Perceived social support* serta dapat menjadi bahan kajian yang bermanfaat bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih informasi kepada mengenai *perceived social support* dan *self-compassion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

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

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 II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Self-Compassion*

1. Pengertian *Self-Compassion*

Self compassion adalah konsep baru dalam studi dunia barat, yang merupakan orientasi dari filosofi buddha tentang bagaimana menyayangi diri sendiri seperti melihat orang lain mengalami kesulitan (Hidayati, 2015). *Self-compassion* mulai diperkenalkan kurang lebih semenjak tahun 2003, dimana konsep ini didefinisikan dan dikemukakan oleh Kristin D. Neff.

Neff & Germer (2017) mengemukakan bahwa *self compassion* merupakan pemahaman tentang keadaan bahwa semua manusia memiliki kelemahan dan tidak sempurna serta dapat memberikan pemahaman itu kepada orang lain ketika mereka mengalami kegagalan atau membuat kesalahan. *Self compassion* didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki individu yang melibatkan sikap keterbukaan, ikut tergerak pada penderitaan orang lain, sehingga dapat meringankan penderitaan mereka dan dapat menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan (Neff 2003).

Self-compassion dianggap sebagai kepekaan terhadap pengalaman individu akan penderitaan, ditambah dengan keinginan untuk meringankan penderitaan itu (Goetz, dkk., 2010). Dalam posisi tersebut, orang merasakan pengalaman orang lain seolah-olah adalah pengalaman dirinya sendiri (Hidayati, 2015).

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan penerimaan akan diri individu, tidak menyalahkan diri 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.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

menyayangi diri tidak selalu mencemaskan kekurangan yang ada pada seorang individu.

2. Dimensi *Self Compassion*

Secara teori Neff (2003; 2011; 2017) menjelaskan bahwa *self compassion* terdiri dari tiga elemen utama yang dimana terdapat kutub positif dan negatif yang mewakili perilaku yaitu *self-kindness* (mengasihi diri) vs *self-judgement* (menghakimi diri), *common humanity* (kemanusiaan universal) vs *isolation* (isolasi), *mindfulness* (kesadaran) vs *over-identification* (identifikasi berlebihan).

a. *Self-kindness vs self-judgement*

Self-kindness yaitu kecenderungan individu dalam berlaku lembut pada dirinya, pengertian serta memahami keadaan diri serta menjauhi pemikiran untuk berlebihan dalam menghakimi diri terhadap kesalahan maupun kekurangan yang telah dilakukan (Neff, 2003 dalam Neff 2011).

Kebalikan dari komponen ini yaitu *self-judgement*, adalah kecenderungan individu untuk menghakimi diri, mengkritik diri, rendah diri sendiri secara keras terhadap kekurangan atau peristiwa yang terjadi. Ketika seseorang memiliki *self-judgement* yang tinggi menyebabkan seorang tersebut menilai semua maupun situasi secara berlebihan (Neff & Knox, 2020).

b. *Common humanity vs isolation*

Common humanity merupakan keyakinan seseorang akan semua orang pasti pernah merasakan baik itu merasakan maupun memiliki

masalah, pernah membuat kesalahan, kesulitan hingga tidak mampu dalam melakukan beberapa hal, sehingga mampu melihat kelemahan secara menyeluruh sebagai manusia yang tidak sempurna di muka bumi ini. oleh karena itu *self-compassion* melibatkan pengakuan bahwa penderitaan dan ketidakmampuan pribadi adalah bagian dari pengalaman manusia yang pernah dialami oleh semua orang (Neff, 2011).

Kebalikannya yaitu *isolation* merupakan kecenderungan seorang terhadap rasa malu akan kesalahan, kesulitan yang dialami serta menganggap bahwa kesalahan ini merupakan suatu kelemahan dan merasa bertanggung jawab sendiri atas segala kesulitan yang terjadi (Neff & Knox, 2020).

c. *Mindfulness vs over-identification*

Mindfulness yaitu kesadaran utuh individu dalam menjaga keseimbangan, tidak menghakimi dan resepi di mana seseorang mengamati pikiran dan perasaan apa adanya, tanpa menyangkalnya (Neff, 2011).

Kebalikan dari *mindfulness* adalah *overidentification* dimana ketika seseorang dihadapkan kepada permasalahan maka dirinya akan bereaksi negatif secara berlebihan dan terlalu fokus terhadap kekurangan diri sehingga tidak mampu melihat sisi baik dibalik hal tersebut sehingga akan memicu rasa cemas hingga akan menyebabkan depresi (Karinda, 2020).

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.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion*

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Berikut terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *Self-compassion* :

a. Jenis kelamin

Penelitian menunjukkan bahwa perbedaan gender memiliki perbedaan dimana wanita jauh lebih penuh pemikiran dibandingkan laki-laki sehingga perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan pria. Hal ini tampaknya akan dijelaskan oleh fakta bahwa wanita sering mengkritik diri sendiri dan merenungkan aspek-aspek negatif dibandingkan dengan laki-laki (Neff, 2011)

b. Budaya

Penelitian oleh Markus dan Kitayama (1991) dalam (Neff, 2008) yang dilakukan pada negara Thailand, Taiwan dan Amerika Serikat menghasilkan perbedaan latar budaya sehingga mengakibatkan derajat belas kasih diri sehingga ditemukan dalam penelitian tersebut bahwa masyarakat asia yang memiliki budaya *collectivistic* dimana masyarakatnya lebih menekankan kepada hubungan orang lain serta peduli terhadap orang lain (*self concept interdependent*). Berbanding terbalik dengan budaya barat dimana lebih ke individual (*individualistic*) masyarakatnya lebih mandiri, kebutuhan pribadi dan keunikan dalam berperilaku (*self independent*). Dijelaskan lebih lanjut bahwa *self compassion* menekankan *common humanity* dan keterkaitan individu dengan individu yang lainnya, sehingga belas



kasih diri lebih cocok kepada budaya interdependen (Asia) daripada budaya independen (Barat).

c. Usia

Tingkat usia secara signifikan terasosiasi dengan belas kasih diri hal ini berdasar kepada penelitian yang telah dilakukan oleh Neff & Vonk, (2009). Hubungan ini didapatkan oleh Neff ketika menganalisis dan disandingkan dengan teori tahap perkembangan Erikson, menjelaskan bahwa individu akan mencapai tingkat belas kasih diri yang tinggi apabila telah mencapai tahap integrity karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif.

d. Kepribadian

Dimensi dari *The Big five Personality* turut berpengaruh serta menggambarkan terhadap adanya belas kasih diri pada individu. Kepribadian yang terkait yaitu *neuroticism*, *agreeableness*, *extroversion* dan *conscientiousness*. Kepribadian berkontribusi terhadap *self compassion* karena menyangkut bagaimana seseorang melibatkan diri, merespon orang lain di dalam lingkungan sosial (Neff & Germer, 2017)

e. Lingkungan

Manusia mendapat pengasuhan pertama kali diberikan oleh orang tua. Terdapat hasil penelitian yang menunjukkan bahwa individu yang bersama tumbuh dengan orang tua yang selalu mengkritik anaknya sewaktu kecil akan menjadikan individu tersebut menjadi lebih mengkritik dirinya ketika dewasa. Model dari orang

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.



tua juga dapat mempengaruhi *self-compassion* yang dimiliki individu. Perilaku orang tua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Orang tua yang mengkritik diri akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut saat mengalami kegagalan yang menunjukkan derajat *self-compassion* yang rendah. (Neff & McGeehee, 2010). Selanjutnya hasil penelitian Rey & Moningga (2013) terdapat faktor lingkungan sosial yang mempengaruhi *self compassion* individu yang terbagi atas lingkungan dan dukungan sosial dari orang sekelilingnya.

B. Perceived Social Support

1. Pengertian Perceived Social Support

Zimet, Dahlem, Zimet, dan Karley (1988) menyatakan bahwa persepsi dukungan sosial atau *perceived social support* merupakan keyakinan serta penilaian individu secara subjektif mengenai adanya dukungan terkait dengan keterbatasan yang yang diterima individu dari keluarga, teman, dan orang spesial (*significant others*).

Musabiq, S. A., Karimah, Isqi., dkk (2017) juga menyatakan bahwa *perceived social support* adalah keyakinan mahasiswa bahwa orang lain akan memberikan bantuan saat ia membutuhkannya. Selanjutnya menurut Soerjoatmodjo (2019) *Perceived social support* adalah ketika seseorang menilai apakah penerima dukungan tersebut benar-benar menerimanya atau tidak.



Menurut Barrera (1986 dalam Iglesia, 2014) mengungkapkan bahwa *perceived social support* adalah dukungan yang dipersepsikan yang berupa penilaian kognitif dan penilaian subjektif yang memungkinkan seseorang untuk memiliki kepercayaan diri tergantung kepada bantuan orang lain dan membantunya dalam keadaan tertentu.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *perceived social support* merupakan dukungan maupun kepercayaan internal serta pemahaman individu tentang adanya orang-orang sekitar yang membantu, menolong individu apabila individu mengalami dan membutuhkan pertolongan.

2. Dimensi *Perceived Social Support*

Dimensi *perceived social support* didasarkan kepada dimensi dukungan sosial menurut Zimet, Dahlem, Zimet & Farley (1988) Dimensi dukungan sosial sebagai berikut:

a. Dukungan Keluarga (*Family support*)

Keluarga merupakan lingkungan terdekat yang dapat dirasakan oleh setiap individu. Dukungan keluarga yaitu merupakan dukungan yang diberikan oleh keluarga terhadap individu. Dukungan tersebut berasal dari keluarga inti.

b. Dukungan Teman (*Friend support*)

Dukungan teman merupakan dukungan yang diberikan oleh teman terhadap individu. Dukungan ini berasal dari orang yang sudah saling mengenal seperti teman sebaya, kolega dan sahabat.

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.

c. Dukungan Orang Spesial (*Significant others support*)

Dukungan orang spesial adalah dukungan yang diberikan oleh orang yang dianggap penting, berharga maupun spesial terhadap individu yang tidak termasuk dalam lingkup keluarga maupun teman. dukungan *significant others* tidak sekuat dari dukungan yang berasal dari keluarga dan teman, namun juga menjadi salah satu sumber dari dukungan sosial.

3. Bentuk *Perceived Social Support*

Menurut Taylor (2003) *perceived social support* memiliki beberapa bentuk, yaitu:

- a. Dukungan Instrumental (*Tangible assistance*), Adanya dukungan yang diberikan dalam bentuk penyediaan sarana atau bantuan langsung seperti pelayanan, bantuan finansial atau barang.
- b. Dukungan Informasi (*Informational support*), Adanya pemberian informasi tentang pengobatan yang dapat dijalani oleh individu tersebut, pemberian nasehat arahan, informasi untuk menambah pengetahuan atau pengarahan untuk tercapainya pemecahan masalah
- c. Dukungan Emosional (*Emotional Support*), Memberikan keyakinan kepada orang tersebut bahwa ia adalah individu yang berharga, adanya ungkapan empati, perhatian terhadap orang tersebut, dapat membuat individu merasa nyaman, tenang dan dicintai
- d. Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*), Adanya dukungan berupa penghargaan positif untuk individu, memberikan penghargaan atas



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 Saifuddin Kasim Riau

usaha yang dilakukan oleh individu dan penguatan tindakan positif yang diambil individu.

C. Kerangka Berpikir

Penelitian ini mengkaji tentang hubungan *perceived social support* dengan *self-compassion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, peneliti menggunakan konsep Neff (2003) untuk *self-compassion* dan konsep Zimet (1988) untuk *perceived social support*.

Kebanyakan mahasiswa beranggapan serta merasa bahwa pengerjaan skripsi merupakan beban dan menciptakan tekanan ditambah lagi dengan kemunculan pandemi COVID-19 dan segala perubahannya yang banyak menghambat aktivitas dalam pengerjaan skripsi. Mahasiswa dalam pengerjaan skripsi seringkali dihadapkan kepada berbagai hambatan dan permasalahan. Berdasarkan penelitian Wijayanti (2020) pada mahasiswa FKIP UMS yang menyatakan bahwa terdapat dua faktor mendasar yang menghambat mahasiswa dalam penyelesaian skripsi selama masa pandemik COVID-19 yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang meliputi tingkat kesehatan mahasiswa, hambatan psikologi (gangguan tidur), kemampuan akademik dan kebiasaan belajar. Selain itu, faktor eksternal meliputi fasilitas, dosen pembimbing, sistem administrasi, lingkungan dan kesibukan lainnya. Diperkuat juga dengan penelitian Karinda (2020) permasalahan yang dirasakan mahasiswa saat pengerjaan skripsi antara lain yaitu cepat merasa lelah, tidak bersemangat, melupakan dan menghindari dosen. Kondisi perasaan, pikiran dan perilaku motorik yang tidak terkendali dapat memicu munculnya kecemasan hingga emosi negatif lainnya. Sehingga dengan



adanya hambatan dalam proses pengerjaan skripsi, hal ini akan berkembang menjadi emosi negatif yang dapat menimbulkan kekhawatiran, stress, kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyelesaian skripsi hingga ada yang menyerah dalam menyelesaikan skripsi. Menurut Karinda (2020) untuk mengatasi hal tersebut, seseorang harus bisa menerima segala kekurangan, kenyataan dan permasalahan yang terjadi padanya, semua itu dapat didapatkan ketika mahasiswa memiliki sikap *self-compassion*. Sikap *Self-compassion* merupakan gerbang awal dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang ada pada diri mahasiswa. Neff (dalam Alizadeh et al., 2018) mendefenisikan *Self-compassion* merupakan strategi yang melibatkan emosi dimana seseorang menerima dirinya dengan kelemahan dan tidak menyangkal atau menekan pengalaman negatif lainnya. Tinggi rendahnya *self compassion* yang ada pada diri mahasiswa dapat dilihat dari ketiga komponennya yaitu, *self kindness* (kebaikan pada diri), *Common Humanity* (rasa kemanusiaan), *Mindfulness* (Kesadaran) (Neff, 2003)

Self-kindness merujuk pada bagaimana mahasiswa dapat memahami diri apa adanya serta tidak menyakiti diri sendiri maupun menghakimi diri dan memberikan kelembutan pada dirinya saat mahasiswa tersebut mengalami kesulitan (Neff, 2003 dalam Karinda, 2020). Pada dasarnya mahasiswa yang sedang mengalami hambatan dalam penulisan skripsi akan sulit menjalani proses pengerjaan skripsi sehingga tidak dapat melanjutkan pengerjaan skripsi dan cenderung mengkritik dirinya sendiri. Apabila mahasiswa menerapkan *self-kindness* akan membantu dan memungkinkan mahasiswa tersebut untuk dapat mengelola pikirannya dan dapat menerima dirinya serta tidak lagi menghakimi

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.

Statistik Islamik UIN Suska Riau
 Statistik Islamic University of Sultan Sa'arid Kasim Riau



diri sendiri meskipun mengalami kesulitan dalam penulisan skripsi. Dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Breines & Chen (2012) bahwa bersikap baik pada diri sendiri memberikan motivasi agar mahasiswa dapat memperbaiki diri dan belajar dari pengalaman dan situasi yang sulit

Common humanity merupakan pandangan mahasiswa terhadap kesulitan, kegagalan dan tantangan merupakan bagian dari kehidupan manusia dan suatu hal yang pasti pernah dialami oleh segelintir orang, dan dimana seluruh orang juga pasti pernah mengalami kesalahan tersebut di muka bumi ini (Neff, 2003 dalam Karinda, 2020). Mahasiswa yang tidak percaya diri terhadap kekurangan yang dialaminya serta paling merasa hanya dirinya saja yang menderita dari pada orang lain. Mahasiswa yang menerapkan *common humanity* akan membantu dan memungkinkan mahasiswa tersebut untuk dapat melihat permasalahan maupun kekurangan yang ada pada dirinya tersebut merupakan hal yang wajar dan pernah dialami oleh semua orang yang ada di muka bumi ini. Neff (2009, dalam Neff, 2012) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa *self-compassion* memiliki manfaat mengurangi kecemasan dan depresi sehingga tidak terisolasi dengan kekurangan yang dimiliki.

Mindfulness yaitu melihat permasalahan yang ada pada diri secara jelas, menerimanya serta menghadapi kenyataan tersebut tanpa menghakimi atau mengkritisi terhadap yang terjadi pada situasi maupun tertentu dan tidak melebih-lebihkan serta mengurangi suatu keadaan (Neff, 2003 dalam Karinda, 2020). Mahasiswa yang sedang dalam pengerjaan skripsi akan lebih memahami dan menerima situasi yang tidak diharapkan seperti adanya revisi secara berulang. Dengan demikian jika mahasiswa menerapkan *mindfulness* akan membantu 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.

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



memungkinkan mahasiswa tersebut untuk dapat melihat serta menyadari masalah tersebut tanpa melebih-lebihkan kesulitan yang dirasakannya, sehingga respon-respon yang dihasilkan dapat lebih efektif (Karinda, 2020).

Untuk menumbuhkan *Self-compassion* yang ada pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu faktor lingkungan. Menurut Neff (2003) faktor lingkungan memiliki pengaruh cukup besar dalam menumbuhkan *self-compassion*. Individu yang memiliki rasa kekeluargaan dan saling membantu satu sama lain memiliki *self-compassion* yang tinggi saat dewasa nanti. Dimana sumber dukungan yang berasal dari ibu, ayah dan teman sebaya yang dapat membantu mahasiswa untuk mengembangkan *self-compassion*. Hal tersebut merupakan sumber dari *perceived social support*. Ketika mahasiswa memiliki hubungan baik dengan keluarga dan keluarga memberi dukungan kepada mahasiswa dalam rangka menyelesaikan pendidikannya. Hal ini artinya *perceived social support* yang berasal dari keluarga mampu untuk meningkatkan *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa (Neff & McGehee, 2016).

Perceived social support merupakan keyakinan serta penilaian individu secara subjektif mengenai adanya dukungan terkait dengan keterbatasan yang diterima. Dijelaskan lebih lanjut bahwa sumber dari *perceived social support* sebagai berikut: (a) keluarga merupakan dukungan yang diberikan oleh keluarga terhadap mahasiswa; (b) teman merupakan dukungan yang diberikan oleh teman terhadap mahasiswa; (c) orang spesial (*significant others*) merupakan dukungan yang diberikan oleh orang yang dianggap penting, berharga maupun spesial terhadap mahasiswa yang tidak termasuk dalam lingkup keluarga maupun teman.

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.

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.

Penelitian oleh Akkaya (2011) menyebutkan hubungan yang signifikan antara *perceived social support* dan *self-compassion*. Ditekankan bahwa agar individu dapat memahami dan menerima rasa sakit tanpa menghakimi dirinya sendiri, anggota keluarga harus berlaku sopan, penuh kasih dan penuh perhatian terhadap mereka (Neff, 2003a). Mahasiswa dengan dukungan keluarga dapat melihat dirinya sebagai seorang yang layak mendapatkan perhatian dan cinta, dan dapat menerima dirinya sendiri. Dengan kata lain, ketika individu memiliki *self-compassion* yang tinggi, maka dapat dikatakan adanya pengaruh dari keluarga (Bayar, 2018).

Persepsi dukungan sosial dapat membantu mahasiswa untuk memiliki *self-compassion*. Hal ini sejalan dengan pernyataan Germer (dalam Jeon et al, 2016) bahwa persepsi dukungan sosial positif yang diperoleh akan meningkat rasa *self-compassion* pada mahasiswa. Mahasiswa yang mempersepsikan dukungan secara positif akan lebih memiliki kebaikan dan lebih menyayangi dirinya (Neff & McGahee, 2010).

Neff (2003a) ketika hal-hal negatif terjadi dalam kehidupan, orang-orang penting di lingkungan dapat memainkan peran yang efektif dalam mengatasi hal negatif tersebut yang ada pada individu. Secara paralel, kehadiran dukungan dari teman dapat mempengaruhi persepsi diri mahasiswa. Terutama pada periode ini ketika mahasiswa yang kuliah jauh dari keluarga dan rumah, pada titik ini teman dapat menjadi individu yang paling penting dalam kehidupan mahasiswa (Lee & Robbins, 1995). Hal ini dapat dianggap sebagai hasil yang diharapkan bahwa dukungan teman secara signifikan memprediksi *self-compassion* (Salazar, 2015).



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.

MTAF Lim & Sandi K. (2018) menyatakan bahwa *self-compassion* dan *perceived social support* memiliki kesamaan dimana dua variabel ini merupakan sumber kasih sayang dan dukungan bagi mahasiswa. Hal yang membedakan keduanya ialah *self-compassion* merupakan kasih sayang dan dukungan yang bersifat internal, sedangkan *perceived social support* merupakan dukungan yang bersifat eksternal. Dari pernyataan ini dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* bisa dipengaruhi oleh *social support*, hal ini dikarenakan dukungan yang berasal dari luar mahasiswa dapat membuat *self-compassion* mahasiswa lebih tinggi dari sebelumnya.

Hasil penelitian dari Ermayanti dan Abdullah (2012), menunjukkan bahwa ketika seseorang mempersepsikan dukungan sosial yang diterima positif maka dukungan tersebut dapat membantu individu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang sedang dialami. Seseorang yang sedang menghadapi keadaan sulit akan menjadi lebih mudah menjalaninya jika memiliki dukungan sosial yang positif sehingga *self-compassion* seseorang akan memiliki hubungan positif satu sama lain dengan *perceived social support*. Sejalan dengan Sofiachudairi, dkk (2018) menyatakan bahwa mahasiswa akan memahami dirinya sendiri apabila kondisi lingkungan sekitar dapat mendukung dalam penyelesaian skripsi. Dukungan yang berasal dari orang tua dan teman-teman yang diterima oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sangat berkontribusi pada kinerja akademik. Artinya mahasiswa akan memiliki *self-compassion* yang tinggi jika mendapatkan dukungan dalam bentuk *perceived social support* yakni dari keluarga, teman sebaya, ataupun dukungan lainnya yang akan membuatnya lebih mudah menyelesaikan tugasnya sebagai mahasiswa. Penelitian Marhamah (2016)



menyebutkan bahwa kinerja mahasiswa dalam akademik ditentukan tidak hanya oleh hal-hal akademik tetapi dukungan sosial yang didapatkan dari orang sekitar.

Penelitian yang dilakukan oleh Akin, A., Kayis, A & Satıcı, S (2011) menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *social support* memiliki hubungan positif dimana setiap dimensi yang terdapat pada *self-compassion* ditemukan berkorelasi positif dengan *perceived social support*. Penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian Hyunsoo Jeon, Keunchul Lee dan Sungho Kwon (2016) mengenai investigasi terhadap hubungan antara *social support*, *self-compassion* dan *subjective well-being* pada atlet korea dimana hasil yang ditemukan yaitu *social support* memiliki efek positif pada *self-compassion* dari kedua hasil penelitian yang telah dijabarkan mendukung pernyataan bahwa sikap individu terhadap dirinya sendiri dipengaruhi oleh evaluasi atau persepsi orang lain (Germer, 2009).

Perceived social support yang merupakan dukungan yang dipercaya tersedia untuk mahasiswa akan memiliki dampak pada kesejahteraan seseorang. Hal ini dikarenakan mahasiswa percaya jika orang-orang dalam jaringan sosialnya akan memberikan bantuan dan dukungan saat dibutuhkan. Dengan adanya *perceived social support* dapat menimbulkan kesehatan mental mahasiswa sehingga memiliki hubungan yang positif terhadap *self-compassion* karena mahasiswa akan berusaha menyayangi diri sendiri sehingga memudahkan dalam menghadapi kesulitan. Dengan adanya *perceived social support* yang dimiliki mahasiswa maka akan berdampak pada hubungan positif ketika individu mampu terbuka dan berbagi pengalamannya dengan orang lain. Sehingga mahasiswa dapat dengan mudah membentuk hubungan yang bermakna dengan orang lain merupakan

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.

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.

implementasi *self-compassion* karena mahasiswa memiliki hubungan yang bermakna dan terhindar dari perasaan terasing karena telah memiliki *perceived social support*. Hal ini dikarenakan seseorang akan mampu menghadapi kesulitan jika memiliki dukungan dari orang-orang disekitarnya baik keluarga, teman sebaya, dan lainnya. Artinya, *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa akan memiliki keterkaitan dengan *perceived social support*.

Berdasarkan penjabaran diatas, bahwa pentingnya *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dimana tinggi rendahnya *self-compassion* dipengaruhi oleh *perceived social support*. Semakin mahasiswa mempersepsikan menerima dukungan sosial yang disediakan oleh keluarga, teman serta *significant other*, maka *self-compassion* mahasiswa saat mengerjakan skripsi maka ia akan semakin mencintai dirinya, peduli dan menerima setiap kondisi yang dialami terutama saat mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19. Maka dengan demikian peneliti berasumsi bahwasannya terdapat hubungan antara *perceived social support* dengan *self-compassion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

D. Hipotesis

Berdasarkan pada kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah ada hubungan positif antara *perceived social support* dengan *self-compassion* pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi pada masa pandemi COVID-19. Semakin tinggi *perceived social support* yang diberikan kepada mahasiswa maka *self-compassion*nya pun juga akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya apabila semakin rendah

perceived social support mahasiswa maka semakin rendah pula *self-compassionnya*.

© 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 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 merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian korelasional. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya (Hardani, 2020). Penelitian dengan teknik korelasional dapat diartikan sebagai penelitian yang menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel dengan variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2010).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Widi (2018) variabel merupakan konsep yang mempunyai nilai dan dapat diukur. Identifikasi variabel bertujuan untuk membatasi masalah serta memperjelas masalah. Variabel dalam penelitian ini yaitu:

Variabel bebas : *Perceived social support* (X)

Variabel terikat : *Self-compassion* (Y)

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel yang diamati (Azwar, 2013). Adapun definisi operasional variabel yang diteliti adalah 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 milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. *Perceived social support*

Perceived social support adalah keyakinan yang dimiliki oleh seorang mahasiswa karena telah merasa memperoleh dukungan, merasa dihargai, merasa dicintai dimana hal tersebut bisa bersumber dari keluarga, teman serta orang spesial. *Perceived social support* dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan dimensi dukungan sosial yang dikemukakan oleh Zimet (1998) sebagai berikut:

- a. Dukungan keluarga (*Family support*)
- b. Dukungan teman (*Friend support*)
- c. Dukungan orang spesial (*Significant others support*)

Maka dapat diketahui bahwa semakin tinggi skor *perceived social support* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula *perceived social support* yang dimiliki oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah skor *perceived social support* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah pula *perceived social support* yang dimiliki oleh mahasiswa.

2. *Self-compassion*

Self-compassion adalah bagaimana seorang mahasiswa dapat menerima dirinya, bersikap baik pada dirinya, tidak menghakimi dirinya, memiliki kesadaran akan dirinya serta tidak bereaksi secara berlebihan ketika berada dalam suatu permasalahan yang melibatkan dirinya. *Self-compassion* dalam penelitian ini diukur menggunakan

skala yang disusun berdasarkan komponen utama yang dikemukakan oleh Neff (2003) sebagai berikut:

- a. *Self-kindness*
- b. *Common Humanity*
- c. *Mindfulness*

Maka dapat diketahui bahwa semakin tinggi skor *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah skor *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi terdiri atas sekumpulan objek yang menjadi pusat perhatian, yang dari padanya terkandung informasi yang ingin diketahui (Golo, 2002). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa fakultas psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang sedang mengerjakan skripsi. Berikut rincian jumlah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau angkatan (2015-2017).

Tabel 3.1
Jumlah Populasi Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau yang sedang mengerjakan skripsi

Angkatan	Jumlah
2015	63
2016	98
2017	147
Total	308

Sumber: Bagian Akademik Fakultas Psikologi UIN Suska Riau Tahun 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.

2. Sampel Penelitian

Menurut Gulo (2002) Sampel sering juga disebut sebagai “contoh,” yaitu himpunan bagian (subset) dari suatu populasi. Sampel adalah suatu prosedur pengambilan data dimana hanya sebagian populasi saja yang diambil dan dipergunakan untuk menentukan sifat maupun ciri yang dikehendaki dalam suatu populasi (Siregar, 2013). Jumlah sampel ditentukan berdasarkan rumus slovin dengan populasi sebesar 386 orang dan batas toleransi eror α sebesar 0,05. Berikut rumus slovin:

$$n = \frac{N}{(1 + (N \times e^2))}$$

Berikut merupakan proses perhitungan penentuan jumlah sampel berdasarkan rumus slovin:

$$n = \frac{308}{(1 + (308 \times 0,05^2))}$$

$$n = \frac{308}{(1 + (308 \times 0,0025))}$$

$$n = 175$$

Berdasarkan perhitungan sampel yang menggunakan rumus slovin di atas, maka sampel yang terdapat pada penelitian ini ialah sebanyak 175 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi

anggota sampel (Sugiyono, 2015). Teknik ini memiliki beberapa jenis, salah satunya dengan menggunakan teknik *Stratified random sampling*.

Stratified random sampling dapat diartikan sebagai suatu metode pengambilan sampel di mana populasinya bersifat heterogen lalu dibagi-bagi dalam suatu lapisan-lapisan (strata) yang saling pisah dan dari setiap strata dapat diambil sampel secara acak (Kasjono & Yasril, 2009). Teknik ini akan memastikan bahwa setiap sub-kelompok diwakili secara memadai dalam sampel (Verma, Gautam, Pandey, & Mishra, 2017). Ada dua jenis *Stratified random sampling* salah satunya yaitu *proportionate stratified random sampling*. Teknik ini digunakan karena populasi berstrata secara proporsional yaitu berstrata dalam semester yang dijalani oleh subjek.

Setelah jumlah sampel keseluruhan didapatkan, langkah selanjutnya yaitu mencari sampel per angkatan. Untuk mengetahui jumlah sampel di setiap angkatan,

$$\text{Sampel tiap angkatan} = \frac{\text{Jumlah populasi kelompok} \times \text{Jumlah sampel}}{\text{Total populasi}}$$

Dengan demikian, perhitungan untuk mendapatkan jumlah sampel ditiap angkatan sebagai berikut:

1. Jumlah sampel Angkatan tahun 2015 = $\frac{63 \times 175}{308} = 36$
2. Jumlah sampel Angkatan tahun 2016 = $\frac{98 \times 175}{308} = 55$
3. Jumlah sampel Angkatan tahun 2017 = $\frac{147 \times 175}{308} = 84$



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.

Setelah perhitungan dilakukan disetiap sub kelompok, berikut merupakan distribusi jumlah sampel pada angkatan 2015-2017 di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang dapat dilihat pada tabel 3.2 sebagai berikut:

Tabel 3.2
Jumlah Sampel

Angkatan	Populasi	Sampel
2015	63	36
2016	98	55
2017	147	84
Total		175

E. Metode Pengumpul Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Untuk memperoleh data yang sesuai dengan variabel penelitian, maka disusun suatu skala yang dikembangkan melalui definisi operasional tentang variabel yang menjadi fokus dalam penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self-compassion* dan skala *perceived social support*.

1. Skala *Self-Compassion*

Pengukuran *self-compassion* menggunakan skala *Self-Compassion Scale (SCS)* yang mengacu kepada teori yang dikemukakan oleh Neff (2003) dan telah dialih bahasakan oleh Sugianto, Suwartono & Sutanto (2020) menjadi Skala Welas Diri (SWD) untuk mengukur *self-compassion* yang terdiri atas tiga komponen yaitu *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness*. Dengan nilai reliabilitas sebesar 0,872.

Skala ini memiliki 26 aitem dengan bentuk pernyataan aitem *favourable* dan aitem *unfavorable*. Pengisian skala menggunakan model skala *likert* dan dibuat dalam empat alternatif jawaban. Dalam penelitian ini, diberikan nilai berkisar 1 sampai 4 dengan ketentuan yang dapat dilihat pada tabel 3.3 berikut:

Tabel 3.3
Pilihan Jawaban dan skor pada skala *self-compassion*

<i>Favorable</i>	Skor	<i>Unfavorable</i>	Skor
Sangat Sesuai	5	Sangat Sesuai	1
Sesuai	4	Sesuai	2
Netral	3	Netral	3
Tidak Sesuai	2	Tidak Sesuai	4
Sangat Tidak Sesuai	1	Sangat Tidak Sesuai	5

Berikut merupakan *blue print* skala yang dapat dilihat pada tabel 3.4 berikut:

Tabel 3.4
Blue print* skala *self-compassion

No	Dimensi	No Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Self-Kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26	1, 8, 11, 16, 21	10
2	<i>Common Humanity</i>	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8
3	<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	8
Total				26

2. Skala *Perceived Social Support*

Pengukuran *perceived social support* menggunakan skala yang dimodifikasi dari Febriawan (2019) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,93. Mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Zimet dan Mitchell (2000) yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*, yang

terdiri atas tiga komponen yaitu keluarga (*family*), teman (*friend*), orang yang spesial (*significant other*).

Skala ini memiliki 12 aitem dan keseluruhan pernyataan aitem tersebut merupakan aitem *favorable*. Pengisian skala menggunakan model skala *likert* dan dibuat dalam tujuh alternatif jawaban. Dalam penelitian ini, diberikan nilai berkisar dari 1 sampai 7 dengan ketentuan yang dapat dilihat pada tabel 3.5 berikut:

Tabel 3.5
Pilihan Jawaban dan skor pada skala *perceived social support*

Jenis Aitem	Pilihan Jawaban	Skor
<i>Favorable</i> (Pertanyaan Positif)	Sangat Setuju	7
	Setuju	6
	Agak setuju	5
	Netral	4
	Agak tidak setuju	3
	Tidak setuju	2
	Sangat tidak setuju	1

Berikut merupakan *blue print* skala yang dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut:

Tabel 3.6
Blue print* skala *perceived social support

No	Dimensi	Aitem	Jumlah
1	Keluarga	3, 4, 8, 11	4
2	Teman	6, 7, 9, 12	4
3	Orang yang Spesial (Significant Other)	1, 2, 5, 10	4
Total			12

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.



F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum penelitian dilaksanakan, alat ukur yang digunakan akan dilakukan uji coba (*try out*) terlebih dahulu kepada mahasiswa Fakultas psikologi yang sedang mengerjakan skripsi yang ada di UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Alat ukur yang diuji cobakan adalah skala *perceived social support* dan skala *self-compassion*. Uji coba skala ini dilakukan pada 70 mahasiswa pada tanggal 15 September - 22 September 2021 dengan menyebar skala berbentuk *google form link* melalui *whatsapp*.

Uji coba alat ukur bertujuan mengetahui tingkat validitas, indeks daya beda dan reliabilitas. Uji coba (*try out*) dilakukan untuk mengetahui konsistensi antara fungsi aitem secara keseluruhan (Azwar, 2013). Menurut arikunto (2010) sebuah skala dapat dikatakan valid dan reliabel berdasarkan statistik melalui uji coba (*try out*) skala. Uji coba (*try out*) alat ukur berguna untuk mendapatkan instrumen yang benar-benar mengukur apa yang ingin diukur. Setelah uji coba dilakukan maka dilakukanlah skoring, dilanjutkan dengan pengujian validitas dan reliabilitas dengan bantuan aplikasi SPSS 25 *for windows*.

2. Uji Validitas

Valid berarti sah atau layak dipercaya (Reksoatmodjo, 2009). Sehingga Validitas dapat diartikan sebagai sejauh mana akuratnya suatu alat ukur atau skala dalam menjalani fungsinya. Sehingga suatu skala mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang akurat serta memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur (Azwar, 2017).



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
 © Himpunan Psikologi UIN Suska Riau
 State Islamic University of Sultan Saifuddin Kasim Riau

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu validitas isi. Validitas isi (*Content validity*) merupakan instrument yang mengukur sejauh mana instrument tersebut dapat mewakili semua aspek sebagai kerangka konsep. Sejahter mana aitem dalam suatu alat ukur menggambarkan apa yang diukur (Periantalo, 2015). Untuk menguji aitem tersebut lebih lanjut, maka harus mengkonsultasikan dengan ahlinya, langkah selanjutnya akan di uji coba dengan menghitung korelasi antara skor aitem dengan skor total atau dengan mencari daya pembeda skor tiap aitem (Sugiyono, 2017). Validitas isi dalam penelitian ini diukur menggunakan *professional judgment* (Azwar, 2013). Pendapat *professional judgment* dalam mengkaji validitas skala penelitian ini adalah pembimbing dan narasumber seminar penelitian.

3. Uji Daya Beda Aitem

Hasil analisis aitem akan menjadi dasar evaluasi terhadap aitem apakah dapat disertakan sebagai bagian dari tes atau akan dibuang evaluasi terhadap aitem dilakukan paling tidak beberapa parameter, yaitu salah satunya analisis daya beda (Azwar, 2016). Untuk menganalisis setiap aitem apakah daya beda bagus atau tidak, dapat dilihat output *corrected item-total correlation*. Jika korelasi aitem dan total aitem ($r_{xy} \geq 0,3$) maka aitem sah.

Setelah dilakukan uji coba lalu dilakukan analisis dengan bantuan program SPSS 25 for windows pada skala *Self-Compassion Scale* (SCS). Maka hasil yang diperoleh dari 26 aitem terdapat 25 aitem yang valid dan terdapat 1 aitem yang gugur yaitu aitem 8 dengan koefisien korelasi aitem total $\leq 0,3$. *Blue print* hasil uji daya beda aitem skala *self-compassion* dapat dilihat pada tabel 3.7 berikut:

Tabel 3.7
Blue Print Uji Daya Beda Aitem Skala *Self-compassion* Setelah Try Out

No	Dimensi	No Aitem Valid		Aitem Gugur	Jumlah
		Favorable	Unfavorable		
1	<i>Self-Kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26	1, 11, 16, 21	8	9
2	<i>Common Humanity</i>	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	-	8
3	<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	-	8
Total					26

Setelah mendapatkan aitem valid, maka disusun kembali *blue print* skala *self-compassion* yang digunakan untuk penelitian. Adapun uraian *blue print* skala *self-compassion* untuk penelitian dapat dilihat pada tabel 3.8 berikut:

Tabel 3.8
Blue Print Skala *Self-compassion* untuk penelitian

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

Setelah dilakukan uji coba lalu dilakukan analisis dengan bantuan program SPSS 25 *for windows* pada skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Maka hasil yang diperoleh dari 12 aitem tidak terdapat aitem yang gugur dengan koefisien korelasi total $\geq 0,3$. *Blue print* hasil uji daya beda aitem skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* dapat dilihat pada tabel 3.9 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.

Tabel 3.9
Blue Print Uji Daya Beda Aitem Skala MSPSS Setelah Try Out

No	Dimensi	No Aitem Valid	Aitem Gugur	Jumlah
1	Keluarga	3, 4, 8, 11	-	4
2	Teman	6, 7, 9, 12	-	4
3	Orang yang Spesial (Significant Other)	1, 2, 5, 10	-	4
Total				12

Setelah mendapatkan aitem valid, maka disusun kembali *blue print* skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* yang digunakan untuk penelitian. Adapun uraian *blue print* skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* untuk penelitian dapat dilihat pada tabel 3.10 berikut:

Tabel 3.10
Blue Print Skala MSPSS untuk penelitian

No	Dimensi	No Aitem	Jumlah
1	Keluarga	3, 4, 8, 11	4
2	Teman	6, 7, 9, 12	4
3	Orang yang Spesial (Significant Other)	1, 2, 5, 10	4
Total			12

4. Uji Reliabilitas

Reliable berarti handal sehingga *reliability* atau *reliabilitas* berarti keterhandalan atau dapat diandalkan (Reksoatmodjo, 2009). Reliabilitas dapat didefinisikan sebagai sejauh mana hasil pengukuran hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya. Hal ini merujuk pada konsistensi alat ukur yang mana memiliki makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran (Azwar, 2017). Koefisien dalam pengukuran reliabilitas berada pada rentang 0 sampai dengan 1, sehingga ketika pengukuran mendekati 1 berarti pengukuran 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.



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.

dikatakan reliable, dan akan berlaku sebaliknya dimana hasil pengukuran mendekati 0 maka reliabilitasnya dapat dikatakan rendah. Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik koefisien *Alpha Cronbach* dan dihitung dengan bantuan aplikasi SPSS 25 for Windows.

Setelah melakukan uji reliabilitas pada data *try out*, dapat dilihat hasil reliabilitas pada variabel penelitian pada tabel 3.11 berikut:

Tabel 3.11
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Aitem	<i>Alpha Cronbach</i>
<i>Self-compassion</i>	25	0,931
<i>Perceived Social Support</i>	12	0,892

Berdasarkan tabel 3.11 diatas dapat dilihat bahwa nilai koefisien hasil uji reliabilitas pada aitem valid terhadap skala *self-compassion* sebesar 0,931 dan skala *perceived social support* sebesar 0,892. Skor yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa reliabilitas alat ukur telah teruji dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

G. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini selanjutnya adalah menggunakan korelasi *Pearson*. Koefisien ini mengukur keeratan hubungan di antara hasil-hasil pengamatan dari sampel yang mempunyai dua varian (*bivariate*) dan menghitung antara total skor *perceived social support* dan *self-compassion* dari masing-masing aspek. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis secara statistik dan berdasarkan identitas variabel penelitian (Arikunto, 2010). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini

yaitu mengkorelasikan antara variabel *perceived social support* dan *self-compassion* dengan bantuan SPSS 25 For windows.

© 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 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 penelitian yang telah dilaksanakan, analisis yang didapatkan yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived social support* dengan *self-compassion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19. Selanjutnya perolehan gambaran umum pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi termasuk kedalam *self-compassion* dengan kategori sedang, artinya mahasiswa cukup mampu memberikan kenyamanan pada diri sendiri, menerima kondisi sendiri tanpa syarat, dan tidak melebih-lebihkan keadaan yang tidak menyenangkan. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan jika ditinjau dari jenis kelamin melalui kedua variabel. Sedangkan aspek yang paling berkontribusi dalam *perceived social support* adalah dukungan yang berasal dari keluarga.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi:

1. Mahasiswa disarankan untuk mengoptimalkan *self-compassion*. *Self-compassion* dapat ditingkatkan dengan menerima seutuhnya diri dan penuh pemahaman terhadap diri sendiri. Sikap menerima dan tidak menilai diri sendiri, bebas

dari perbandingan orang lain, serta tidak larut dalam perasaan menderita ketika menghadapi hambatan dan kesulitan ketika proses penyelesaian skripsi di masa pandemi. Serta tetap mempertahankan *perceived social support*, karena *perceived social support* berada pada kategori sangat tinggi. Kepada mahasiswa yang sedang menjalankan masa skripsi untuk tetap saling menghargai, memberikan dukungan serta mahasiswa dapat mempersepsikan dukungan tersebut secara positif, sehingga dapat membantu mahasiswa saat menghadapi penderitaan.

2. Diharapkan juga untuk memperhatikan aspek psikologis mahasiswa dalam pengerjaan skripsi melalui sumber dukungan dari *significant other* yaitu dosen pembimbing maupun pihak akademik seperti dengan adanya kegiatan-kegiatan yang melibatkan mahasiswa tingkat akhir dengan memberikan psikoedukasi dan sosialisasi mengenai teknik bagaimana penyusunan skripsi dengan baik dan mudah untuk dipahami.

DAFTAR PUSTAKA

- Afryan, M., Saputra, O., & Lisiswanti, R. (2019). Hubungan Tingkat Stress terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Agromedicine*, 6(2), 63-67.
- Aji, R. H. S. (2020). Dampak COVID-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan dan Proses Pembelajaran. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar'i*. 7(5), 395-402.
- Akin, A., Kayis, A. R., & Satici, S. A (2011). Self-compassion and Social Support. *2nd International Conference on new trends in education and their implications*, 1377-1380.
- Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., & Barjasteh, S. (2018). The Relationship Between Resilience with Self-compassion, Social Support and Sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pasific Journal of Cancer Prevention*, 19(9), 2469-2474.
- Ananda, Sherien S. D., Apsari, Nurliana C. (2020). Mengatasi Stress pada Remaja saat Pandemi COVID-19 dengan Teknik *Self Talk*. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2), 248-256.
- Anandayu, DNJ (2020). Kecemasan Akademik dan Motivasi Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa yang mengalami BDR (Belajar dari Rumah). *Jurnal Universitas 17 Agustus 1945 Fakultas Psikologi*.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asmawan, M. C. (2016). Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2), 51-57.
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan Sosial pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP). *Jurnal Psikologi UNDIP*, 12(1), 68-81.
- Auliya, S., & Panjaitan, R.U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127-134.

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
- Aziz, Benazir (2018). Hubungan antara Kasih Sayang Orang Tua dengan Self-Compassion pada Mahasiswa. (*skripsi*). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Validitas dan Reliabilitas* . Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bayar, O., & Tuzgol Dost, M. E. L. I. H. A. (2018) Attachment Style and Perceived Social Support as Predictors of Self-Compassion Among University Students.
- Damri, Engkizar & Anwar, F. (2017). Hubungan Self-Efficacy dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3 (1), 74-95.
- Dewayani, A., Sukarlan, A. D., & Turnip, S. S. (2011). Perceived peer Social Support dan Psychological Distress Mahasiswa Universitas Indonesia. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 15(2), 86-93.
- Ermayanti S. & Abdullah, S. M. (2012). Hubungan antara Persepsi Terhadap Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun. *Jurnal InSight*, 148-162.
- Fauziah, & Jamaliah. (2021). Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi di Masa Pandemi Pada Prodi Pendidikan Bahasa Inggris. *Proceeding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 1(1), 9–14. Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Jabal Ghafur.
- Febriawan, Aldo Rizqi (2019). Hubungan Perceived Social Support dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir. (*skripsi*). Universitas Brawijaya.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351.
- Golo W. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- 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.

- Hardani. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299-306.
- Hidayati, D. S. (2015). Self-Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 3(2), 154-164.
- Iglesia, G., Strover, J. B., & Liporace, M. F. (2014). Perceived Social Support and Academic Achievement in Argentinean College Students. *Europe's Journal of Psychology*, 10(4), 637-649.
- Irnanda, R., & Hamidah. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Compassion pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 396-405.
- Kasjono, H. S., & Yasril. (2009). *Teknik Sampling untuk Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self-Compassion) pada Mahasiwa. *Cognicia: Jurnal UNM*, 8(2), 234-252.
- Kumar, Ranjit. (2011). *Research Methodology: A step by Step Guide for Begginers, 3rd Edition*. Sage Publication.
- Lee R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring Belongingness: The Social Connectedness and The Social Assurance Scale. *Journal of Conseling Psychology*, 42, 232-241.
- Lim M. T. A. F., & Kartasasmita, S. (2018). Dukungan Internal atau Eksternal: Self-compassion dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Stress. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humoniora dan Seni*, 2(2), 551-562.
- Marhamah, F., & Hamzah, H. (2016). The Relationship between Social Support and Academic Stress Among First Year Students at Syiah Kuala University. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 149-171.
- Mattson, M., & Hall, J. G. (2011). *Health as Communication nexus: A Service-Learning approach*. Debuque, IA: Kendall Hunt Publishing Company.



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.

- Musabiq, S. A., Geshica, L., Karimah, I., & Mulyaningrum, V. A (2017). Personality Trait and Perceived Social Support pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis*, 2(1), 18-29.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An Alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(1), 85-105.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, Self-esteem, and Well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Germer, C. (2017). Self-compassion and Psychological Well-Being. *The Oxford Handbook of Compassion Science*, 371.
- Neff, K. D., & Knox, M. C (2020). Encyclopedia of Personality and Individual Differences. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self Compassion and Psychological Resilience Among Adolescent and Young Adults. *Self and Identity*. 225-240.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating To Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Nurchahyo, F, A., & Valentina, T, D. (2020). Menyusun Skripsi di Masa Pandemi? Studi Kualitatif Kesejahteraan Psikologis. *Prosiding Seminar Nasional dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness"*. 136-144.
- Pasariibu, M. X. N., Harlin & Syofii, I. (2016). Analisis Kesulitan Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Mesin Universitas Sriwijaya. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*. 3(1), 24-28.
- Periantalo, Jelpa (2015). *PENYUSUNAN SKALA PSIKOLOGI: Asyik, Mudah dan Bermanfaat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Permatasari, Retno., Arifin, Miftahul., Padilah, Raup. (2020). Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendikia*, 2(1), 127-141.



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.

Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(2), 88-97.

Puteri, Ika, A. (2020) Asertivitas dan Subjective Well-Being pada Mahasiswa di Masa Pandemi. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 86-93.

Putri, Erri Suhartono. (2020). Hubungan Antara Perceived Social Support dan Self-Compassion pada mahasiswa Program Studi Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi pada Universitas di Surabaya. *Skripsi*, Universitas Airlangga.

Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *CIRED- Open Access Proceedings Journal*, 3(3), 120-126.

Reksoatmodjo, Tedjo. (2007). *Statistika untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: PT Refika Aditama.

Rey & Moningka, Clara. (2013). Pemaknaan Self-compassion pada Tenaga Kerja Kesehatan di Jakarta Utara Melalui Pendekatan Ulayat. *Psibernatika*, 6(2), 29-43.

Salazar, L. R. (2015). Exploring the relationship between compassion, closeness, trust and social support in same-sex relationships. *The journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 15-29.

Satwika, P. A., Setyowati, R., & Anggawati, F. (2021). Dukungan Emosional Keluarga dan Teman Sebaya terhadap Self-Compassion pada Mahasiswa saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(3), 304-314.

Siregar, Syofian. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Prenada Media Group.

Sugiyono. (2015). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Siswanto, Ibnu & Yoga G.S. (2013). Faktor Penghambat Dalam Pengerjaan Tugas Akhir Skripsi Mahasiswa FT UNY. *Artikel Penelitian*.



- Soerjoatmodjo, G. W. (2019). Regulasi Diri dan Persepsi akan Dukungan Sosial. *Buletin KPIN*. 5(8).
- Soewadji, Jusuf. (2012). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Sofiachudari & Setyawan, I. (2018). Hubungan antara Self-Compassion dengan Resiliensi yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54-59.
- Thahir, A. (2014). Perbedaan Mekanisme Koping antara Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan dalam Menghadapi Ujian Semester pada Fakultas Tarbiyah IAIN Raden Intan Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 11-18.
- Verma, S., Gautam, R. K., Pandey, S., & Mishra, A. (2017). Sampling Typology and Techniques. *International Journal of Scientific Research & Development (IJSRD)*, 5(9), 298-301.
- Walker, L. H., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, Self-compassion dan Happiness in Non-Meditators: A Theoretical and Empirical Examination. *Journal Personality and Individual Differences*, 222-228.
- Widi, R. K. (2018). *MENGGELORAKAN PENELITIAN: Pengenalan dan Penuntun Pelaksanaan Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.
- Widyastuti. (2017). Self-Compassion, Stress Akademik dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(1), 6.
- Wijayanti, L. N. (2020). Analisis Permasalahan Mahasiswa FKIP UMS dalam Menyelesaikan Skripsi Selama Masa Pandemi COVID-19 Tahun Akademik 2019/2020. (*Doctoral dissertation*). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assesment*, 5(1), 30-41.

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.

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 Dilindungi Undang-Undang
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

LAMPIRAN A

(LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR SKALA *SELF-COMPASSION*)

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 VALIDASI ALAT UKUR

(SKALA *SELF COMPASSION*)

1. Definisi Operasional

Self-compassion adalah bagaimana seseorang mahasiswa dapat menerima dirinya, bersikap baik pada dirinya, tidak menghakimi dirinya, memiliki kesadaran akan dirinya serta tidak bereaksi secara berlebihan ketika berada dalam suatu permasalahan yang melibatkan dirinya.

Variabel *self compassion* akan diukur dalam penelitian ini melalui skala *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan diadaptasi oleh Sugianto, Suwanto & Sutanto (2020) menjadi Skala Welas Diri (SWD) untuk *self-compassion scale* versi Indonesia dengan populasi Indonesia.

2. Skala yang digunakan : Skala Welas Diri (SWD)

- a. Adaptasi []
- b. Terjemahan []
- c. Modifikasi [✓]

3. Jumlah Aitem : 26

4. Jenis dan Format Respon :

- a. Sangat Tidak Sesuai [STS]
- b. Tidak Sesuai [TS]
- c. Sesuai [S]
- d. Sangat Sesuai [SS]

5. Format Penilaian

- a. Relevan [R]
- b. Kurang Relevan [KR]
- c. Tidak Relevan [TR]



Petunjuk:

Bagian ini saya meminta kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada tiap pernyataan (aitem) di dalam skala ini dengan memberikan tanda checklist (✓) pada kolom yang telah disediakan. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan komponen yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR), Tidak Relevan (TR)

Contoh Pengerjaan

Pernyataan	Alternatif Jawaban		
	R	KR	TR
Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional	✓		

Keterangan: Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut sangat sesuai dengan diri saudara maka silahkan memberikan checklist (✓) pada R, begitu seterusnya untuk aitem selanjutnya.

Komponen	No	Aitem sebelum dimodifikasi	Aitem setelah dimodifikasi	Alternatif Jawaban			Ket
				R	KR	TR	
Self Kindness (F)	5.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.				
	12.	Ketika saya mengalami kesulitan, saya	Ketika saya mengalami kesulitan pada				

1. Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 2. 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

		memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan kepada diri saya.	saya mengerjakan skripsi, saya memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan kepada diri saya				
	19.	Saya berbuat baik kepada diri saya saat mengalami penderitaan.	Saya berbuat baik kepada diri saya saat mengalami kesulitan mengerjakan skripsi				
	23.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya pada saat mengerjakan skripsi				
	26.	Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek kepribadian yang tidak saya sukai.					
	1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya ketika mengalami kesulitan mengerjakan skripsi				
	8.	Di waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.	Diwaktu mengerjakan skripsi yang sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.				
	11.	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian yang tidak saya sukai.					
	16.	Ketika saya melihat aspek-	Ketika saya melihat proses				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang menyalin sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan nama penulis dan menyebutkan sumber.

Self Judgement (UF)

- 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



<p>© Hak cipta milik UIN Suska Riau</p>		<p>aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya.</p>	<p>pengerjaan skripsi yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya.</p>				
<p>1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:</p>	21.	<p>Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan.</p>	<p>Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan dalam pengerjaan skripsi</p>				
<p>Common Humanity (F)</p>	3.	<p>Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.</p>	<p>Ketika hal buruk terjadi pada skripsi saya, saya melihat kesulitan itu sebagai bagian yang dilewati semua orang.</p>				
<p>2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.</p>	7.	<p>Ketika merasa sedih, saya mengingatkan diri bahwa banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama seperti saya.</p>					
<p>State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau</p>	10.	<p>Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang.</p>					
<p>Isolation (UF)</p>	15.	<p>Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.</p>					
<p>4.</p>	4.	<p>Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan</p>					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 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 mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



		membuat diri saya terkucilkan dari seisi dunia.					
	13.	Ketika merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.					
	18.	Ketika saya menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani kehidupan.	Ketika saya kesulitan mengerjakan skripsi, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani kehidupan.				
	25.	Ketika saya gagal pada hal yang penting, saya cenderung merasa sendiri di tengah kegagalan tersebut.	Ketika saya gagal dalam proses pengerjaan skripsi, saya cenderung merasa sendiri di tengah kegagalan tersebut.				
<i>Mindfulness (F)</i>	9.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi agar tetap stabil.					
	14.	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang.					
	17.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting, saya berusaha melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.	Ketika saya membuat kesalahan pada skripsi, saya berusaha melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.				
	22.	Ketika sedang terpuruk, saya					

© 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.



		mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.					
Overidentifikasi	2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.	Ketika sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.				
	6.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting, saya larut dalam perasaan tidak mampu.	Ketika saya membuat kesalahan dalam pengerjaan skripsi, saya larut dalam perasaan tidak mampu.				
	20.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan.					
	24.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut.					

Catatan

1. Isi (Kesusaian dengan komponen)

.....

2. Bahasa

.....

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.

- 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 mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

.....

3. Jumlah Aitem

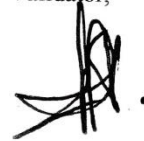
.....

.....

.....

Pekanbaru, 1 September 2021

Validator,



Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog

NIP. 19860427 201503 2 005



LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

(SKALA *SELF COMPASSION*)

6. Definisi Operasional

Self-compassion adalah bagaimana seseorang mahasiswa dapat menerima dirinya, bersikap baik pada dirinya, tidak menghakimi dirinya, memiliki kesadaran akan dirinya serta tidak bereaksi secara berlebihan ketika berada dalam suatu permasalahan yang melibatkan dirinya.

Variabel *self compassion* akan diukur dalam penelitian ini melalui skala *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan diadaptasi oleh Sugianto, Suwanto & Sutanto (2020) menjadi Skala Welas Diri (SWD) untuk *self-compassion scale* versi Indonesia dengan populasi Indonesia.

7. Skala yang digunakan : Skala Welas Diri (SWD)

- d. Adaptasi []
- e. Terjemahan []
- f. Modifikasi [√]

8. Jumlah Aitem : 26

9. Jenis dan Format Respon :

- e. Sangat Tidak Sesuai [STS]
- f. Tidak Sesuai [TS]
- g. Sesuai [S]
- h. Sangat Sesuai [SS]

10. Format Penilaian

- d. Relevan [R]
- e. Kurang Relevan [KR]
- f. Tidak Relevan [TR]

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.



Petunjuk:

Bagian ini saya meminta kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada tiap pernyataan (aitem) di dalam skala ini dengan memberikan tanda checklist (✓) pada kolom yang telah disediakan. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan komponen yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR), Tidak Relevan (TR)

Contoh Pengerjaan

Pernyataan	Alternatif Jawaban		
	R	KR	TR
Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional	✓		

Keterangan: Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut sangat sesuai dengan diri saudara maka silahkan memberikan checklist (✓) pada R, begitu seterusnya untuk aitem selanjutnya.

Komponen	No	Aitem sebelum dimodifikasi	Aitem setelah dimodifikasi	Alternatif Jawaban			Ket
				R	KR	TR	
<i>Self Kindness</i> (F)	5.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.				
	12.	Ketika saya mengalami kesulitan, saya memberikan kepedulian dan	Ketika saya mengalami kesulitan pada saya mengerjakan skripsi, 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.



		kelembutan yang saya butuhkan kepada diri saya.	memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan kepada diri saya				
	19.	Saya berbuat baik kepada diri saya saat mengalami penderitaan.	Saya berbuat baik kepada diri saya saat mengalami kesulitan mengerjakan skripsi				
	23.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya pada saat mengerjakan skripsi				
	26.	Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek kepribadian yang tidak saya sukai.					
<p><i>Self Judgement</i> (UF)</p>	1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya ketika mengalami kesulitan mengerjakan skripsi				
	8.	Di waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.	Di waktu mengerjakan skripsi yang sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.				
	11.	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian yang tidak saya sukai.					
	16.	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak	Ketika saya melihat proses pengerjaan skripsi yang tidak 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 mengumunkan 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

		sukai, saya merasa sedih pada diri saya.	sukai, saya merasa sedih pada diri saya.				
	21.	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan.	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan dalam pengerjaan skripsi				
	3.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.	Ketika hal buruk terjadi pada skripsi saya, saya melihat kesulitan itu sebagai bagian yang dilewati semua orang.				
	7.	Ketika merasa sedih, saya mengingatkan diri bahwa banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama seperti saya.					
	10.	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang.					
	15.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.					
	4.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucilkan					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Common Humanity

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.



		dari seisi dunia.					
	13.	Ketika merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.					
	18.	Ketika saya menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani kehidupan.	Ketika saya kesulitan mengerjakan skripsi, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani kehidupan.				
	25.	Ketika saya gagal pada hal yang penting, saya cenderung merasa sendiri di tengah kegagalan tersebut.	Ketika saya gagal dalam proses pengerjaan skripsi, saya cenderung merasa sendiri di tengah kegagalan tersebut.				
<i>Mindfulness (F)</i>	9.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi agar tetap stabil.					
	14.	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang.					
	17.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting, saya berusaha melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.	Ketika saya membuat kesalahan pada skripsi, saya berusaha melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.				
	22.	Ketika sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi					

© 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.



		perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.					
<p>Overidentifikasi</p> <p>1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:</p> <p>a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.</p> <p>b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.</p> <p>2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.</p>	2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.	Ketika sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.				
	6.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting, saya larut dalam perasaan tidak mampu.	Ketika saya membuat kesalahan dalam pengerjaan skripsi, saya larut dalam perasaan tidak mampu.				
	20.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan.					
	24.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut.					

Catatan

- Isi (Kesusaian dengan komponen)

.....

- Bahasa

.....



- 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 mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

.....
3. Jumlah Aitem
.....
.....
.....

Pekanbaru, 28 Agustus 2021

Validator,



Salmiyati, M.Psi., Psikolog
NIP. 19880817 201903 2 013

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 B

(LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR SKALA *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT*)

UIN SUSKA RIAU

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

(SKALA *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT*)

1. Definisi Operasional

Perceived social support adalah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mahasiswa karena ia telah merasa memperoleh dukungan, merasa dihargai, merasa dicintai dimana hal tersebut bisa bersumber dari keluarga, teman serta orang spesial.

Variabel *perceived social support* akan diukur dalam penelitian ini melalui modifikasi dari Febriawan (2019) skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Zimet dan Mitchell (2000).

2. Skala yang digunakan : MSPSS

- a. Adaptasi []
- b. Terjemahan []
- c. Modifikasi []

3. Jumlah Aitem : 12

4. Jenis dan Format Respon :

- a. Sangat Tidak Setuju [STS]
- b. Tidak Setuju [TS]
- c. Agak Tidak Setuju [ATS]
- d. Netral [N]
- e. Agak Setuju [AS]
- f. Setuju [S]



g. Sangat Setuju [SS]

Format Penilaian

- Relevan [R]
- Kurang Relevan [KR]
- Tidak Relevan [TR]

Petunjuk:

Bagian ini saya meminta kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada tiap pernyataan (aitem) di dalam skala ini dengan memberikan tanda checklist (✓) pada kolom yang telah disediakan. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan komponen yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR), Tidak Relevan (TR).

Contoh Pengerjaan

Pernyataan	Alternatif Jawaban		
	R	KR	TR
Keluarga saya mencoba untuk membantu saya	✓		

Keterangan: Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut sangat sesuai dengan diri saudara maka silahkan memberikan checklist (✓) pada R, begitu seterusnya untuk aitem 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.



Dimensi

Keluarga

Teman

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 mengemukakan 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

No	Aitem sebelum dimodifikasi	Aitem setelah dimodifikasi	Alternatif Jawaban			Ket
			R	KR	TR	
3.	Keluarga saya berusaha untuk membantu saya	Keluarga saya selalu berusaha untuk membantu saya dalam proses mengerjakan skripsi.				
4.	Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga.	Saya mendapatkan dukungan dan bantuan emosional yang saya butuhkan dari keluarga dalam proses mengerjakan skripsi.				
8.	Saya terbuka terhadap keluarga akan masalah sehari-hari.	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan keluarga.				
11.	Keluarga saya membantu mengambil keputusan dengan baik.	Keluarga saya bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi membantu saya membuat keputusan.				
6.	Teman-teman saya sangat berusaha membantu saya.	Teman-teman saya selalu berusaha untuk membantu saya dalam proses pengerjaan skripsi.				
7.	Teman-teman saya tetap ada saat saya dalam masalah.	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika mendapatkan masalah.				
9.	Saya dapat berbagi suka dan duka bersama teman-teman	Saya memiliki teman-teman yang jika dengan mereka saya dapat berbagi suka dan duka.				
12.	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan teman-teman saya.	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan teman-teman saya.				

- 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Orang yang Special (Significant Other)	1.	Ada orang istimewa disamping saya ketika saya membutuhkan.	Ada seorang yang istimewa di sekitar saya ketika saya membutuhkan.				
	2.	Ada orang istimewa yang dapat berbagi suka dan duka dengan saya.	Ada seorang yang istimewa jika dengannya saya dapat berbagi suka dan duka.				
	10.	Ada orang istimewa dihidup saya yang peduli akan perasaan saya.	Ada seorang yang istimewa yang peduli dengan perasaan saya.				
	5.	Saya memiliki orang spesial yang menjadi sumber kenyamanan yang nyata bagi saya.	Saya memiliki orang yang istimewa yang bisa memberikan kenyamanan pada saya.				

Catatan

1. Isi (Kesesuaian dengan komponen)

.....

2. Bahasa

.....

3. Jumlah Aitem

.....

Pekanbaru, 1 September 2021
 Validator,



Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog
 NIP. 19860427 201503 2 005

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

(SKALA *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT*)

6. Definisi Operasional

Perceived social support adalah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mahasiswa karena ia telah merasa memperoleh dukungan, merasa dihargai, merasa dicintai dimana hal tersebut bisa bersumber dari keluarga, teman serta orang spesial.

Variabel *perceived social support* akan diukur dalam penelitian ini melalui modifikasi dari Febriawan (2019) skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Zimet dan Mitchell (2000).

7. Skala yang digunakan : MSPSS

- d. Adaptasi []
- e. Terjemahan []
- f. Modifikasi []

8. Jumlah Aitem : 12

9. Jenis dan Format Respon :

- h. Sangat Tidak Setuju [STS]
- i. Tidak Setuju [TS]
- j. Agak Tidak Setuju [ATS]
- k. Netral [N]
- l. Agak Setuju [AS]
- m. Setuju [S]



n. Sangat Setuju [SS]

16. Format Penilaian

- Relevan [R]
- Kurang Relevan [KR]
- Tidak Relevan [TR]

Petunjuk:

Bagian ini saya meminta kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada tiap pernyataan (aitem) di dalam skala ini dengan memberikan tanda checklist (✓) pada kolom yang telah disediakan. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan komponen yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR), Tidak Relevan (TR).

Contoh Pengerjaan

Pernyataan	Alternatif Jawaban		
	R	KR	TR
Keluarga saya mencoba untuk membantu saya	✓		

Keterangan: Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut sangat sesuai dengan diri saudara maka silahkan memberikan checklist (✓) pada R, begitu seterusnya untuk aitem 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.



Dimensi

Keluarga

Teman

No

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Aitem sebelum dimodifikasi

Aitem setelah dimodifikasi

Alternatif Jawaban

R KR TR

Ket

3.	Keluarga saya berusaha untuk membantu saya	Keluarga saya selalu berusaha untuk membantu saya dalam proses mengerjakan skripsi.				
4.	Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga.	Saya mendapatkan dukungan dan bantuan emosional yang saya butuhkan dari keluarga dalam proses mengerjakan skripsi.				
8.	Saya terbuka terhadap keluarga akan masalah sehari-hari.	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan keluarga.				
11.	Keluarga saya membantu mengambil keputusan dengan baik.	Keluarga saya bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi membantu saya membuat keputusan.				
6.	Teman-teman saya sangat berusaha membantu saya.	Teman-teman saya selalu berusaha untuk membantu saya dalam proses pengerjaan skripsi.				
7.	Teman-teman saya tetap ada saat saya dalam masalah.	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika mendapatkan masalah.				
9.	Saya dapat berbagi suka dan duka bersama teman-teman	Saya memiliki teman-teman yang jika dengan mereka saya dapat berbagi suka dan duka.				
12.	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan teman-teman saya.	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan teman-teman saya.				

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

- 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Orang yang Special (Significant Other)	1.	Ada orang istimewa disamping saya ketika saya membutuhkan.	Ada seorang yang istimewa di sekitar saya ketika saya membutuhkan.				
	2.	Ada orang istimewa yang dapat berbagi suka dan duka dengan saya.	Ada seorang yang istimewa jika dengannya saya dapat berbagi suka dan duka.				
	10.	Ada orang istimewa dihidup saya yang peduli akan perasaan saya.	Ada seorang yang istimewa yang peduli dengan perasaan saya.				
	5.	Saya memiliki orang spesial yang menjadi sumber kenyamanan yang nyata bagi saya.	Saya memiliki orang yang istimewa yang bisa memberikan kenyamanan pada saya.				

Catatan

1. Isi (Kesusaian dengan komponen)

.....

2. Bahasa

.....

3. Jumlah Aitem

.....

Pekanbaru, 28 Agustus 2021
 Validator,



Salmiyati, M.Psi., Psikolog
 NIP. 19880817 201903 2 013

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 C

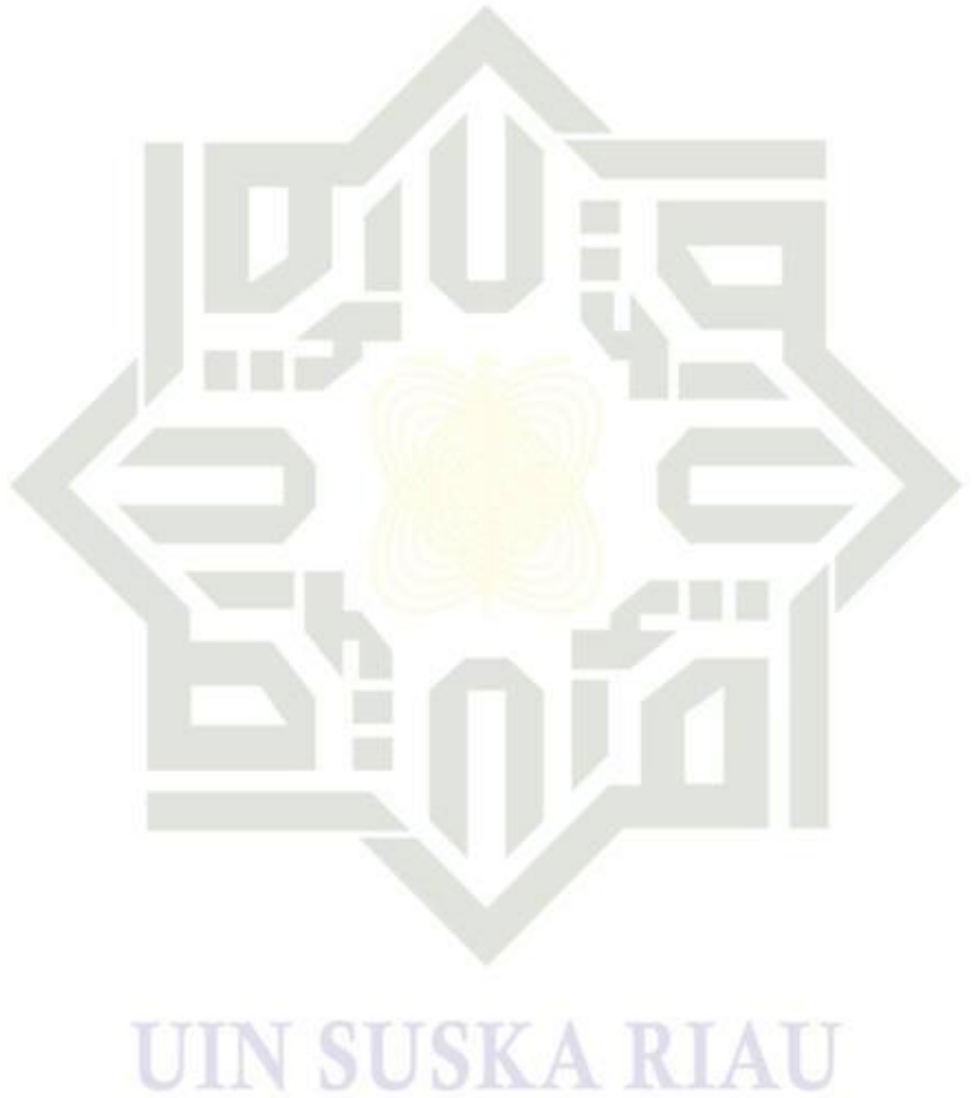
(SKALA TRY OUT)

UIN SUSKA RIAU

SKALA TRY OUT

ketika saya merasakan sakit secara emosional					
--	--	--	--	--	--

Selamat Mengerjakan
Terima kasih atas kerjasamanya



© 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.

SKALA 1

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya ketika					



	mengalami kesulitan mengerjakan skripsi.					
2.	Ketika sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.					
3.	Ketika hal buruk terjadi pada skripsi saya, saya melihat kesulitan itu sebagai bagian yang dilewati semua orang.					
4.	Ketika memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat saya terkucilkan dari dunia luar.					
5.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.					
6.	Ketika saya membuat kesalahan dalam pengerjaan skripsi, saya larut dalam perasaan tidak mampu.					
7.	Ketika merasa sedih, saya mengingatkan diri bahwa banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama seperti saya.					
8.	Diwaktu mengerjakan skripsi yang sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.					
9.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi agar tetap stabil.					
10.	Keika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri bahwa perasaan tidak mampu yang saya rasakan juga dirasakan oleh sebagian besar orang.					
11.	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian yang tidak saya sukai.					
12.	Ketika saya mengalami kesulitan pada saya mengerjakan skripsi, saya memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan kepada diri saya.					
13.	Ketika merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.					
14.	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang.					
15.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.					
16.	Ketika saya melihat proses pengerjaan skripsi yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya.					
17.	Ketika saya membuat kesalahan pada					

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.



	skripsi, saya berusaha melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.					
18	Ketika saya kesulitan mengerjakan skripsi, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani kehidupan.					
19	Saya berbuat baik kepada diri saya saat mengalami kesulitan mengerjakan skripsi.					
20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan.					
21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan dalam pengerjaan skripsi.					
22	Ketika sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.					
23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya pada saat mengerjakan skripsi.					
24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut.					
25	Ketika saya gagal dalam proses pengerjaan skripsi, saya cenderung merasa sendiri di tengah kegagalan tersebut.					
26	Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek kepribadian yang tidak saya sukai.					

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- b. Pengutipan tidak mengabaikan kepentingan pendidikan yang wajar UIN Suska Riau.

18. Dilarang menyalin 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 mengabaikan kepentingan pendidikan yang wajar UIN Suska Riau.

PETUNJUK Pengerjaan

Berikut ini kepada Anda akan disajikan sejumlah pernyataan. Bacalah setiap pernyataan berikut dengan teliti, Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan apa yang anda rasakan atau mendekati kepribadian anda. Kemudian nyatakanlah respon yang paling sesuai dengan diri Anda dengan memberikan tanda checklist



(✓) pada salah satu kotak yang disediakan. Adapun alternatif pilihan jawaban yang tersedia

- STS : Sangat Tidak Setuju
 TS : Tidak Setuju
 ATS : Agak Tidak Setuju
 N : Netral
 AS : Agak Setuju
 S : Setuju
 SS : Sangat Setuju

Contoh Pengerjaan:

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban						
		STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
1	Keluarga saya benar-benar mencoba untuk membantu saya.					✓		

Selamat Mengerjakan
Terima kasih atas kerjasamanya

UIN SUSKA RIAU

SKALA 2

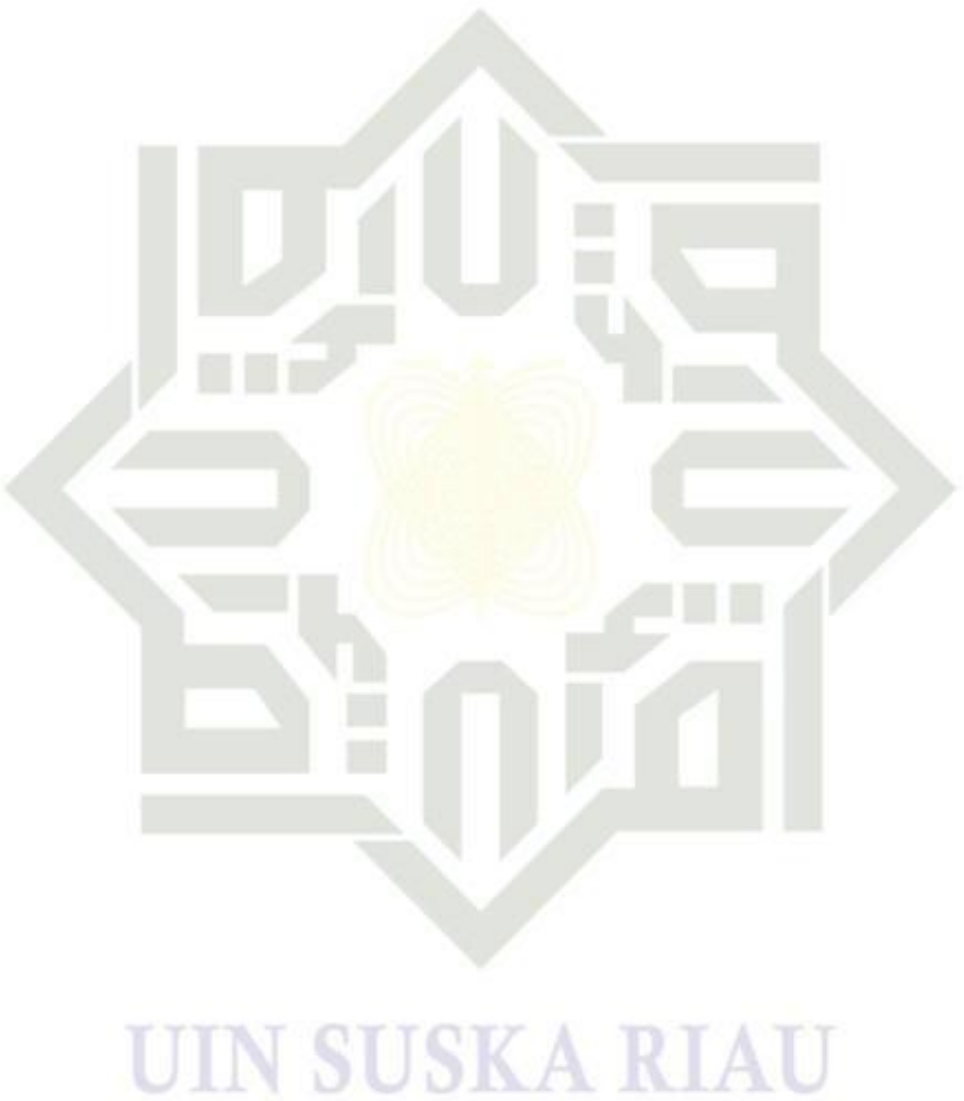
No	Pernyataan	Alternatif Jawaban						
		STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
1	Ada seorang yang istimewa di sekitar saya ketika saya membutuhkan.							

1. Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa 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.	Ada seorang yang istimewa jika dengannya saya dapat berbagi suka dan duka							
3.	Keluarga saya selalu berusaha untuk membantu saya dalam proses mengerjakan skripsi							
4.	Saya mendapatkan dukungan dan bantuan emosional yang saya butuhkan dari keluarga dalam proses mengerjakan skripsi							
5.	Saya memiliki orang yang istimewa yang bisa memberikan kenyamanan pada saya.							
6.	Teman-teman saya selalu berusaha untuk membantu saya dalam proses pengerjaan skripsi.							
7.	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika mendapatkan masalah.							
8.	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan keluarga.							
9.	Saya memiliki teman-teman yang jika dengan mereka saya dapat berbagi suka dan duka.							
10.	Ada seorang yang istimewa yang peduli dengan perasaan saya.							
11.	Keluarga saya bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi membantu saya membuat keputusan.							

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. Saya dapat membicarakan masalah saya dengan teman-teman saya.

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.



LAMPIRAN D

(TABULASI DATA *TRY OUT*)

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.

TABULASI DATA TRY OUT SELF-COMPASSION

SUBJEK	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	TOTAL
A01	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	35
A02	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	122
A03	4	4	4	5	3	5	3	5	3	4	5	3	4	4	2	5	4	2	2	4	3	3	5	2	5	97	
A04	2	5	4	3	4	4	4	1	3	5	3	5	1	4	5	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3	4	93
A05	2	5	5	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	118
A06	4	5	3	5	4	3	4	4	4	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
A07	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	88
A08	4	4	4	4	1	5	5	3	4	5	2	5	3	4	5	3	5	2	5	5	4	5	3	5	4	4	104
A09	4	2	5	4	4	5	5	2	5	5	5	5	2	4	5	3	5	1	5	4	4	5	5	5	5	5	110
A10	3	2	4	2	3	2	4	2	4	4	2	3	1	4	4	2	4	2	4	2	2	2	4	2	2	4	74
A11	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	99
A12	4	4	4	5	5	2	4	3	4	4	4	5	5	5	4	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	105
A13	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	118
A14	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	101
A15	3	2	3	2	3	2	4	2	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	4	2	4	3	3	3	2	3	72
A16	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	96
A17	2	2	4	2	4	4	4	2	4	2	4	2	2	4	5	1	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	80
A18	4	5	5	5	5	5	5	3	4	5	4	4	2	4	5	3	5	3	3	2	4	4	5	5	5	4	108
A19	3	2	3	3	1	3	3	2	4	2	3	2	2	2	3	1	2	2	3	1	4	3	3	4	1	3	64
A20	2	4	4	2	4	2	5	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	2	2	4	2	4	2	4	83
A21	1	1	5	1	5	1	5	1	5	5	1	5	1	5	5	1	5	1	5	1	1	5	5	1	1	5	78

A22	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	5	3	4	5	3	3	99	
A23	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	2	3	3	4	3	1	4	85	
A24	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	93	
A25	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	4	3	1	3	3	2	4	86		
A26	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	96	
A27	3	2	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	85	
A28	3	4	4	4	5	5	5	3	2	4	3	5	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	5	4	93		
A29	3	5	5	4	3	5	3	4	4	5	3	2	1	3	2	2	3	3	3	1	5	2	4	1	5	3	83		
A30	5	3	3	5	5	5	5	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88	
A31	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	85	
A32	3	4	4	4	5	4	4	1	4	4	3	3	4	4	4	3	3	5	5	3	5	3	3	3	3	3	3	94	
A33	3	4	4	4	5	5	5	2	5	5	3	5	3	5	5	2	4	3	5	4	2	4	4	5	4	4	104		
A34	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	3	4	3	4	4	2	2	3	3	5	5	4	4	3	2	4	93		
A35	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	94	
A36	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	2	3	4	4	2	3	4	87	
A37	2	4	3	3	5	1	5	3	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	5	3	1	1	5	57		
A38	3	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	97	
A39	3	5	3	5	3	5	4	5	5	1	4	4	5	3	3	4	4	3	4	5	5	4	3	5	4	3	102		
A40	2	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	3	2	3	86		
A41	3	2	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	2	4	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	2	3	85	
A42	5	4	3	4	5	5	4	3	3	2	4	3	4	4	3	5	4	4	3	2	5	5	4	5	5	4	102		
A43	2	3	5	5	5	2	5	2	5	5	3	5	2	4	5	1	5	1	4	1	4	4	4	1	1	4	84		
A44	4	2	4	4	2	4	2	5	4	4	2	4	5	4	5	4	2	4	2	4	2	2	2	2	5	4	1	4	87
A45	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	5	4	4	111	
A46	4	4	2	4	3	4	5	3	5	5	4	3	5	5	5	5	5	2	1	2	5	5	5	5	5	5	5	106	

A47	2	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	2	3	89		
A48	3	2	2	2	2	2	4	2	3	4	4	2	1	3	3	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	4	58	
A49	3	2	4	4	5	4	2	2	4	3	2	4	1	5	5	2	5	2	5	4	1	2	4	4	2	5	86	
A50	5	5	5	5	5	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	5	2	4	91	
A51	2	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	106	
A52	4	4	4	4	5	4	4	2	4	2	1	5	4	4	4	2	2	4	4	2	4	5	4	2	2	2	88	
A53	4	4	4	4	4	4	5	2	5	5	5	5	5	4	5	4	3	2	2	5	2	4	5	4	5	4	106	
A54	5	5	5	5	5	4	5	2	5	5	3	5	5	5	5	2	3	3	5	4	5	5	5	5	5	5	116	
A55	3	4	4	2	5	2	5	2	3	5	3	4	2	4	3	3	4	1	4	3	3	4	3	3	2	3	84	
A56	2	2	2	2	4	2	3	5	5	3	2	2	2	2	4	2	4	2	1	2	2	1	2	1	2	4	67	
A57	2	1	1	2	4	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	4	1	2	1	1	2	3	3	53	
A58	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80	
A59	4	3	3	3	3	2	5	3	3	3	4	3	2	3	4	2	5	3	5	3	3	3	4	3	4	3	87	
A60	2	2	2	4	3	4	2	3	1	2	4	4	1	4	4	2	3	4	2	2	4	5	5	5	5	1	79	
A61	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	4	2	2	3	2	2	4	4	54	
A62	2	2	5	5	2	2	2	2	2	1	1	4	4	4	1	1	5	2	4	2	1	5	5	1	1	1	67	
A63	5	2	5	1	1	4	1	4	1	1	2	2	1	4	4	1	2	2	1	5	5	2	5	4	2	68		
A64	3	2	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	83	
A65	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	2	2	4	82	
A66	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	1	3	4	3	3	3	3	5	2	2	5	4	2	88	
A67	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	2	4	93	
A68	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	89	
A69	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	2	4	92
A70	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	36

TABULASI DATA TRY OUT *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT*

SUBJEK	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	TOTAL
A01	3	2	4	4	1	4	4	2	4	1	4	6	39
A02	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
A03	7	4	7	6	4	7	6	5	7	5	7	6	71
A04	7	7	7	7	7	5	3	5	4	6	7	3	68
A05	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	6	7	82
A06	6	6	6	4	4	4	4	7	6	5	6	6	64
A07	6	6	7	7	6	7	6	6	6	6	7	4	74
A08	7	7	6	6	7	6	7	7	6	7	6	7	79
A09	7	7	7	6	7	7	7	1	7	7	1	6	70
A10	5	6	5	5	4	5	4	4	6	4	4	4	56
A11	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
A12	5	5	5	5	4	1	6	6	6	6	6	6	61
A13	1	1	4	7	5	7	7	5	5	1	7	5	55
A14	6	5	7	7	6	6	5	4	6	5	6	6	69
A15	7	7	6	6	7	6	6	6	6	7	6	6	76
A16	6	6	7	7	6	7	7	7	7	6	7	7	80
A17	7	7	5	5	5	5	2	6	6	6	6	6	66
A18	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	5	81
A19	7	7	4	4	7	6	4	1	3	6	3	4	56
A20	7	7	5	5	7	5	2	3	7	7	5	7	67
A21	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
A22	6	4	6	6	4	6	4	4	6	6	6	4	62
A23	1	1	4	2	1	3	4	5	3	1	5	1	31
A24	4	5	4	3	5	4	4	6	6	4	6	5	56
A25	4	4	6	4	2	4	7	4	3	5	3	4	50
A26	3	2	7	6	2	7	7	3	7	2	6	7	59
A27	3	4	5	6	4	4	4	4	4	4	5	4	51
A28	7	7	4	7	7	2	2	4	6	7	4	4	61
A29	6	6	5	5	4	4	4	5	3	2	4	4	52
A30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
A31	4	5	3	3	3	6	4	4	4	3	4	4	47
A32	7	4	7	7	2	3	4	7	4	7	7	3	62
A33	4	6	4	6	4	6	7	6	7	6	4	7	67
A34	6	6	5	5	6	5	6	4	5	6	4	5	63
A35	4	4	6	6	4	6	7	4	6	4	5	5	61
A36	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	71
A37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	43
A38	6	6	6	6	6	5	6	5	5	6	6	5	68

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.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

UIN Suska Riau

A39	4	2	6	7	6	4	4	3	5	6	4	2	53
A40	3	3	3	3	3	6	5	3	5	3	3	4	44
A41	4	6	4	6	6	6	6	5	6	4	5	6	64
A42	6	7	6	7	6	7	6	6	5	7	6	5	74
A43	7	7	6	3	7	6	6	6	6	7	3	6	70
A44	6	7	6	7	6	6	5	3	6	6	6	5	69
A45	6	6	7	7	4	7	7	4	7	4	7	7	73
A46	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
A47	6	6	7	7	7	5	2	6	6	6	6	2	66
A48	1	1	7	7	1	5	1	6	5	1	4	2	41
A49	7	7	6	6	7	1	7	2	7	7	3	7	67
A50	6	6	7	7	7	6	6	6	6	6	4	6	73
A51	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	73
A52	4	4	5	5	4	5	5	1	5	1	4	6	49
A53	6	7	7	7	6	5	5	6	5	7	7	6	74
A54	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	83
A55	5	5	7	6	5	6	3	7	5	4	7	5	65
A56	6	5	3	2	4	6	6	5	6	4	3	3	53
A57	5	3	5	6	4	6	7	1	1	2	2	1	43
A58	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
A59	6	7	4	7	6	7	6	3	6	6	4	6	68
A60	7	7	6	5	5	6	3	3	6	6	6	6	66
A61	2	2	2	2	3	2	3	4	4	3	6	6	39
A62	5	2	2	5	6	6	3	7	1	1	7	5	50
A63	2	3	5	5	3	2	2	1	1	5	5	5	39
A64	4	4	4	4	4	5	4	3	5	4	4	5	50
A65	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	45
A66	5	5	5	5	5	6	6	2	5	5	4	6	59
A67	6	6	4	4	6	4	4	4	6	6	4	6	60
A68	2	2	6	5	2	4	4	4	4	2	5	4	44
A69	2	2	2	2	2	5	5	2	5	2	2	5	36
A70	5	5	1	2	5	1	1	3	1	5	2	2	33

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 E

(UJI RELIABILITAS DAN UJI DAYA BEDA)

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 RELIABILITAS DAN DAYA DISKRIMINASI AITEM SKALA *SELF-COMPASSION*

UJI 1 Reliabilitas Skala *Self-Compassion*

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	70	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	70	100,0

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,927	26

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A01	84,80	284,945	,439	,926
A02	84,56	273,352	,686	,922
A03	84,06	287,156	,485	,926
A04	84,60	267,983	,706	,922
A05	84,09	286,601	,404	,927
A06	84,63	271,077	,704	,922
A07	84,04	281,317	,583	,924
A08	85,21	298,142	,070	,931
A09	84,31	277,842	,634	,923
A10	84,43	281,060	,506	,925
A11	84,90	278,671	,557	,925
A12	84,31	278,566	,630	,923
A13	85,11	273,088	,634	,923
A14	84,36	278,610	,644	,923
A15	84,30	279,372	,608	,924
A16	85,26	279,092	,580	,924
A17	84,51	282,051	,498	,925
A18	85,19	282,211	,482	,926
A19	84,40	283,055	,485	,926
A20	85,20	276,684	,616	,924
A21	84,51	277,065	,586	,924
A22	84,47	284,050	,442	,926
A23	84,40	279,577	,621	,924
A24	84,53	272,021	,643	,923
A25	85,01	275,116	,573	,924
A26	84,44	283,989	,493	,925

- 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 2

Setelah aitem 8 dihapus

Reliabilitas Skala *Self-Compassion*

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	70	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	70	100,0

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,931	25

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A01	82,03	282,057	,423	,930
A02	81,79	270,345	,676	,927
A03	81,29	283,193	,504	,929
A04	81,83	265,246	,692	,926
A05	81,31	283,088	,407	,931
A06	81,86	268,037	,696	,926
A07	81,27	277,621	,592	,928
A09	81,54	274,339	,637	,927
A10	81,66	277,185	,519	,929
A11	82,13	275,737	,545	,929
A12	81,54	274,831	,641	,927
A13	82,34	269,852	,631	,927
A14	81,59	274,710	,659	,927
A15	81,53	275,354	,627	,928
A16	82,49	275,877	,575	,928
A17	81,74	278,687	,497	,929
A18	82,41	278,942	,478	,930
A19	81,63	279,077	,501	,929
A20	82,43	273,553	,610	,928
A21	81,74	273,875	,581	,928
A22	81,70	280,097	,457	,930
A23	81,63	276,063	,625	,928
A24	81,76	268,737	,642	,927
A25	82,24	271,868	,570	,929
A26	81,67	280,543	,494	,929

- 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 DAN DAYA DISKRIMINASI AITEM SKALA *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT*

UJI I Reliabilitas Skala *Perceived Social Support*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

		N	%
Cases	Valid	70	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	70	100,0

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

Cronbach's Alpha	N of Items
,892	12

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	55,69	152,422	,723	,877
A2	55,77	150,614	,714	,877
A3	55,54	159,063	,650	,881
A4	55,47	158,456	,640	,882
A5	55,91	153,558	,685	,879
A6	55,70	163,459	,497	,889
A7	55,93	164,821	,434	,892
A8	56,29	162,352	,457	,892
A9	55,63	157,193	,684	,879
A10	55,97	149,999	,697	,878
A11	55,84	163,410	,491	,889
A12	55,84	161,468	,557	,886

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 F

(SKALA PENELITIAN)

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.

SKALA PENELITIAN

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Inisial :
Jenis Kelamin :
Usia :
Angkatan :
Saat ini mengerjakan Bab :
No WhatsApp :

PETUNJUK UMUM

Skala ini bertujuan untuk mengumpulkan data yang akan digunakan untuk keperluan ilmiah dalam rangka penyusunan skripsi. Hasil pengukuran ini tidak akan berpengaruh pada kehidupan anda sehari-hari atau hal-hal yang berkaitan dengan diri anda. **Kerahasiaan jawaban anda sangat kami jaga.** Periksalah kembali skala ini sebelum diserahkan, jangan sampai ada pernyataan yang terlewat atau tidak diberi jawaban.

PETUNJUK Pengerjaan

Berikut ini kepada Anda akan disajikan sejumlah pernyataan. Bacalah setiap pernyataan berikut dengan teliti, Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan apa yang anda rasakan atau mendekati kepribadian anda. Kemudian nyatakanlah respon yang paling sesuai dengan diri Anda dengan memberikan tanda checklist (✓) pada salah satu kotak yang disediakan. Adapun alternatif pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

STS : Sangat Tidak Sesuai S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai SS : Sangat Sesuai
N : Netral

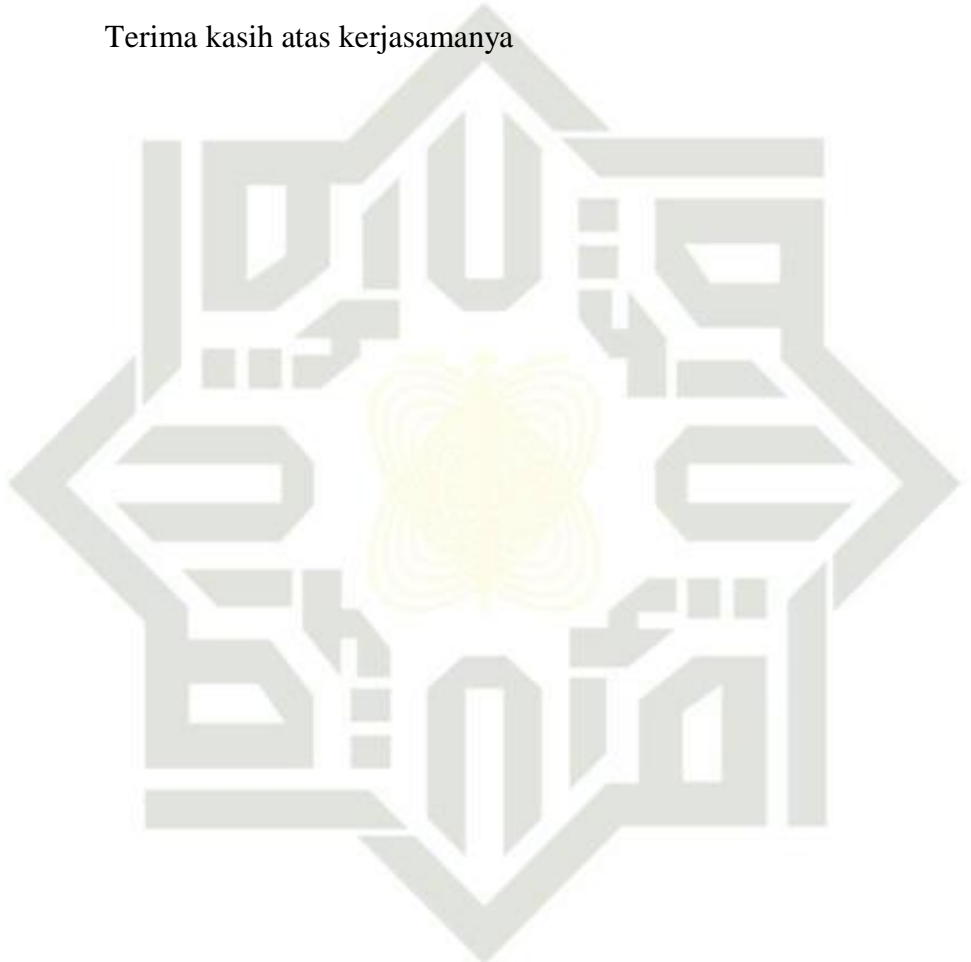
- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan 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.

Contoh Pengerjaan:

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional					✓

Selamat Mengerjakan

Terima kasih atas kerjasamanya



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.

SKALA 1

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya ketika mengalami kesulitan mengerjakan skripsi.					
2	Ketika sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.					
3	Ketika hal buruk terjadi pada skripsi saya, saya melihat kesulitan itu sebagai bagian yang dilewati semua orang.					
4	Ketika memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat saya terkucilkan dari dunia luar.					
5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.					
6	Ketika saya membuat kesalahan dalam pengerjaan skripsi, saya larut dalam perasaan tidak mampu.					
7	Ketika merasa sedih, saya mengingatkan diri bahwa banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama seperti saya.					
8	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi agar tetap stabil.					
9	Keika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri bahwa perasaan tidak mampu yang saya rasakan juga dirasakan oleh sebagian besar orang.					
10	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian yang tidak saya sukai.					
11	Ketika saya mengalami kesulitan pada saya mengerjakan skripsi, saya memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan kepada diri saya.					
12	Ketika merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.					
13	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang.					
14	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.					

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.

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

15	Ketika saya melihat proses pengerjaan skripsi yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya.					
16	Ketika saya membuat kesalahan pada skripsi, saya berusaha melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.					
17	Ketika saya kesulitan mengerjakan skripsi, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani kehidupan.					
18	Saya berbuat baik kepada diri saya saat mengalami kesulitan mengerjakan skripsi.					
19	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan.					
20	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan dalam pengerjaan skripsi.					
21	Ketika sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.					
22	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya pada saat mengerjakan skripsi.					
23	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut.					
24	Ketika saya gagal dalam proses pengerjaan skripsi, saya cenderung merasa sendiri di tengah kegagalan tersebut.					
25	Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek kepribadian yang tidak saya sukai.					

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.

PETUNJUK Pengerjaan

Berikut ini kepada Anda akan disajikan sejumlah pernyataan. Bacalah setiap pernyataan berikut dengan teliti, Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan apa yang anda rasakan atau mendekati kepribadian anda. Kemudian nyatakanlah respon yang paling sesuai dengan diri Anda dengan memberikan tanda checklist (✓) pada salah satu kotak yang disediakan. Adapun alternatif pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

- STS : Sangat Tidak Setuju
- TS : Tidak Setuju
- ATS : Agak Tidak Setuju
- N : Netral
- AS : Agak Setuju
- S : Setuju
- SS : Sangat Setuju

Contoh Pengerjaan:

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban						
		STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
1	Keluarga saya benar-benar mencoba untuk membantu saya.					✓		

Selamat Mengerjakan

Terima kasih atas kerjasamanya

- 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.

SKALA 2

NO	Pernyataan	Alternatif Jawaban						
		STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
1.	Ada seorang yang istimewa di sekitar saya ketika saya membutuhkan.							
2.	Ada seorang yang istimewa jika dengannya saya dapat berbagi suka dan duka							
3.	Keluarga saya selalu berusaha untuk membantu saya dalam proses mengerjakan skripsi							
4.	Saya mendapatkan dukungan dan bantuan emosional yang saya butuhkan dari keluarga dalam proses mengerjakan skripsi							
5.	Saya memiliki orang yang istimewa yang bisa memberikan kenyamanan pada saya.							
6.	Teman-teman saya selalu berusaha untuk membantu saya dalam proses pengerjaan skripsi.							
7.	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika mendapatkan masalah.							
8.	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan keluarga.							
9.	Saya memiliki teman-teman yang jika dengan mereka saya dapat berbagi suka dan duka.							
10.	Ada seorang yang istimewa yang peduli dengan perasaan 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.



UIN SUSKA RIAU

11.	Keluarga saya bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi membantu saya membuat keputusan.						
12.	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan teman-teman saya.						

© 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.



LAMPIRAN G

(TABULASI PENELITIAN)

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.

DATA PENELITIAN *SELF-COMPASSION*

Nama	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	TOTAL
S1	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	96
S2	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	100
S3	3	4	4	4	5	4	4	3	3	3	4	5	3	4	3	4	4	4	3	5	3	3	3	4	3	91
S4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	86
S5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	99
S6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	2	4	4	90
S7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	96
S8	3	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	90
S9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	100
S10	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	3	2	4	4	5	4	4	95
S11	4	5	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	94
S12	5	5	4	4	5	5	2	2	2	5	2	2	4	4	2	5	1	5	1	4	5	4	5	4	5	93
S13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
S14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
S15	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	92
S16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
S17	4	3	4	4	4	4	5	5	2	3	2	4	5	4	5	3	5	4	3	3	4	5	5	3	99	
S18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	99
S19	2	3	4	4	4	5	4	3	4	2	5	4	4	5	5	4	4	3	3	3	3	4	4	5	3	92
S20	4	4	4	4	5	3	4	3	4	2	3	4	4	5	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	2	91
S21	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	97
S22	3	3	3	3	4	3	3	3	3	5	3	3	2	3	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	4	72
S23	3	4	4	4	5	3	5	5	4	3	3	3	4	5	3	5	4	5	2	4	3	3	3	4	5	96

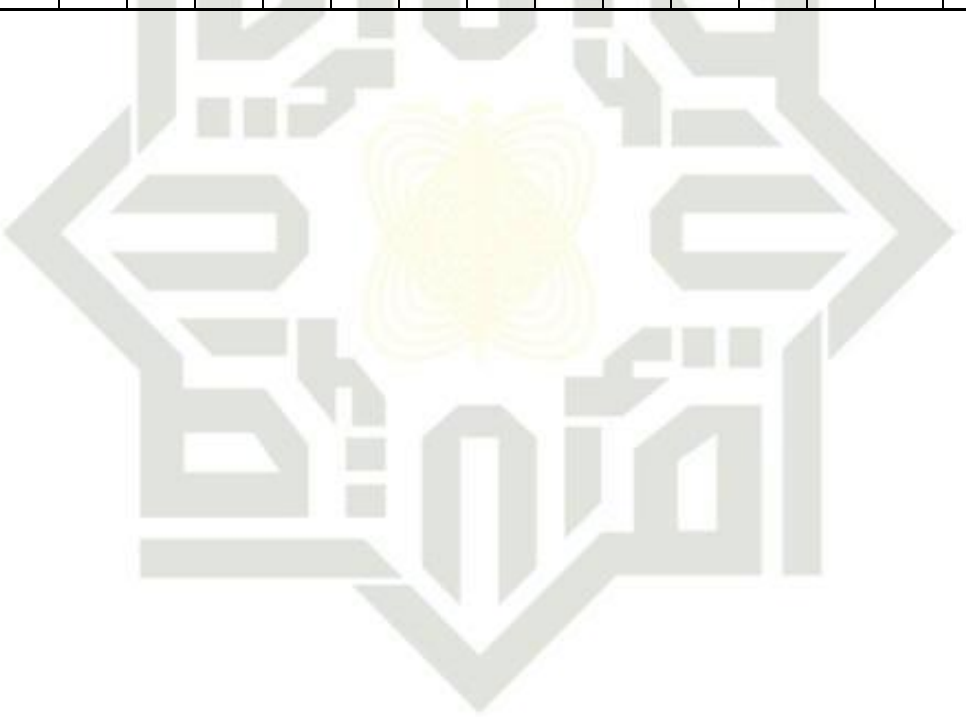
S24	3	3	5	3	3	2	4	1	4	2	2	4	2	4	2	4	1	3	2	4	3	2	4	76
S25	4	2	4	2	4	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4	86
S26	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	104
S27	3	4	3	3	4	5	3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	85
S28	5	5	5	5	3	5	3	4	4	5	4	4	3	3	5	3	3	5	3	4	5	5	4	102
S29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
S30	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	2	4	5	5	2	5	4	4	4	1	5	103
S31	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	87
S32	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	5	3	3	94
S33	4	3	4	3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	89
S34	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	2	4	5	4	4	2	4	93
S35	4	4	4	2	5	4	5	5	5	3	2	2	3	5	4	4	3	5	4	4	5	5	4	98
S36	4	3	2	2	3	4	4	5	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	2	4	4	3	88
S37	1	4	3	4	5	5	4	4	5	4	4	4	2	4	3	5	3	2	4	4	4	3	4	90
S38	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	2	4	82
S39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	101
S40	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	113
S41	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	85
S42	2	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	79
S43	3	2	2	4	2	3	5	4	2	4	1	3	4	2	2	2	4	2	4	3	4	2	2	73
S44	5	5	3	3	4	3	4	1	5	3	5	3	3	3	3	5	5	3	5	5	5	5	3	98
S45	5	5	3	3	4	4	4	2	4	2	4	3	3	4	2	5	3	3	3	4	2	2	4	84
S46	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	82
S47	5	5	5	5	4	4	5	3	2	4	5	5	2	4	4	3	2	5	2	4	4	5	4	100
S48	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	2	4	2	4	4	4	4	2	4	86
S49	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	2	4	2	2	3	4	2	4	4	84
S50	2	2	4	4	5	4	5	4	4	4	3	4	2	5	4	4	1	4	4	4	4	4	4	93
S51	1	2	4	2	5	3	4	2	4	2	4	2	2	4	1	4	2	2	4	5	1	1	5	72
S52	5	2	5	5	4	5	4	5	4	2	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	106

S53	3	4	2	4	4	5	3	5	3	4	2	4	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	90	
S54	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	112	
S55	2	2	4	3	4	2	4	4	2	3	3	4	4	2	4	3	4	2	2	4	3	3	3	4	79	
S56	5	2	3	4	4	2	5	3	2	3	1	1	2	1	1	1	5	1	5	5	2	1	1	4	62	
S57	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	3	4	5	5	3	3	4	4	5	4	5	105	
S58	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	1	4	3	3	4	4	4	4	1	4	87
S59	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	92	
S60	3	4	4	4	4	2	3	4	2	4	4	4	4	2	4	3	4	2	2	4	4	3	5	5	86	
S61	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	77	
S62	1	5	4	4	5	4	5	5	5	2	3	3	3	4	2	4	2	4	3	4	3	5	2	4	4	91
S63	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	88	
S64	3	2	4	2	2	2	4	5	4	3	2	1	3	4	1	2	1	3	1	3	4	3	2	1	2	64
S65	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	5	1	4	1	4	2	1	2	2	3	2	2	75	
S66	4	4	2	2	5	2	5	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	2	3	85	
S67	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77	
S68	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	3	4	4	2	2	5	3	5	5	5	110	
S69	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	92	
S70	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	2	3	2	3	3	4	4	4	3	83
S71	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	2	5	4	4	4	4	4	90	
S72	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75	
S73	3	2	4	3	3	3	5	4	2	3	3	4	4	3	3	3	5	2	3	3	3	4	3	4	83	
S74	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76	
S75	3	2	4	4	5	5	5	4	4	4	1	1	4	1	1	2	4	2	2	1	4	1	2	1	66	
S76	3	3	4	4	3	4	3	4	1	4	2	3	4	2	4	3	4	2	3	3	3	2	3	3	79	
S77	4	4	4	4	5	2	4	3	3	3	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	3	5	5	4	98	
S78	3	3	4	3	2	4	2	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	74	
S79	3	3	4	3	2	4	2	2	4	2	4	3	2	3	3	5	2	4	2	4	2	4	2	3	75	
S80	4	2	4	4	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	4	71	
S81	4	2	4	3	2	3	3	2	4	2	3	2	2	2	4	2	2	3	3	1	2	2	4	67		

S82	4	2	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	2	2	2	73		
S83	4	3	3	4	4	2	4	4	2	5	1	3	4	5	3	3	4	2	5	4	4	4	4	91		
S84	3	2	3	3	3	3	3	5	2	2	2	1	2	3	3	1	1	4	3	4	3	3	3	66		
S85	3	2	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	2	2	4	76		
S86	5	1	5	3	5	5	5	1	3	1	3	5	1	5	5	4	1	1	5	3	1	1	3	78		
S87	3	2	4	5	3	5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	5	5	2	2	5	97		
S88	3	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	2	3	4	4	3	83		
S89	3	2	4	3	5	5	5	3	5	3	4	5	3	5	1	5	3	2	5	3	1	1	5	89		
S90	1	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	97		
S91	2	3	5	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	5	3	4	3	92		
S92	3	2	2	1	3	5	3	3	2	2	3	4	3	5	2	2	4	2	3	3	2	2	4	73		
S93	2	2	3	4	4	5	5	1	4	2	5	5	2	4	5	2	4	2	4	4	4	3	5	91		
S94	3	4	1	3	3	4	2	3	3	5	2	2	3	2	3	4	4	1	4	4	4	2	2	4	78	
S95	4	4	3	3	4	5	5	3	3	3	4	5	3	5	3	5	3	3	5	3	4	4	3	95		
S96	2	2	2	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	79	
S97	2	2	2	5	1	5	5	5	4	4	1	4	4	2	4	1	4	2	2	4	2	4	1	4	79	
S98	2	2	4	4	5	5	2	1	4	5	4	4	2	1	4	2	2	1	2	5	2	2	1	4	74	
S99	3	5	3	4	4	3	5	3	2	2	5	5	3	4	3	4	3	4	3	2	3	5	4	4	90	
S100	2	2	5	2	5	3	5	2	5	5	3	4	4	4	3	3	5	1	3	4	4	4	3	2	86	
S101	3	1	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	1	5	4	2	3	3	69	
S102	4	4	4	1	5	3	4	1	4	1	3	4	1	3	1	4	1	5	2	5	3	5	2	80		
S103	4	1	4	2	4	4	4	2	3	1	4	3	2	4	2	2	1	2	4	3	2	2	4	67		
S104	4	2	5	4	5	5	5	5	5	5	2	4	5	3	4	4	1	3	1	4	1	3	3	3	91	
S105	3	4	3	2	2	4	4	3	5	3	3	3	4	3	2	2	3	2	4	5	3	3	2	82		
S106	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	36		
S107	4	4	4	3	5	5	3	4	5	3	4	4	2	5	4	2	4	3	3	5	5	2	1	93		
S108	4	2	4	4	4	4	4	3	5	2	3	4	2	4	2	4	2	4	4	2	2	4	3	83		
S109	3	3	4	2	5	1	5	2	3	3	4	2	4	4	3	3	1	4	1	3	4	4	3	2	3	76
S110	2	4	2	4	4	4	2	4	5	5	2	5	5	3	5	4	5	3	5	5	5	3	4	4	98	

S111	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	5	4	4	4	3	4	3	4	5	5	2	4	4	95			
S112	2	2	2	2	2	5	2	2	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	2	2	75			
S113	3	2	2	2	3	5	2	4	2	5	4	4	2	4	5	2	1	4	5	4	1	3	4	82			
S114	3	3	3	3	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	5	4	5	4	5	4	4	104			
S115	4	2	2	2	3	5	3	4	2	4	4	3	4	2	4	4	2	2	5	3	4	2	4	82			
S116	4	2	2	2	3	4	3	2	4	2	4	5	3	4	3	4	1	4	4	3	3	2	4	79			
S117	3	3	3	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	2	3	4	4	3	4	82		
S118	3	2	2	2	4	4	5	5	3	3	5	3	5	3	2	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	87	
S119	3	4	3	3	4	4	4	4	3	5	3	4	4	3	3	3	5	3	5	3	5	4	4	4	95		
S120	4	3	3	3	3	4	4	4	2	4	2	3	4	2	4	3	4	1	3	4	2	3	3	4	80		
S121	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	4	4	5	3	5	4	1	2	4	2	3	3	79		
S122	4	3	2	2	3	3	4	4	4	2	3	2	3	4	2	4	2	3	2	1	4	2	2	3	3	74	
S123	2	2	2	2	2	5	1	4	2	2	5	5	2	2	4	5	5	1	4	2	2	5	5	1	1	1	75
S124	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	3	4	2	3	1	4	4	4	2	5	4	97
S125	1	5	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	3	1	1	1	1	3	2	1	1	87
S126	3	2	2	2	2	5	4	5	4	4	2	4	2	4	4	3	4	4	5	2	2	4	4	2	2	5	86
S127	2	2	2	2	2	5	2	2	2	1	1	4	4	4	1	1	5	2	4	2	1	5	5	1	1	1	65
S128	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	2	4	3	5	4	2	4	4	5	4	4	102
S129	3	2	2	2	3	4	2	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	2	2	4	2	3	2	2	2	3	74
S130	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	96
S131	4	4	4	4	4	5	2	4	4	4	4	5	5	5	4	3	5	2	3	4	4	4	4	4	4	2	98
S132	3	2	2	2	3	2	4	4	3	2	3	2	3	3	4	2	2	4	4	4	3	3	2	2	3	72	
S133	2	4	4	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	2	2	4	2	4	2	4	82	
S134	1	1	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	5	1	3	3	2	4	85
S135	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	3	4	2	4	2	2	3	3	76	
S136	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	4	3	1	3	3	2	4	4	83	
S137	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	93	
S138	2	5	4	4	3	2	3	5	3	1	5	2	5	2	3	4	2	3	4	2	4	2	3	2	3	79	
S139	2	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	1	2	4	5	5	4	2	1	1	1	2	1	4	2	85	

S140	4	5	4	3	4	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	88
S141	2	2	4	4	4	2	4	4	2	5	5	4	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	76
S142	5	5	4	4	5	1	5	4	5	4	1	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	104
S143	5	4	4	3	5	4	4	5	3	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	5	3	4	95
S144	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	4	2	82
S145	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	4	2	5	1	1	1	41
S146	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	2	2	76
S147	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	87
S148	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	1	3	4	3	3	3	3	5	2	2	5	4	85
S149	2	5	3	1	2	3	3	1	4	1	5	3	5	1	2	2	1	1	3	1	3	1	61
S150	2	1	4	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	2	2	4	2	3	3	2	4	2	63
S151	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	2	5	4	4	5	4	108
S152	2	4	2	3	4	3	4	2	5	2	4	4	1	4	2	5	1	4	4	4	4	2	83
S153	2	4	2	2	4	3	4	3	3	2	4	4	2	2	1	4	2	2	3	3	2	1	67
S154	1	2	2	2	5	2	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	78
S155	3	2	2	5	2	5	2	4	1	4	3	3	4	1	1	1	4	2	2	1	4	2	71
S156	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
S157	3	3	4	2	4	4	3	2	4	2	3	4	2	4	3	4	2	2	4	4	2	3	78
S158	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	110
S159	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	100
S160	3	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	3	5	1	5	3	5	5	5	5	5	111
S161	1	5	4	2	5	2	4	4	1	4	4	2	4	3	1	1	5	3	2	4	4	4	77
S162	5	5	5	3	3	3	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	102
S163	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	69
S164	2	3	5	3	5	4	4	5	3	4	1	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	69
S165	3	2	4	2	4	4	2	3	2	2	3	4	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	66
S166	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	3	68
S167	3	3	4	3	4	2	3	2	1	2	2	3	4	3	4	3	2	2	3	2	2	2	69
S168	2	2	3	3	2	4	4	4	4	2	2	4	2	4	2	3	2	2	2	2	2	3	68



UIN SUSKA RIAU

S169	2	3	2	4	4	3	2	3	2	3	4	2	2	4	1	1	2	2	3	2	2	4	67
S170	5	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	69
S171	2	2	2	3	4	5	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	68
S172	2	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	70
S173	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	69
S174	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	68
S175	3	2	2	4	4	4	2	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	3	3	2	2	65

ciptanya milik UIN SUSKA RIAU

State Islamic University of Sultan Syarif

Dilindungi Undang-undang
g mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
jutipan hanya untuk keperluan kepenelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suda
jutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
g mengemukakan dan mempergunakan sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DATA PENELITIAN SKALA *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT*

NAMA	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	TOTAL
S1	5	5	6	6	5	6	6	7	6	5	7	6	70
S2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
S3	6	7	7	7	7	7	6	7	6	7	7	7	81
S4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
S5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
S6	6	6	3	3	6	6	6	3	6	6	3	6	60
S7	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	5	69
S8	4	6	6	6	4	7	6	4	7	5	7	6	68
S9	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
S10	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	70
S11	7	7	7	7	7	7	6	6	6	4	7	7	78
S12	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
S13	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
S14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
S15	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	71
S16	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
S17	4	1	6	6	1	6	4	7	6	1	6	6	54
S18	5	5	5	4	5	6	6	4	5	5	5	5	60
S19	7	7	6	6	5	7	7	6	7	6	6	7	77
S20	6	6	7	7	6	7	5	7	5	6	7	5	74
S21	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	70
S22	3	3	4	5	3	3	3	2	3	2	1	4	36
S23	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
S24	5	4	4	7	7	4	4	4	4	4	5	2	54
S25	5	5	6	7	5	5	3	6	5	5	7	5	64
S26	6	6	7	7	4	4	4	6	6	6	6	2	64
S27	6	4	4	6	4	4	4	6	4	4	6	4	56
S28	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
S29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
S30	7	7	7	7	7	6	6	7	6	7	7	6	80
S31	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	6	4	60
S32	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
S33	6	6	6	6	6	6	5	4	5	6	6	4	66
S34	7	7	6	7	6	7	6	5	6	6	5	6	74
S35	7	7	7	7	7	6	7	7	4	7	7	4	77
S36	3	3	4	6	3	6	4	5	6	3	4	5	52
S37	4	5	4	5	5	3	6	4	4	4	5	4	53
S38	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
S39	7	7	6	6	7	6	5	5	6	7	5	5	72
S40	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
S41	6	6	6	6	6	7	6	6	6	7	6	7	75
S42	5	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	5	68
S43	7	7	5	5	7	7	7	5	7	7	5	6	75
S44	7	7	7	6	6	4	4	6	6	6	6	6	71
S45	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	70
S46	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	51
S47	2	2	4	2	1	4	5	3	6	1	4	3	37

Hak cipta dan penemuan ini 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.

S48	7	7	7	7	6	5	4	5	4	7	6	1	66
S49	3	3	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	46
S50	6	6	7	7	7	6	5	7	6	7	7	5	76
S51	2	5	7	6	4	7	7	6	7	7	7	3	68
S52	5	5	1	5	5	1	2	3	5	5	2	5	44
S53	7	7	6	6	7	6	6	5	6	7	6	6	75
S54	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
S55	5	5	6	6	5	6	6	4	6	4	5	6	64
S56	7	7	7	7	7	5	6	7	7	7	7	2	76
S57	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	5	46
S58	5	6	7	7	5	2	2	6	3	6	6	3	58
S59	6	6	6	6	6	6	4	6	4	6	7	6	69
S60	5	5	6	6	5	5	4	6	6	6	6	6	66
S61	5	5	6	5	6	5	3	5	4	5	5	4	58
S62	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	74
S63	6	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	69
S64	7	6	7	7	7	6	7	5	7	4	5	7	75
S65	7	7	6	7	7	7	7	6	6	7	6	6	79
S66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
S67	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
S68	7	7	7	7	7	6	6	7	6	7	7	6	80
S69	6	6	6	6	6	7	6	5	6	6	6	6	72
S70	5	6	6	6	5	5	5	6	5	5	5	5	64
S71	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	73
S72	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
S73	5	5	6	6	6	7	5	4	6	6	5	7	68
S74	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	49
S75	6	6	4	4	4	7	6	3	7	6	4	6	63
S76	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	4	6	68
S77	4	5	6	6	4	6	7	6	6	5	6	6	67
S78	6	7	3	2	6	3	6	3	6	7	5	6	60
S79	5	5	2	2	3	6	6	2	6	5	1	7	50
S80	5	5	2	2	3	6	6	2	6	5	1	7	50
S81	6	6	4	4	7	6	6	1	6	6	2	6	60
S82	6	6	4	4	7	6	6	1	6	6	2	6	60
S83	7	6	4	7	6	6	6	5	5	6	4	4	66
S84	2	2	1	6	2	1	4	5	6	4	5	2	40
S85	7	7	5	6	7	5	5	5	5	7	5	4	68
S86	6	6	4	4	7	6	6	1	6	6	2	6	60
S87	6	6	4	4	7	6	6	1	6	6	2	6	60
S88	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	7	7	81
S89	6	6	7	6	6	6	3	7	6	6	4	5	68
S90	7	7	6	6	6	4	4	4	7	7	6	7	71
S91	1	1	7	7	1	7	1	1	1	5	7	1	40
S92	6	6	6	6	6	6	2	6	6	4	2	5	61
S93	5	5	4	4	4	6	6	5	6	4	5	6	60
S94	4	4	4	6	6	2	2	4	5	4	6	6	53
S95	4	4	4	4	4	3	4	7	4	4	6	4	52
S96	2	2	5	5	2	6	6	5	5	2	6	6	52
S97	6	6	3	3	6	6	6	6	6	6	2	6	62

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.

S98	5	4	4	5	3	5	5	2	3	7	7	6	56
S99	5	6	3	3	6	5	6	3	6	7	5	5	60
S100	6	6	7	7	5	7	6	4	6	4	4	5	67
S101	5	4	6	6	7	5	6	5	4	7	4	6	65
S102	7	7	6	6	7	6	7	5	3	4	5	6	69
S103	7	7	7	7	7	6	5	5	6	6	6	4	73
S104	7	7	6	7	6	6	2	6	1	4	2	6	60
S105	3	3	3	4	5	4	4	6	6	3	5	2	48
S106	3	2	4	4	1	4	4	2	4	1	4	6	39
S107	7	4	7	6	5	4	6	7	6	5	4	7	68
S108	5	6	7	7	5	3	4	4	5	3	4	5	58
S109	6	7	3	4	4	5	7	6	6	7	4	4	63
S110	6	6	2	6	6	5	6	6	6	6	6	6	67
S111	5	6	3	3	6	5	6	3	6	7	5	5	60
S112	4	7	5	4	3	5	7	5	5	6	6	3	60
S113	6	6	3	5	6	6	6	5	6	6	3	6	64
S114	6	6	5	5	3	7	7	4	3	5	7	3	61
S115	5	5	4	4	5	5	5	4	6	6	6	5	60
S116	1	1	7	7	1	6	5	7	6	3	5	5	54
S117	7	7	6	7	3	4	7	7	6	6	5	5	70
S118	6	7	5	6	6	6	5	5	6	7	7	5	71
S119	4	4	1	7	4	6	5	5	5	4	4	7	56
S120	3	4	5	6	6	7	7	4	5	6	6	6	65
S121	6	7	4	7	6	6	3	6	6	4	5	6	66
S122	5	4	5	6	5	7	7	5	6	6	6	6	68
S123	5	2	2	5	6	6	3	7	1	1	7	5	50
S124	4	6	4	6	4	6	7	6	7	4	7	7	68
S125	1	1	4	7	5	7	7	5	5	1	7	5	55
S126	1	2	3	4	2	2	4	2	4	2	1	4	31
S127	5	2	2	5	6	6	3	7	1	1	7	5	50
S128	4	6	4	6	4	6	7	6	7	6	4	7	67
S129	4	6	4	6	6	6	6	5	6	4	5	6	64
S130	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
S131	5	5	5	5	4	1	6	6	6	6	6	6	61
S132	7	7	6	6	7	6	6	6	3	4	6	7	71
S133	7	7	5	5	7	5	2	3	7	7	5	7	67
S134	6	4	6	6	6	4	6	4	2	3	4	5	56
S135	4	5	4	3	5	4	4	6	6	4	6	5	56
S136	4	4	6	4	2	4	7	4	3	5	3	4	50
S137	3	2	7	6	2	7	7	3	7	2	6	7	59
S138	7	7	7	7	7	5	3	5	4	6	7	3	68
S139	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	6	7	82
S140	6	6	4	4	4	7	6	7	6	6	5	4	65
S141	7	7	5	5	5	5	2	6	6	6	6	6	66
S142	6	7	7	7	4	7	7	6	7	4	7	7	76
S143	4	6	4	6	6	6	6	6	6	4	6	7	67
S144	2	3	4	4	2	6	5	4	4	5	3	6	48
S145	5	5	1	2	5	1	1	3	1	5	2	2	33
S146	2	2	2	2	2	2	5	2	2	5	4	5	35
S147	2	2	6	5	2	4	4	4	4	2	5	4	44

1. Diarangi 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.

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

S148	5	5	5	5	5	6	6	2	5	5	4	6	59
S149	4	4	2	2	4	5	1	1	2	1	2	1	29
S150	6	5	4	4	5	5	3	5	5	5	3	5	55
S151	7	7	2	2	7	2	2	2	3	7	1	2	44
S152	6	6	7	7	6	4	3	5	4	6	7	2	63
S153	6	5	6	6	5	6	6	6	7	5	6	6	70
S154	6	2	6	6	2	6	6	3	6	2	3	6	54
S155	6	6	6	6	6	6	2	2	2	2	6	2	52
S156	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
S157	6	6	7	7	6	7	6	7	6	6	6	6	76
S158	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
S159	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
S160	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
S161	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	6	55
S162	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
S163	4	4	3	5	4	3	4	4	5	5	4	4	49
S164	3	5	5	3	3	5	4	6	4	3	4	5	50
S165	4	4	3	4	4	3	6	4	3	6	4	6	51
S166	5	5	4	5	5	3	4	3	3	3	4	3	47
S167	3	3	4	3	3	5	3	6	6	7	6	4	53
S168	4	5	5	3	3	5	4	5	3	3	3	6	49
S169	3	5	5	5	4	6	5	3	3	2	3	3	47
S170	3	3	3	4	4	3	4	4	4	5	6	5	48
S171	5	4	5	6	6	5	4	4	4	4	4	4	55
S172	6	6	4	5	2	3	5	5	5	5	5	5	56
S173	5	3	4	4	4	5	4	5	5	6	6	6	57
S174	5	2	4	4	2	4	3	4	4	5	4	4	45
S175	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	5	3	45

tanpa mengutip atau seluruh karya tulis ini

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 H

(UJI KATEGORISASI)

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.

KATEGORISASI *SELF-COMPASSION*

Kategorisasi Self-Compassion					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	2	1,1	1,1	1,1
	Rendah	9	5,1	5,1	6,3
	Sedang	73	41,7	41,7	48,0
	Tinggi	69	39,4	39,4	87,4
	Sangat Tinggi	22	12,6	12,6	100,0
	Total	175	100,0	100,0	

KATEGORISASI *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT*

Kategori Perceived Social Support					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	1	,6	,6	,6
	Rendah	8	4,6	4,6	5,1
	Sedang	38	21,7	21,7	26,9
	Tinggi	52	29,7	29,7	56,6
	Sangat Tinggi	76	43,4	43,4	100,0
	Total	175	100,0	100,0	

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

LAMPIRAN I

(UJI ASUMSI KLASIK & UJI HIPOTESIS)

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

Uji Skewnes dan Kurtosis

Statistics			Self Compassion	Perceived Social Support
N	Valid		175	175
	Missing		0	0
Skewness			-,310	-,314
Std. Error of Skewness			,184	,184
Kurtosis			,567	-,335
Std. Error of Kurtosis			,365	,365

UJI LINEARITAS

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self Compassion * Perceived Social Support	Between Groups	(Combined)	17382,404	48	362,133	3,838	,000
		Linearity	6237,641	1	6237,641	66,111	,000
		Deviation from Linearity	11144,762	47	237,123	2,513	,000
	Within Groups		11888,305	126	94,352		
	Total		29270,709	174			

UJI HIPOTESIS

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
Self Compassion	84,42	12,970	175
Perceived Social Support	62,59	12,289	175

- 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.

Correlations			
		Self Compassion	Perceived Social Support
Self Compassion	Pearson Correlation	1	,462**
	Sig. (1-tailed)		,000
	N	175	175
Perceived Social Support	Pearson Correlation	,462**	1
	Sig. (1-tailed)	,000	
	N	175	175

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

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.

LAMPIRAN J

(ANALISIS TAMBAHAN)

UIN SUSKA RIAU

Sumbangan Efektif per aspek

		Correlations			
		ASPEK KELUARGA	ASPEK TEMAN	ASPEK SIGNIFICANT OTHER	Self Compassion
ASPEK KELUARGA	Pearson Correlation	1	,464**	,446**	,420**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000
	Sum of Squares and Cross-products	4537,280	1944,440	2209,120	4841,720
	Covariance	26,076	11,175	12,696	27,826
	N	175	175	175	175
ASPEK TEMAN	Pearson Correlation	,464**	1	,455**	,376**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000
	Sum of Squares and Cross-products	1944,440	3871,977	2081,760	3997,846
	Covariance	11,175	22,253	11,964	22,976
	N	175	175	175	175
ASPEK SIGNIFICANT OTHER	Pearson Correlation	,446**	,455**	1	,315**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000
	Sum of Squares and Cross-products	2209,120	2081,760	5396,480	3962,880
	Covariance	12,696	11,964	31,014	22,775
	N	175	175	175	175
Self Compassion	Pearson Correlation	,420**	,376**	,315**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	
	Sum of Squares and Cross-products	4841,720	3997,846	3962,880	29270,709
	Covariance	27,826	22,976	22,775	168,222
	N	175	175	175	175

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

- 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 mengumpukan 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.

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6585,468	3	2195,156	16,547	,000 ^b
	Residual	22685,240	171	132,662		
	Total	29270,709	174			
a. Dependent Variable: Self Compassion						
b. Predictors: (Constant), ASPEK 3 TOTAL, ASPEK 1 TOTAL , ASPEK 2 TOTAL						

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	53,223	4,588		11,600	,000
	ASPEK KELUARGA	,721	,202	,284	3,568	,000
	ASPEK TEMAN	,548	,220	,199	2,490	,014
	ASPEK SIGNIFICANT OTHER	,228	,185	,098	1,234	,219
a. Dependent Variable: Self Compassion						

Analisis Tambahan Ditinjau Dari Jenis Kelamin

Group Statistics					
	JENIS KELAMIN	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Perceived Social Support	1	37	66,65	11,011	1,810
	2	138	61,50	12,422	1,057
Self Compassion	1	37	89,49	12,482	2,052
	2	138	83,07	12,804	1,090

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Perceived Social Support	Equal variances assumed	1,166	,282	2,291	173	,023	5,149	2,248	,712	9,585
	Equal variances not assumed			2,456	62,838	,017	5,149	2,096	,959	9,338
Self Compassion	Equal variances assumed	,003	,960	2,723	173	,007	6,421	2,358	1,767	11,076
	Equal variances not assumed			2,764	57,963	,008	6,421	2,324	1,770	11,072

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini
 - 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 K

(VERBATIM WAWANCARA)

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.

WAWANCARA SUBJEK 1

Nama: DP

Tanggal: Minggu, 22 November 2020

NO	PEWAWANCARA	NARASUMBER	TEMA
1	Assalammualaikum wr wb	Waalaikumsalam wr wb	
	Perkenalan, apakah kamu bersedia untuk diwawancarai?	Ya setuju	
5	Bagaimana skripsinya?	Masih mandet sih, masih bab 1 selalu revisi terus.	
	Hal-hal apa saja yang dipersiapkan untuk mengerjakan skripsi?	Membaca jurnal, pokoknya nyiapin materi sebanyak mungkin, baca buku	
10	Kesulitan apa yang dialami saat mengerjakan skripsi?	Kendalanya bukan di skripsi sih menurut syaa, skarang kan daring ya, jadi terkadang kami kebingungan mana yang mau direvisi karna bimbingan online ini ni, sedangkan dosen bilang bagian satu inni ni, sedangkan kan sebenarnya kita pengen yang lebih rincinya ditandain. Kalau bimbingan langsung ken lebih enak.	
15			
20	Apakah saat menghadapi kekecewaan kesedihan apakah mbak tetap mencintai diri saat itu juga?	Kalau lagi sedih, nyalahin diri sih. karena kalau sedih kita gabisa dapet. Kita kan seringnya orang curhat ke kita, kayak galau sedih kita mau curhat kesiapa? Sedangkan orang kan mengandalkan kita gituka. Kayaknya kita harus Nampak kuat aja.	
25	Bagaimana cara mbak memberikan pemahaman yang positif terhadap diri sendiri pada saat mengerjakan skripsi?	Kalau pemahaman sih, motivasinya sih biar selesai cepat, biar wisuda cepat, gak bayar semester lagi, gak nyusahin orangtua.	
30	Pada saat mengerjakan skripsi apakah mbak menerima kemampuan dan kelebihan yang ada pada diri?	Kaalau kekurangan iyasih, karna kita memang pasti banyak kurangnya kan, dosen biasa banyak benarnya dan kita harus banyak belajar ajasih, kita harus nerima lapang dada aja.	
35	Bagaimana cara mbak untuk memahami sifat-sifat yang ada pada diri yg tidak disenangi?	Kalau nerimanya sih, yaudah terima aja kalau lagi bête ya jauhkan keramaian, kalau lagi pengen marah mendem gausah ngobrol sama orang lain. Lebih kayak kita sadar apa yang salah sama kita terus kita benerin. Jangan nyalahin orang lain kan kita yang punya.	
40			
45	Suatu usaha tidak sesuai ekspektasi bagaimana cara pandang kamu? terhadap kegagalan tersebut?	Ya, kita yg mulai ya kita terima kegagalan tersebut kita kayak udah harus nyiapin konsekuensi terburuknya , kalau memang harus ngulang ya	

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.

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		ngulang. Tapi, disaat mood yang bagus, kalau mood yg gak bagus kita harus cari ke saran orang lain gitu	
50	Saat mengalami kegagalan apa yang mbak pikirkan?	Orangtua sih, kok bisa gagal gitu. Kayak gagal skripsi ya misalnya kayak bakal kepikiran lama lulus terus lama kerja lalu lama nikah dong ya, dan semuanya bakal lama dong ya.	
55 60 65	Bagaimana cara menjaga emosi tetap stabil walaupun terjadi sesuatu yang mengganggu pikiran dan mengecewakan?	Kalau biar stabil sih cari pelarian, lagi gak mood makan dulu, kalau gak mood pada saat itu yaudah cari hal hal yang bisa dialihkan ya. Biasanya sih masalahnya tu banyak ke jaringan ya, jaringan di snaa kan susah ya dan sekarang juga daring jadi untungya tu dosen pembimbingku gak nargertin tiap minggu harus gimana, setap pertemuan yang mau lanjut duluan silahkan ya. Jadi gak harus dipaksaain. Tapi yo saya kok jadi ngerasain saya yang kayak gak ada progress gitu masih di bab 1 aja stuknya gak tau salah saya apa.	
70 75	Ketika gagal menyusun skripsi, kesulitan biasanya susah cari referensi sulit berhubungan dengan dosen pembimbing, bagai mana cara kamu menerima kesulitan tersebut?	Kalau referensi ya gitu, kalau sekarang uin tutup ya jadi referensi bukunya kurang gitu, jadi yaudah ya seadanya, ya gimana lagi kan, mau cari kemana-mana covid, gerak terbatas. Kadang Cuma bisa pasrah ajalagi, ntah saya nya aja kah yang kurang usaha kali ya rasanya. Kalau permasalahan sama dosen sih ya, chat pribadi dengan dosen pasti ya bagaimana bagusya, kalau mau ngulang lagi kan dapat saran dari dosen pembimbing ya	
80 85	Saat mengalami kesulitan apakah kamu pernah berfikir jernih, atau malah menyalahkan diri sendiri	Lebih sering nyalahin diri sendiri sih, kadang kenapa sih bisa kek gini. Kayak lebih ssering nyalahin diri ajasih. Kenapa sih gabisa, nanti kalau gakbisa kayak ana kedepannya, kepikiran lagi sama orangtua gimana, kayak gitu-gitulah.	
90 95	Pada saat gagal dan menemui habatan apa yang kamu rasakan?	Kalau karna kita yg hadapin sendiri, dan gatau orang gimana, ya paling pasti berfikiran ya pasti ini semua karna kita sendiri, yo gagal sendiri karena diri sendiri juga.	

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.

WAWANCARA SUBJEK 2

NAMA: ZC

TANGGAL: MINGGU, 22 NOVEMBER 2020

NO	PEWAWANCARA	NARASUMBER	TEMA
1	Assalamualaikum wr wb	Walaikumsalam wr wb	
	Perkenalan, apakah kamu bersedia untuk diwawancarai?	Ya setuju	
5	Bagaimana skripsinya?	Masih stuck di ini sih teori sih, kami tu kayak ngerjain skripnya itu bukan berurutan dari bab 1 tapi kami dipisah-pisah pertama kami ngumpulin referensi dulu, jadi gak kayak mahasiswa yang lain. Jadi saya masih stuck di teori.	
10			
15	Kesulitan apa yang dialami saat mengerjakan skripsi apakah juga dampak covid juga mempengaruhi?	Secara gak langsung iyasih, hm iya bener, sedangkan andaikan gak ada covid dan perkuliahan kita tatap muka offline aja bakalan sulit, apalagi kita daring ni makin sulit kan. Bimbingan juga gabisa langsung jadi sulitnya tu pas kita mau bertanyaa terus bimbingan online, jadi gak maksimal, kita jadi gabisa nanya langsung secara menyeluruh, kadang yang disampaikan kita gak terlalu jelas maksudnya. Ya paham gak paham sih, kadang maksain paham aja lag, tapi nanti andaikan bisa tatap muka kan sececa langsung kita bisa nanya secara langsung gitu apa yang kita gak mengerti.	
20			
25			
30	Apakah saat menghadapi kekecewaan kesedihan apakah mbak tetap mencintai diri saat itu juga?	Kadang kayak ngerasa kayak pikiran, kenapa sih kayak Cuma aku sendiri yang dipersulit sendiri, dosen aku beda dengan dosen yang lain, aku juga ngerasain ya nanti, kayak kepikiran terus dalam diri ku sebenarnya skripsi ni bisa gak ssih diselesaikan sedangkan orang lain udah banyak yang selesai cepat, sedangkan aku ngerasa dosen itu mempersulit aku, ya pasti ngerasain gituh rasanya	
35			
	Pada saat mengerjakan skripsi	Kadang ngerasa kecewasih sama diri	

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.

40	apakah mbak menerima kemampuan dan kelebihan yang ada pada diri?	sendiri, kadang kok ini gimanasih, kayak gini aja kok gabisa diselesain padahal semua orang bisa, kok kenapa kayak Cuma aku sendiri yang gak bisa. Ya ngerasa buruk untuk diri sendiri sih.
45	Bagaimana cara mbak untuk memahami atau menerima sifat-sifat yang ada pada diri yg tidak disenangi?	Dibilang menerima sih engga juga ya, aku kadang kalau udah ngerasaan cemas, takut, khawatir tu kadang kayak kepikiran kenpa sih semuanya jadi gini. Semuanya jadi terbengkalai gitu loh.
50	Suatu usaha tidak sesuai ekspektasi bagaimana cara pandang kamu? terhadap kegagalan tersebut?	Langsung cemas, langsung khawatir, langsung takut kayak ngedown aja gitu rasanya, gimana nanti kedepannya.
55	Saat mengalami kegagalan apa yang mbak pikirkan? Dan apa yang dilakukan?	Kalau benera ngedown ya langsung kayak ngelampiasin ke nangis ya tapi nanti, ini sih kalau misalkan nangis kan gak nyelesaikan sesuatu ya jadi, tbtb down, yaudah berenti dari ngerjain dan mencari hal lain untuk menghibur diri, walaupun kadang diri tak terhibur.
60	Bagaimana cara menjaga emosi tetap stabil walaupun terjadi sesuatu yang mengganggu pikiran dan mengecewakan?	Jujur, emosi gak pernah stabil saat pengerjaan skripsi ini, jadi kayak tambah mellow gitu, gimana sih ya bilangnyaa, kayak makin untuk emosi marah enggak sih, untuk menyesalin diri dan kecewa kepada diri itu lebih besar kayaknya. Kenapa aku kok gabisa. Kenapa kek orang lain lancar-lancar aja. Terus juga kadang berdiam diri juga kdang nangis aja, kadang minta tolong ditemenin teman gar emosi makin mereda.
75	Ketika gagal menyusun skripsi, kesulitan biasanya susah cari referensi sulit berhubungan dengan dosen pembimbing, bagai mana cara kamu menerima kesulitan tersebut?	Jalanin ajasih, hadapin aja sih, pasti nanti ada jalannya, kerjain semaksimal mungkin.
80	Saat mengalami kesulitan apakah yang kamu pikirkan?	Pasti menyalahkan diri sendiri dulu sih seringnya, kenapa kemaren gak berushaa berusaha seoptimal mungkin, kenapa gak gini.. gini.. menyesali apa yang udah lalu sih kalau dah gagal gini.



WAWANCARA SUBJEK 3

NAMA: SK

TANGGAL: MINGGU, 22 NOVEMBER 2020

NO	PEWAWANCARA	NARASUMBER	TEMA
1	Assalammualaikum wr wb	Waalai kumsalam wr wb	
2	Perkenalan, apakah kamu bersedia untuk diwawancarai?	Ya setuju	
	Bagaimana skripsinya?	Yagitu udah sampai bab 2 tapi revisi tersu menerus, padahal kita dah perbaiki, tapi tetep juga revisi-revisi.	
10	Kesulitan apa yang dialami saat mengerjakan skripsi apakah juga dampak covid juga mempengaruhi?	Susah cari referensi, terus dampak bimbingan sih, biasanya bimbingan langsung biasanya kan lebih mudah bisa seminggu dua kali kan kpan aja janji bisa. skrang jadi online ni ya dosennya Cuma ngasih waktu seminggu sekali buat ngerevisinya, jadi kurang paham aja gimana skripsinya, Cuma disuurh lihat panduan skripsi tu, gak dijelasin secara rinci bagusnya gimana. Covid sangat mempengaruhi penulisan skripsi.	
15			
20	Apakah saat menghadapi kekecewaan kesedihan apakah mbak tetap mencintai diri saat itu juga?	Ya kalau pada saat itu ya pasti kesel banget sama diri sendiri kenapa sih gabisa-bisa, kecwa aja sama diri sendiri kenapa gak bisa kayak ngestuck ditempat aja rsanya.	
25	Pada saat mengerjakan skripsi apakah mbak menerima kemampuan dan kelebihan yang ada pada diri?	Pasti harus nerima, tapi kadang ya susah nerimanya ya kayak kadang mikir kok aku gakbisa ya nagkap apa kata dosen, kadang kayak saya sendiri yang lambat banget nangkap penjelasan dari dosen, padahal kayak orang cepat aja nangkap penjelasan dari dosen.	
26			
27			
28			
29			
30			
	Bagaimana cara mbak untuk memahami atau menerima sifat-sifat yang ada pada diri yg tidak disenangi?	Mencari pengalihan dengan main hp sih ya, lagi doyan liat belanja-belajna olshop	
35	Satu usaha tidak sesuai ekspektasi bagaimana cara pandang kamu? terhadap kegagalan tersebut?	Ya pasti sedih lah ya, ya biasanya pengen gausah banyak revisi yak an, ya tapi realitanya malah banyak revisi, ya gimana lagi ya. Udah dibetulkan tapi ada juga yang salah.	
40			
41	Saat mengalami kegagalan apa	Jadi lambat wisudanya ya itu yang	

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

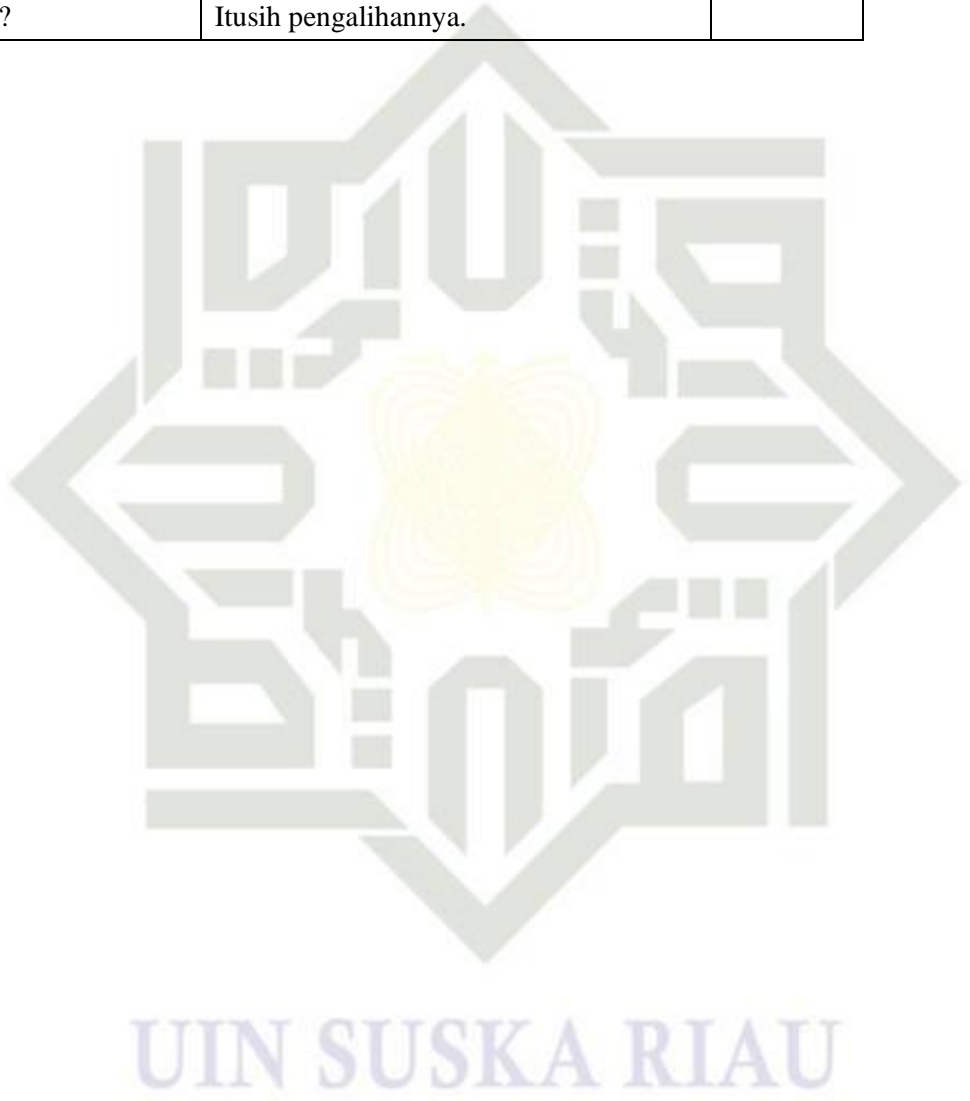
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

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.

<p>yang mbak pikirkan? Dan apa yang dilakukan?</p>	<p>kepikiran sama saya. Ya jadi kayak kalau dah gagal jadi mood semua gada yang semangat maupun napsu ya, kalau ini diulang dari awal, waktu yang diperlukan jadi lama lagi dan biaya pasti nambah laa, jadi makin lama semua.</p>	
<p>Bagaimana cara menjaga emosi tetap stabil walaupun terjadi sesuatu yang mengganggu pikiran dan mengecewakan?</p>	<p>Kadang makan dlu, nonton, kalau lagi mumet sholat dulu waktu solat gitukan, tapi kadang kalau mumet banget saya makan eskrim biar gak mumet banget. Itusih pengalihannya.</p>	



LAMPIRAN L

(SURAT PERIZINAN)

© 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.



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-1610E/Un.04/F.VI/PP.00.9/09/2021 Pekanbaru, 08 September 2021
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Mohon Izin Try Out Penelitian

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Sultan Syarif Kasim
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

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

UIN SUSKA RIAU
Nama : Rachel Okta Alida
NIM : 11761202102
Tempat Tgl.Lahir : Pekanbaru/ 09 Oktober 1999
Jurusan : Psikologi S1
Semester : IX (Sembilan)

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

"Hubungan antara Perceived Social Support dan Self-Compassion pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19."

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.
Dekan,

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



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-2178E/Un.04/F.VI/PP.00.9/12/2021 Pekanbaru, 29 Desember 2021
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Mohon Izin Riset

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

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

Nama : Rachel Okta Alida
NIM : 11761202102
Jurusan : Psikologi S1
Semester : IX (Sembilan)

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

"Hubungan antara Perceived Social Support dan Self-Compassion pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi pada Masa Pandemi COVID-19".

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

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

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : B-723E/Un.04/F.VI/PP.00.9/06/2022

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menerangkan bawah:

Nama : Rachel Okta Alida
NIM : 11761202102
Tempat Tgl.Lahir : Pekanbaru/ 09 Oktober 1999
Jurusan : Psikologi S1
Semester : X (Sepuluh)

Benar mahasiswa tersebut di atas telah melakukan penelitian di Fakultas Psikologi dengan judul:

"Hubungan antara Perceived Social Support dan Self Compassion pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di masa Pandemi Covid-19".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Pekanbaru, 07 Juni 2022

Dekan,

Dr. Kusnadi, M.Pd

NIP. 19671212 199503 1 001