

HUBUNGAN ANTARA *COPING RELIGIOUS* DENGAN *SELF COMPASSION* PADA MAHASISWA BARU UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

Disusun guna memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi



OLEH :

NURUL AULIA

11860124708

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

2023

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA COPING RELIGIOUS DENGAN SELF
COMPASSION PADA MAHASISWA BARU UIN SUSKA RIAU

Disusun Oleh:

Nurul Aulia


11860124708

SKRIPSI

Telah diterima dan disetujui untuk disidangkan pada sidang munaqasyah fakultas
psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, 2022

Pembimbing,



Ikhwanisifa, M.Psi. Psikolog

NIP.198604272015032005



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi yang ditulis oleh :

Nama Mahasiswa : NURUL AULIA
NIM : 11860124708
Judul : Hubungan Antara *coping religious* dengan *self compassion* pada mahasiswa baru UIN SUSKA Riau


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

Diuji pada :

Hari/Tanggal : Rabu / 30 November 2022
Bertepatan dengan :

TIM PENGUJI

Ketua

()

Dr. Vivik Shofiah, M.Si
NIP. 19761015 200501 2 004

Sekretaris

()


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

Penguji I

()

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

Penguji II

()

Raudatussalamah, M.A
NIP. 19791015 200604 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.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Aulia

NIM : 11860124708

Tempat/Tanggal Lahir: Siarang-arang / 26 Mei 2000

Prodi : Psikologi

Judul Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah Lainnya*:

Hubungan Antara Coping Religious dengan Self Compassion

Pada Mahasiswa Baru UIN SUSKA Riau

Menyatakan dengan benar-benar 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 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 sengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 11 Januari 2023

Yang membuat Pernyataan


 METRA TEMPEL
 NURUL AULIA

NIM 11860124708



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



UIN SUSKA RIAU

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

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

**SURAT KETERANGAN
HASIL UJI KESAMAAN (SIMILARITY CHECK)
DENGAN SOFT WARE TURNITIN**
No. B-512/Un 04/F VI/PP.00 9/11/2022

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 : Nurul Aulia
NIM : 11860124708
Judul Proposal : Hubungan Antara Coping Religious dengan Self Compassion pada Mahasiswa Baru UIN SUSKA Riau
Dosen Pembimbing : Ikhwanisifa, M.Psi. Psikolog
Tanggal Uji Turnitin : 07 November 2022
Hasil Uji Turnitin : **Tingkat Kesamaan Proposal (Similarity Index) yaitu 33% (Maksimal 40%)**

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 07 November 2022
Wakil Dekan I,

Dr. Zunatul Khairi, M.Ag., M.Si
 NIP. 196510281989031005

MOTTO

“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku (Allah Azza Wa jalla) akan menambah nikmat untuk mu, tetapi jika kamu mengingkari nikmat-Ku, maka pasti azab-Ku sangat pedih”

(Q.S Ibrahim:14, ayat 7)

“Aku lebih menghargai orang yang beradab daripada berilmu

Kalau hanaya berilmu, iblis-pun lebih tinggi ilmunya daripada manusia”

(Syekh Abdul Qadir Al-Jailani)

“Bukan tentang seberapa tinggi jabatanmu tapi, seberapa bermanfaatkah kamu untuk orang-orang yang berada disekitarmu”

”

(Lia)

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



PERSEMBAHAN

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 Ibu Syima dan Bapak M. Ayunan, kakak tercinta Puspita Sari serta adik kandung yang saya sayangi Risma Indah 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.

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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah rabbi'l'alamin, dengan menyebut nama Allah SWT. yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, peneliti mengucapkan puji syukur atas kehadiratnya yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayahnya kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Hubungan Antara Coping Religius dengan Self Compassion Pada Mahasiswa Baru UIN SUSKA Riau**” dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) bagi Mahasiswa program S1 di program studi Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Peneliti menyadari bahwa dalam melaksanakan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak pada peneliti. Maka dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Hairunnas, M.Ag. selaku Rektor UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak Dr. H. Kusnadi, M. Pd. selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

- © Hak cipta milik UIN Suska Riau
3. Bapak Dr. H. Zuriatul Khairi, M. Ag., M. Si. selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Vivik Shofiah, S.Psi., M.Si. selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Dr. Yuslenita Muda, S.Si., M.Sc. selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
 4. Terima kasih kepada Bapak Dr. Khairil Anwar, S.Ag., M.A. selaku penasehat akademik peneliti. Beliau selaku PA yang baik, telah meluangkan waktu dan pikirannya demi menasehati peneliti.
 5. Terima kasih yang tiada terhingga dan terketara kepada Ibu Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing dalam penyelesaian skripsi ini. Peneliti menuturkan ucapan terima kasih yang sebanyak-banyaknya, karena Beliau telah bersedia untuk meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membantu peneliti. Beliau yang begitu sabar membimbing penulis dalam proses panjang penulisan karya tulis ini, telah memberikan semangat dan energi positif yang sangat berarti bagi penulis hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
 6. Terima kasih kepada Ibu Salmiyati, M.Psi., Psikolog. selaku Narasumber I atas kesediaan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan masukan serta saran yang membangun demi kemajuan skripsi ini.
 7. Terima kasih kepada Ibu Raudatussalamah, M.A selaku Narasumber II atas kesediaan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan masukan serta saran yang membangun demi kemajuan skripsi 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.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

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

8. Terima kasih banyak kepada seluruh Dosen Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah banyak memberi bantuan, bimbingan, arahan, dan bekal ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat bagi penulis selama masa perkuliahan dan untuk masa yang akan datang.
9. Terima kasih banyak kepada seluruh staf Akademik, Umum, Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah melayani segala keperluan peneliti selama masa perkuliahan hingga penyusunan masa skripsi.
10. Teristimewa untuk keluargaku tercinta Ayahanda M. Ayunan, Ibunda Saina, kakak, abang dan Adik yang sudah menjadi bagian dari semangatku dalam mengarungi perjalanan ini.
11. Semua teman-teman kelas B yang telah berbagi suka dan duka selama dalam penyusunan skripsi ini.
12. Terima kasih untuk sahabat seperjuangan peneliti terkhususnya Iki, Hijrah, Esas, Dewi, Dian, Fatimah, dan Ependi yang selalu menerima keluh kesah peneliti dari semester 4 sampai menyusun skripsi ini.
13. Terima kasih untuk Rendi Juanda atas dukungannya, sehingga peneliti bersemangat untuk menyelesaikan penelitian ini.
14. Terima kasih untuk teman virtual peneliti khususnya Hilmi Irawan yang selalu menghibur peneliti dengan kelucuannya.
15. Serta semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan serta dukungan kepada peneliti.

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.

Semoga bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak di atas mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah S.W. T.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang bersifat membangun akan peneliti terima dengan senang hati demi tercapainya kesempurnaan dikemudian hari. Akhir kata, semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama bagi pembaca. *Aamiin ya robbal a'lamin.*

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pekanbaru, 11 Januari 2022

Peneliti

Nurul Aulia



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL..... i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....iii
LEMBAR PERNYATAAN TIDAK PLAGIASI.....iv
SURAT KETERANGAN SIMILARITY.....v
MOTTO vi
PERSEMBAHAN vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI..... xi
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
ABSTRAK xv
ABSTRACT xvi
BAB I : PENDAHULUAN
 A. Latar Belakang Masalah 1
 B. Rumusan Masalah 7
 C. Tujuan Penelitian 7
 D. Keaslian Penelitian 8
 E. Manfaat Penelitian 10
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA
 A. *Self-Compassion* 11
 1. Pengertian *Self-Compassion* 11
 2. Komponen *Self-Compassion* 13
 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion* 15
 4. Manfaat *Self-Compassion* 19
 B. *Coping Religius* 21
 1. Pengertian *Coping Religius* 21
 2. Bentuk-bentuk *Coping Religius* 22
 3. Aspek-aspek *Coping Religius* 23
 4. Dimensi *Coping Religius* 25
 5. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Coping Religius* 26
 C. Kerangka Berpikir 28
 D. Hipotesis 31
BAB III : METODE PENELITIAN
 A. Desain Penelitian 32
 B. Identifikasi Variabel Penelitian 32
 C. Definisi Operasional 32
 D. Populasi dan Sampel Penelitian 34
 E. Teknik Sampling 37
 F. Metode Pengumpulan Data 39
 G. Validitas dan Reliabilitas 43

- 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.

H. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Pelaksanaan penelitian	47
B. Hasil Penelitian	48
C. Hasil Uji Asumsi	50
D. Analisis Tambahan	56
E. Pembahasan	60
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Populasi Penelitian	34
Tabel 3.2	Jumlah Sampel Penelitian	36
Tabel 3.3	<i>Blueprint</i> Skala <i>Coping Religius</i>	38
Tabel 3.4	<i>Blueprint</i> Skala <i>Self Compassion</i>	39
Tabel 3.5	<i>Blueprint</i> Skala <i>Coping Religius (Try Out)</i>	41
Tabel 3.6	<i>Blueprint</i> Skala <i>Self Compassion (Try Out)</i>	42
Tabel 3.7	<i>Blueprint</i> Skala <i>Coping</i> (Penelitian).....	43
Tabel 3.8	<i>Blueprint</i> Skala <i>Self Compassion</i> (Penelitian).....	43
Tabel 3.9	Koefisien Reability	44
Tabel 3.10	Jadwal Penelitian	45
Tabel 4.1	Gambaran Subjek penelitian berdasarkan usia	48
Tabel 4.2	Gambaran Subjek penelitian berdasarkan Jenis Kelamin.....	49
Tabel 4.3	Gambaran Subjek penelitian berdasarkan Fakultas	51
Tabel 4.4	Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 4.5	Hasil Uji Linieritas.....	52
Tabel 4.6	Hasil Uji Hipotesis.....	45
Tabel 4.7	Norma Kategorisasi	53
Tabel 4.8	Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel <i>Coping Religius</i>	54
Tabel 4.9	Kategorisasi Variabel <i>Coping Religius</i>	54
Tabel 4.10	Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel <i>Self Compassion</i>	55
Tabel 4.11	Kategorisasi Variabel <i>Self Compassion</i>	55
Tabel 4.12	Analisis <i>Cross Product</i>	57
Tabel 4.13	Sumbangan Efektif Tiap Aspek	57
Tabel 4.14	Analisis Perbedaan Berdasarkan Fakultas	58

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.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Validasi Alat Ukur (Skala).....	68
Lampiran B	<i>Guide</i> Wawancara Pra-Riset	70
Lampiran C	Verbatim.....	71
Lampiran D	Skala <i>Try Out</i>	72
Lampiran E	Tabulasi Data <i>Try Out</i>	77
Lampiran F	Reliabilitas Dan Validitas	84
Lampiran G	Skala Penelitian	87
Lampiran H	Data Penelitian	91
Lampiran I	Tabulasi Data Penelitian	100
Lampiran J	Uji Normalitas	131
Lampiran K	Uji Linearitas.....	133
Lampiran L	Uji Hipotesis	135
Lampiran M	Analisis Tambahan.....	137
Lampiran N	Kategorisasi Data Penelitian	142
Lampiran O	Surat Izin dan Surat Keterangan Selesai Peneitian	144

HUBUNGAN *COPING RELIGIUS* DENGAN *SELF COMPASSION* PADA MAHASISWA BARU UIN SUSKA RIAU

Oleh:

Nurul Aulia

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRAK

Transisi dari masa SMA ke Universitas memunculkan berbagai tantangan dan tuntutan baru bagi mahasiswa. Akibatnya banyak timbul berbagai permasalahan pada diri mahasiswa sehingga diperlukan *self compassion* untuk mengatasi permasalahan tersebut. *Coping Religius* diprediksi dapat membantu mahasiswa untuk memunculkan *self compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Coping Religius* dengan *self compassion* pada mahasiswa baru UIN SUSKA Riau. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 355 mahasiswa baru angkatan 2021 UIN SUSKA Riau dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate random sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *Coping Religius* RCOPE (Kur'ani, 2016) dan skala *self compassion* (Neff, 2003). Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh nilai korelasi sebesar 0,575 dengan signifikansi 0,000. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang berarti ada hubungan *coping religius* dengan *self compassion* pada mahasiswa baru UIN SUSKA Riau.

Kata Kunci: *coping religius; self compassion; mahasiswa*

THE RELATIONSHIP OF RELIGIOUS COPING WITH SELF COMPASSION ON NEW STUDENTS OF UIN SUSKA

By:

Nurul Aulia

Faculty of Psychology, Sultan Syarif Kasim State Islamic University Riau

ABSTRACT

The transition from high school to university raises new challenges and demands for students. As a result, many problems arise in students so that self-compassion is needed to overcome these problems. Religious Coping is predicted to help students to develop self-compassion. This study aims to determine the relationship between Religious Coping and self-compassion on new students of UIN SUSKA Riau. The sample in this study amounted to 355 new students class 2021 UIN SUSKA Riau with a sampling technique using proportionate random sampling. The data collection method in this study used the RCOPE Religious Coping scale (Kur'ani, 2016) and the self-compassion scale (Neff, 2003). Based on the results of the product moment correlation analysis, the correlation value is 0.575 with a significance of 0.000. The results showed that the hypothesis was accepted, which means that there is a relationship between religious coping and self-compassion for new students at UIN SUSKA Riau.

Keywords: *gratitude; self compassion ; college student*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Transisi dari SMA ke Universitas memunculkan berbagai tantangan bagi mahasiswa baru yang memasuki masa dewasa awal. Dewasa awal ini juga sering disebut dengan masa peralihan dari yang awalnya ketergantungan menuju masa kemandirian, mulai dari kemandirian ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri dan pandangan tentang masa depan yang lebih realistis. Oleh Karena itu, Berbagai tuntutan sering membelenggu mahasiswa baru dalam menyelesaikan studinya seperti tuntutan akademik, sosialisasi dalam lingkungan kampus maupun lingkungan sekitar lainnya (Karinda, 2020).

Mahasiswa baru dituntut untuk dapat mengatur dirinya secara mandiri, berbagai perubahan yang mereka alami dan banyaknya tuntutan yang mereka dapatkan sehingga menyebabkan munculnya beragam masalah dan menimbulkan pemikiran-pemikiran negatif dalam diri mahasiswa baru tersebut. Pemikiran negatif tersebut diantaranya adalah menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain, maupun lingkungan sekitarnya. Dari hasil pemikiran tersebut akan menurunkan penilaian positif dan penerimaan pada situasi yang dihadapi. Dalam keadaan seperti itu menyebabkan seseorang dapat melakukan berbagai pelampiasan emosi negatif dalam kehidupannya Hudd (dalam Saswita, 2013).

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



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

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Yassar Kasim Riau

Emosi-emosi negatif yang berkepanjangan tanpa ada penyelesaian dapat menghambat seseorang untuk menjalani kehidupan, sehingga menjadikan seseorang tersebut sulit untuk mengembangkan diri dan cenderung menarik diri dari lingkungan. Untuk mengatasi emosi-emosi negatif tersebut seseorang harus dapat menerima segala kenyataan, kekurangan, dan permasalahan yang terjadi. Mempunyai sikap belas kasih diri menjadi gerbang awal dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang dialami individu. Istilah ini disebut dengan belas kasih diri atau sering disebut dengan *self compassion* (Halim, 2015).

Neff (dalam Juliana, 2019) *Self Compassion* merupakan sebagai sikap berbaik hati terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Belas kasih diri pada individu cenderung memiliki kasih sayang yang melibatkan diri sendiri seperti bersikap baik kepada diri sendiri dan tidak mengkritik diri, tetapi lebih melihat penderitaan, kegagalan dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusia pada umumnya. Belas kasih diri adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, ketidaksempurnaan serta dapat mengambil makna dari kesulitan tersebut dan dapat mengubahnya ke hal yang lebih positif (Hidayati, 2015).

Menurut Gilbert & Procter (dalam Karinda, 2020) *self compassion* dapat menenangkan individu saat berada dalam situasi yang kurang baik dan situasi yang tidak diinginkan. Namun, hal ini tidak sejalan dengan wawancara yang peneliti lakukan kepada 6 Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA



- 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

Riau pada tanggal 23 September 2021 dengan inisial RF, SW, S, SM, dan WD. Wawancara dilakukan untuk mengetahui bagaimana gambaran *self compassion* pada beberapa mahasiswa baru UIN SUSKA Riau. Berikut kutipan wawancara subjek RF yang cenderung menyalahkan diri dan menarik diri jika mengalami kesulitan.

“...Karena ada mata kuliah yang gak kita pelajari waktu SMA kak, tugasnya juga banyak ternyata dan susah paham rasanya sedih kak, kecewa karena dosen udah ngejelasin panjang lebar tapi akunya gak paham dan tugasnya gak sesuai sama apa yang diminta dosen, sementara teman-teman yang lain bisa aku enggak, kadang ada juga kayak menyalahkan diri sendiri ee karena rasanya udah gagal.. kadang sengaja ngejauh dari temen-temen karena malu

Berikut kutipan wawancara subjek SW yang cenderung menyalahkan dirinya:

“...mau nyalahin keadaan juga kayanya ya emang di diri sendiri juga salah deh, orang lain bisa kita gak bisa tu jadi ya salahnya di diri kita sendiri”.

Berikut kutipan subjek S yang cenderung berekasi berlebihan dan menyalahkan dirinya terhadap suatu masalah yang di hadapinya:

“Kalo masalah kuliah ni merasa cemas kaya mikir bisa gak ya cepat tamat,, karena dengar dari kating banyak yang lulus gak tepat waktu “Ya panik juga, gemetar kalau ditanya dosen gak bisa jawab, terus kaya ada rasa stres. Ee, tu pusing, terutamanya ya itu pusing”.Iiya, saya suka nyalahin diri saya sendiri”.marah sama diri sendiri biasanya aku pergi keluar nyari makanan yang pedas kak, ntah itu samyang atau yang lainnya, karna bisa kayak ngelupain gitu, sampai pernah ke puskesmas karena perutnya panas



Berikut kutipan wawancara SM yang mengatakan bahwa ia mengalami beberapa kesulitan namun tidak menyalahkan dirinya dan memandang permasalahan secara positif:

“memang ada mata kuliah yang memang gak kita pelajari waktu SMA kak, susah untuk paham, tapi ya biasa aja kayak dijalani aja...”

Berikut kutipan wawancara WD yang mengalami beberapa kesulitan namun mampu memandang segala permasalahan yang dihadapinya secara positif:

*“Aduh, gak usah ditanya lagi banyak permasalahannya kak, baru semester 2 aja kami dah pening”
“tapi merasa wajar aja sih kak dengan kesulitan ini, soalnya tanya teman-teman juga merasakan hal yang sama”.*

Berdasarkan hasil wawancara awal yang peneliti lakukan pada kelima subjek, mendapatkan hasil bahwa 3 dari 5 subjek terlihat masih memiliki *self compassion* yang kurang baik. Sehingga menyebabkan mahasiswa memunculkan emosi-emosi negatif secara terus-menerus. Menurut Neff (dalam Aldyafigama, Baihaqi, & Pujasari, 2018) seseorang yang memiliki *self compassion* memiliki karakteristik seperti peduli dan penuh kasih terhadap diri sendiri, tidak mengkritik dan menghakimi diri sendiri, melihat kelemahan diri secara luas, merasa baik tentang diri sendiri, memiliki keinginan untuk kesehatan dan kesejahteraan diri, serta sadar akan pikiran dan emosi negatif pada dirinya. oleh sebab itu, *self compassion* sangat penting dimiliki oleh mahasiswa agar dapat menghadapi berbagai permasalahan yang dihadapinya selama masa pademi. Menurut Neff, agar individu inisiatif untuk mencapai

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.



potensi penuh yang di milikinya dan agar tingkatan kecemasannya lebih rendah maka di perlukan *self compassion* (dalam Zulaehah & Kushartati, 2017).

Terdapat 3 dimensi dalam *self compassion* menurut Neff (dalam Aldyafigama dkk, 2018), yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Idealnya mahasiswa harus memiliki ketiga dimensi *self compassion* ini pada dirinya. Dimensi pertama kebaikan diri (*self kindness*) yaitu kemampuan diri untuk memahami, menerima, dan tidak menghakimi diri sendiri saat menghadapi kesulitan dalam hidupnya. Namun, pada hasil wawancara masih terdapat mahasiswa yang merasa panik dan kesal ketika menghadapi masalah sehingga mahasiswa menyalahkan dirinya sendiri, hal ini berlawanan dengan *self kindness* yang di sebut dengan *self judgement*. Dimensi kedua *common humanity* yaitu individu sadar bahwa pengalaman seperti merasa kesulitan, kegagalan, dan penderitaan adalah hal yang manusiawi dan dirasakan oleh semua manusia bukan hanya dirinya sendiri. Namun, pada hasil wawancara terdapat mahasiswa yang masih menarik diri dari lingkungan ketika di hadapkan masalah, hal ini berlawanan dengan dimensi *common humanity* yang disebut dengan *isolation*. Dimensi ketiga *mindfulness* yaitu individu merespon suatu kejadian tanpa melebih-lebihkan ataupun menguranginya. Namun, pada hasil wawancara masih terdapat mahasiswa yang masih bereaksi berlebihan ketika dihadapkan pada suatu masalah seperti merasa panik hingga gemeteran, hal ini berlawanan dengan dimensi *mindfulness* yang di sebut dengan *over-identification*.

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.

Melihat hal ini, tentu *self compassion* dirasa penting untuk dimiliki dan ditingkatkan oleh mahasiswa karena mahasiswa yang memiliki *self compassion* yang baik akan mampu mengatasi emosi negatif yang timbul dari berbagai permasalahan yang dihadapinya. Menurut Satwika, Setyowati, & Anggawati (2021) mahasiswa mampu menerima segala keadaan yang terjadi dan mampu mengatur emosi pada dirinya dengan *self compassion*.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *self compassion* diantaranya adalah agama, dimana agama memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan dapat meningkatkan *self compassion* pada diri individu. Angganantyo (2014) mengemukakan salah satu strategi yang dapat dilakukan mahasiswa baru dalam menghadapi permasalahannya dapat menggunakan strategi pendekatan agama, salah satu strateginya yaitu Koping religius. Koping religius artinya koping yang dilakukan menggunakan pendekatan keagamaan. Koping religius merupakan strategi dengan memasukkan pemahaman akan kekuatan dalam hidup, dimana kekuatan tersebut dikaitkan dengan unsur ketuhanan (Wong & Wong, dalam Angganantyo, 2014). Oleh sebab itu, pendekatan koping religius dapat memberikan solusi untuk masalah dalam kehidupan.

Coping religious memungkinkan adanya pemikiran yang lebih positif terhadap permasalahan yang terjadi koping melalui berdoa, ritual keagamaan dapat membantu mahasiswa ketika mengalami kesulitan dalam hidup, sehingga menciptakan makna yang dapat dijadikan pembelajaran dengan begitu akan mampu memunculkan *self compassion* dalam diri, yakni bersikap baik terhadap



diri sendiri saat mengalami permasalahan dan menganggap bahwa permasalahan atau kesulitan tersebut adalah bagian dari hidup yang harus dijalani (Rammohan, Rao & Subbakhrisna, dalam Angganantyo, 2014) .

Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Aldyafigama (2018) yang mengemukakan bahwa semakin tinggi koping religius maka semakin tinggi pula *self compassion* pada diri individu. Pargament (2005), meyakini bahwa koping religius dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan subjektif dan berharap bahwa penelitian ini akan terus dikembangkan oleh peneliti yang lain, karena hal ini sangat menarik dan unik. Perlunya manusia untuk belajar lebih banyak tentang agama, bukan hanya sebagai sumber daya tetapi lebih pada pengenalan terhadap diri serta menguatkan keyakinannya mengenai keterkaitan kesehatan, kesejahteraan, dan religius.

Berdasarkan fenomena tersebut dapat dipahami bahwa mahasiswa yang memiliki *self compassion* memungkinkan dirinya untuk mampu mengontrol emosinya, termasuk emosi negatif. Sehingga tidak merasa bahwa tidak hanya dirinya yang mengalami hal-hal buruk dalam hidup. Saat emosi negatif dapat ditangani, diri akan merasa tenang dan dapat membantu seseorang mengambil keputusan yang tepat. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa baru, karena mahasiswa baru dituntut oleh lingkungannya untuk mampu menghadapi perubahan baru yang terjadi. oleh karena itu penelitian tentang gambaran *self compassion* dan Koping religius ini menjadi penting

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.



untuk dilakukan agar mahasiswa baru tersebut dapat menjalankan perannya sebagai mahasiswa yang optimal.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya yaitu ”Apakah terdapat hubungan antara *coping religius* dengan *self compassion* pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *coping religius* dengan *self compassion* pada mahasiswa mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

D. Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu yang berkaitan dengan *self compassion* telah banyak diteliti mahasiswa psikologi. Hal tersebut dikarenakan pembahasannya sesuai dengan kajian mahasiswa psikologi. Berikut ini adalah beberapa penelitian yang terkait dengan variabel-variabel yang akan diteliti oleh peneliti :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Aldyafigama (2018) dengan judul “*Hubungan antara Coping Religius dan Rasa Syukur dengan Self Compassion*” menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *coping religius* dan syukur dengan *self compassion*. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah variabel bebasnya sama yaitu *coping religius* dan variable terikatnya juga sama yaitu *self compassion*. Penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif sebagai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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

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

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

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



pendekatan penelitiannya. Perbedaannya dengan peneliti lakukan adalah pada penelitian ini subjeknya adalah mahasiswa baru, sedangkan pada penelitian Aldyafigama subjeknya yaitu tunanetra dewasa awal.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dinda Marisa dan Nelia Afriyeni (2019) dengan judul “*Kesepian dan Self Compassion pada Mahasiswa Perantau*” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dengan *self compassion*. Salah satu persamaan dengan yang peneliti lakukan adalah variabel terikatnya sama yaitu *self compassion*. Penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif sebagai pendekatan penelitiannya. Perbedaan dengan yang peneliti lakukan adalah subjeknya mahasiswa baru sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Dinda Marisa dan Nelia Afriyeni yaitu mahasiswa perantau Universitas Andalas.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Kristin D. Neff dan Elizabeth Pommier (2013) dengan judul “*The Relationship between Self Compassion and Other-Focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Mediators*” menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* berkaitan dengan perhatian yang terfokus pada orang lain. Perbedaan dengan yang peneliti lakukan adalah pada penelitian ini subjeknya mahasiswa baru, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Kristin D. Neff dan Elizabeth Pommier subjeknya yaitu mahasiswa, komunitas dewasa dan mediator praktisi.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Sulistyani, Ratna Supradewi, dan Diany Ufieta Syafitri (2019) dengan judul “*Hubungan antara Koping*

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.



Religius dengan Penyesuaian Diri pada mahasiswa Tingkat Awal di Universitas Islam Sultan Agung Semarang” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara coping religius dengan penyesuaian diri. Persamaan dengan yang peneliti lakukan adalah variabel bebasnya sama yaitu *Coping Religius*. Penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif sebagai pendekatan penelitiannya. Perbedaan dengan yang peneliti lakukan pada penelitian ini yaitu terletak pada variabel terikatnya.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Pratista Arya Satwika, Rini Setyowati dan Fika Anggawati (2020) dengan judul “*Dukungan Emosional Keluarga dan Teman Sebaya terhadap Self Compassion pada Mahasiswa saat Pandemi Covid-19*” menunjukkan adanya hubungan antara dukungan emosional keluarga dengan self compassion pada mahasiswa saat pandemi. Persamaan dengan yang peneliti lakukan adalah variabel terikatnya sama yaitu *self compassion*. Penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif sebagai pendekatan penelitiannya. Perbedaan dengan yang peneliti lakukan pada penelitian ini yaitu terletak pada variabel bebas dan subjeknya, penelitian ini subjeknya yaitu mahasiswa baru UIN SUSKA Riau sementara pada penelitian Pratista Arya Satwika, Rini Setyowati dan Fika Anggawati subjeknya mahasiswa yang 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.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi atau masukan dalam bidang psikologi klinis terkait *coping religius* dan *self compassion* pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru yang nantinya diterapkan oleh mahasiswa baru tentang pentingnya *coping religius* dalam membentuk *self compassion*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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

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

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

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



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Self Compassion*

1. Pengertian *Self Compassion*

Self Compassion merupakan ide yang diambil dari ajaran Buddha tentang cara terbaik untuk berempati dengan diri sendiri dan fokus pada diri sendiri untuk membuat pilihan dalam kondisi yang sulit. *Self Compassion* membebaskan diri dari kesengsaraan, kesadaran akan sumber siksaan, dan perilaku yang menggambarkan kasih dan sayang Gilbert (2005).

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self compassion* berkaitan keterbukaan individu pada penderitaan yang dialami sehingga menimbulkan kepedulian dan kebaikan pada diri, memahami dan tidak menghakimi kekurangan secara berlebihan, serta melihat kondisi sebagai pengalaman yang dialami seluruh kehidupan manusia .

Neff (2003) juga menjelaskan belas kasih diri sebagai alternatif konsep langkah untuk menuju individu yang sehat tanpa melibatkan evaluasi diri. Gagasan dari belas kasih diri memberikan jalan pemikiran alternatif bagaimana untuk melihat diri sendiri agar meningkatkan resiliensi pada individu. Memiliki belas kasih diri bukan berarti seseorang harus menjadi egois atau berpusat pada diri sendiri. Belas kasih diri berbeda dengan *selfpity*, ketika seseorang merasa *selfpity* ia akan merasa berada jauh dari orang lain dan lebih fokus melihat bahwa masalah 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.

dialami adalah yang paling berat dibandingkan orang. Belas kasih diri adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan serta dapat mengambil makna dari kesulitan tersebut dan mengubahnya ke hal yang lebih positif (Hidayati, 2015).

Reyes (2011) menjelaskan bahwa belas kasih diri adalah kemampuan mencintai dan bermurah hati pada diri sendiri ketika dalam keadaan yang tidak menyenangkan. Kemudian menurut Werner, Jazaieri, & Goldin (2012) *self compassion* merupakan sikap kepemilikan orientasi diri yakni lebih kepada penerimaan diri dan kepedulian terhadap diri sendiri. Sedangkan menurut Breines dan Chen (2012) mendefinisikan suatu kemampuan mengasihi diri meski ketika kondisi yang sedang dialami kurang baik.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa *self compassion* merupakan suatu sikap atau perilaku menyayangi diri sendiri ketika menghadapi kesulitan dan memiliki pemikiran terbuka terhadap segala bentuk kesulitan, kekurangan dalam diri, dan setiap kegagalan, karena semua itu adalah bagian dari kehidupan setiap manusia.

2. Aspek-aspek *Self Compassion*

Berikut merupakan enam aspek dari *self compassion* diri menurut Neff (2003), yaitu:

- a. *Self-kindness vs Self-judgement*



Kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self-kindess* membuat individu menjadi hangat terhadap diri sendiri ketika menghadapi rasa sakit dan kekurangan pribadi, memahami diri sendiri dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika menghadapi masalah. *Self-judgement* adalah kebalikan dari *Self-kindess* yaitu individu dengan *Self-judgement* lebih menyerang atau menghakimi diri sendiri secara keras atas kekurangan maupun kegagalan yang dimiliki. Individu tersebut juga akan merendahkan dan mengkritik aspek-aspek dalam diri.

Menurut Hidayati (2013) digambarkan ketika individu menolak pemikiran, perasaan, dorongan, tindakan, dan nilai-nilai diri sehingga menyebabkan individu merespon secara berlebih sesuatu yang terjadi pada dirinya.

b. *Common humanity vs isolation*

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Komponen mendasar kedua dari *self compassion* adalah pengakuan terhadap pengalaman manusia bersama. *Common humanity* mengaitkan kelemahan yang individu miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan

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.



tersebut dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kekurangan hanyalah miliki diri individu. Begitupula dengan masa-masa sulit, perjuangan, dan kegagalan dalam hidup berada dalam pengalaman manusia pada keseluruhan, sehingga menimbulkan kesadaran bahwa bukan hanya diri kita sendiri yang mengalami kesakitan dan kegagalan di dalam hidup. Penting dalam hal ini untuk memahami bahwa setiap manusia mengalami kesulitan dan masalah dalam hidupnya. Menurut Neff individu yang merasa terisolasi cenderung akan memiliki pandangan sempit pada kesulitan, tantangan, dan kegagalan sehingga akan berfokus pada ketidaksempurnaan diri. Individu tersebut juga akan merasa ketidakadilan karena kenapa hanya dirinya saja yang menderita dan mengalami penderitaan tersebut dan cenderung merasa dirinya paling menderita.

c. *Mindfulness vs overidentification*

Mindfulness adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa harus menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. Hidayati (2013) menjelaskan bahwa konsep utama *mindfulness* adalah melihat sesuatu seperti apa adanya, tidak ditambah tambahi maupun dikurangi,

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.

sehingga respon-respon yang dihasilkan dapat lebih efektif. Dengan *mindfulness* ini individu dapat sepenuhnya mengetahui dan mengerti apa yang sebenarnya dirasakan. *Overidentification* adalah kebalikan dari *Mindfulness* yaitu sebuah reaksi berlebih dari individu ketika menghadapi permasalahan. Individu akan cenderung melebihlembihkan sesuatu yang dirasakan sehingga akan muncul kecemasan dan depresi. Dari hal itu *Mindfulness* akan bertugas mencegah individu melakukan *over identification* dengan metode perenungan keterbatasan diri.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self compassion*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self compassion* sebagaimana yang diungkap oleh Neff (2003) yaitu :

a. Lingkungan

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



keluarga disfungsi, dan menampilkan kegelisahan dari pada individu yang memiliki derajat *self compassion* yang tinggi (Neff & McGeehee, 2010).

b. Usia

Tahap perkembangan seorang remaja mengalami peralihan yang sulit dari masa kanak-kanak ke masa dewasa karena kepekaan terhadap perubahan sosial dan historis di lain pihak, maka selama tahap pembentukan identitas seorang remaja, masa remaja adalah periode kehidupan di mana *self compassion* yang terendah.

c. Jenis Kelamin

Secara umum, hasil penelitian yang dilakukan oleh Yarnell, Stafford et al. menunjukkan bahwa terdapat perbedaan gender yang mempengaruhi tingkat *self compassion*, dimana laki-laki ditemukan memiliki tingkat *self compassion* yang sedikit lebih tinggi dari pada perempuan. Temuan ini konsisten dengan temuan masa lalu yang mana perempuan cenderung lebih kritis terhadap diri mereka sendiri dan lebih sering menggunakan self-talk negatif dibandingkan laki-laki. Hal lain yang menjelaskan perbedaan gender tersebut yaitu perempuan juga lebih sering melakukan perenungan yang berulang, mengganggu, dan merupakan cara berpikir yang tak terkendali atau yang disebut ruminasi. Ruminasi mengenai hal-hal yang terjadi di masa lalu dapat mengarahkan munculnya depresi, sedangkan ruminasi

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.



mengenai potensi peristiwa negatif di masa depan akan menimbulkan kecemasan (Neff, 2003).

d. Kepribadian

Salah satu yang turut berpengaruh terhadap adanya belas kasih diri pada individu adalah kepribadian dengan salah satu dari dimensi *The Big Five Personality* dipakai untuk menggambarkan. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, ditemukan bahwa self compassion memiliki hubungan dengan dimensi *neuroticism*, *agreeableness*, *extroversion*, dan *conscientiousness* dari *the big five personality*. *Extroversion* memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya. Pada kepribadian *extroversion* seseorang mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru sehingga akan terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa menerima diri sendiri. *Agreeableness* berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua. *Conscientiousness* menggambarkan perbedaan keteraturan dan disiplin diri individu. *Conscientiousness* mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, sehingga seseorang dapat mengontrol diri dalam menyikapi masalah (Missilliana, 2014).

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.

e. Agama dan Religiusitas

Salah satu yang turut berpengaruh terhadap *self compassion* adalah agama, (Watkins, 2014). Agama dapat mendorong individu untuk meningkatkan *self compassion*, agama dapat memberikan arahan, bimbingan, dukungan, serta harapan, dengan penghayatan agama yang baik maka akan tumbuh kesadaran diri dan penyadaran diri yang totalitas kepada tuhan sehingga menimbulkan sikap penerimaan diri yang baik dan dapat meningkatkan *self Compassion* (Aldyafigama, 2018).

Secara umum hasil penelitian yang dilakukan oleh Varae (2019) terdapat pengaruh tidak langsung yang signifikan antara religiusitas terhadap *self-compassion* sebagai mediator dimana religiusitas memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan meningkatkan *self compassion*. Individu yang memiliki *self-compassion* akan mampu untuk menerima diri sendiri dan mengapresiasi dirinya yang memunculkan kesejahteraan secara psikologis pada dirinya (Sari, 2020).

4. Manfaat *Self Compassion*

a. *Emotional well being*

Menurut Neff seseorang yang memiliki tingkat belas kasih diri yang tinggi akan memiliki tingkat kecemasan dan depresi lebih sedikit. Kunci dari *self compassion* atau belas kasih diri adalah



rendahnya *self-criticism*. *Self-criticism* dikenal menjadi salah satu prediktor penting dari kecemasan dan depresi. Seseorang yang memiliki belas kasih diri menyadari ketika mereka menderita, baik terhadap diri mereka sendiri, dan mengakui keterhubungan mereka dengan semua orang (Karinda, 2018).

Penelitian Waskito, (2018) yang dilakukan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Kristen Satya Wacana menggambarkan *mindfulness* (salah satu aspek belas kasih diri) memiliki hubungan yang searah dengan kepuasan hidup mahasiswa yang artinya semakin tinggi *mindfulness* yang dimiliki maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup mahasiswa begitupun sebaliknya semakin rendah *mindfulness* maka semakin rendah pula kepuasan hidupnya. Sehingga dapat digambarkan individu yang memiliki *self compassion* akan memiliki kebahagiaan sehingga kepuasan hidup pada individu tersebut juga akan meningkat.

b. Motivasi

Hasil penelitian yang dilakukan Breines & Chen (2012) memperlihatkan seseorang yang menggunakan belas kasih diri ketika menghadapi kelemahan diri akan mempunyai motivasi yang lebih besar untuk mengubah perilaku menjadi lebih baik. Ketika seseorang mengalami permasalahan, belas kasih diri membantu individu tersebut untuk dapat lebih mengenal dirinya sendiri, lebih menyayangi dirinya, sehingga akan mempermudah dalam meringankan permasalahan 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.



dihadapi. belas kasih diri juga meringankan rasa terpuruk hal tersebut membuat seseorang menjadi lebih terbuka pada kegagalan maupun permasalahan yang dihadapinya, sehingga seorang tersebut juga akan lebih terbuka pada lingkungan atau orang lain.

c. Empati

Neff menjelaskan bahwa belas kasih diri secara signifikan terkait dengan kasih sayang, kepedulian empatik terhadap orang lain, dan altruisme. seseorang yang memiliki belas kasih diri akan lebih cenderung untuk mengampuni orang lain yang telah merugikan dirinya. Seseorang tersebut juga akan menunjukkan kebijaksanaan sehingga memiliki peningkatan keterampilan pengambilan keputusan (Karinda, 2018).

d. Kesehatan

Salah satu studi lain tentang tujuan wanita untuk berolahraga menunjukkan bahwa wanita dengan self compassionate lebih memiliki motivasi instrinsik daripada ekstrinsik untuk melakukan olah raga. Mereka juga merasa lebih nyaman dengan tubuh mereka, dan lebih tidak cemas mengenai evaluasi sosial seperti penampilan fisik mereka. Oleh karena itu, belas kasih diri tampaknya meningkatkan baik kesejahteraan fisik maupun mental (Karinda, 2018).

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.

B. *Coping Religious*

1. Pengertian *Coping Religious*

Menurut Pargament (1997) *coping religious* merupakan suatu upaya penyelesaian masalah dengan menggunakan pendekatan keagamaan melalui berbagai cara seperti berdoa, berserah diri kepada tuhan, mengikuti kegiatan keagamaan seperti mendengarkan ceramah serta memberikan dampak secara fisik maupun psikis serta berdamai dengan kejadian berbahaya yang menekan kehidupan seseorang.

Coping religious merupakan suatu cara individu dalam mengelola stress dan masalah-masalah kehidupan dengan memasukkan suatu kekuatan besar dalam hidup yang berkaitan dengan ketuhanan Wong & Wong (dalam Angganantyo, 2014). Wong McDonald dan Gorsuch (2000) *coping religious* adalah cara individu menggunakan keyakinannya dalam mengelola permasalahan dalam kehidupan.

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa *coping religious* adalah suatu teknik untuk mengatasi masalah atau tekanan dalam hidup dengan memasukkan unsur religius dan spiritualitas yang mengacu pada kekuatan yang amat besar yang disebut dengan tuhan.

2. Bentuk-bentuk *Coping Religious*

Adapun bentuk-bentuk dari *coping religious* menurut Pargament (1997) ada 2, yaitu:



- a. *coping religius* positif adalah ekspresi spritualitas dimana kedekatan hubungan dengan Tuhan dan sosial terbangun serta pemahaman arti dari kehidupan yang dijalani. Bentuk *coping religious* positif telah diasosiasikan dengan penyesuaian yang lebih baik, kesejahteraan yang lebih baik, berkurangnya persepsi dari beban antar pemberi perhatian, dan lebih banyak efek positif dan lebih sedikit efek negatif, dan mengukur dari pertumbuhan personal. Pargament menyebutkan beberapa bentuk *coping religius* positif yaitu dukungan spiritualitas, penilaian kembali mengenai kebaikan dalam agamanya, serta adanya pendekatan kolaboratif atau aktif dalam mengatasi masalah. Gaya pendekatan kolaboratif atau aktif ini menunjukkan adanya tanggungjawab bersama dalam proses penyelesaian masalah dan kerjasama individu dengan Tuhan untuk menyelesaikan masalah tersebut.
- b. *coping religious* negatif adalah ekspresi dari kurangnya kedekatan hubungan dengan Tuhan dan sosial serta suatu bentuk perjuangan untuk mencari makna. Pargament menyebutkan bentuk dari *coping religious* negatif ini meliputi ketidakpuasan terhadap anggota jama'ah tertentu dan adanya penilaian mengenai hal-hal negatif terhadap agamanya. Gaya pendekatan penanguhan atau pasif, yaitu individu tunduk pasrah pada tanggungjawab Tuhan dan menunggu solusi muncul melalui upaya aktif Tuhan dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya.

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. Dimensi *Coping Religious*

Menurut Pargament (1997) *coping religious* memiliki lima Dimensi utama, secara umum memiliki fungsi sebagai cara untuk mengurangi rasa stress yang diakibatkan oleh masalah hidup melalui pendekatan agama, antara lain:

- a. *To gain meaning* yaitu untuk menemukan makna dari suatu kejadian, mencakup *benevolent religious reappraisal*, *punishing god reappraisal*, *demonic reappraisal*, dan *reappraisal of god's powers*.
- b. *To gain control* yaitu untuk menemukan kendali atas suatu kejadian, mencakup *collaborative religious coping*, *active religious surrender*, *passive religious deferral*, *pleading for direct intercession*, dan *self directing religious coping*.
- c. *To gain confort* yaitu untuk menemukan kenyamanan dan mencapai kedekatan dengan orang lain dan Tuhan, mencakup *seeking spiritual support*, *religious focus*, *religious purification*, *spiritual connection*, *spiritual discontent*, dan *marking religious boundaris*.
- d. *To gain intimacy* yaitu mencapai kedekatan dengan orang lain dan Tuhan mencakup *seeking support from clergy or members*, *religious helping*, dan *interpersonal religious discontent*.
- e. *Life transformation* yaitu untuk menciptakan perubahan dalam hidup, mencakup *seeking religious direction*, *religious conversation*, dan *religious forgiving*.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping religious*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping religious* menurut

Thouless (2000) meliputi:

- a. Pengaruh pendidikan atau pengajaran dan berbagai tekanan sosial (faktor sosial), Pendidikan sangat mempengaruhi penggunaan coping religius atau tidak dalam hidup seseorang, terlebih pendidikan dari keluarga. Menurut Rasulullah saw fungsi dan peran orang tua bahkan mampu untuk membentuk arah keyakinan anak-anak mereka. Setiap bayi yang terlahir sudah memiliki potensi beragama, namun bentuk keyakinan agama yang dianut anak sepenuhnya tergantung dari bimbingan, pemeliharaan dan pengaruh kedua orang tua mereka (Jalaluddin, 1996). Apabila orang tua tidak memberikan contoh sikap atau didikan keagamaan pada anak sehingga anak tidak memiliki pengalaman keagamaan maka ketika dewasa ia akan cenderung kepada sikap negatif terhadap agama. (Jalaluddin, 1996,). Lain halnya jika orang tua telah memperkenalkan konsep keimanan kepada Tuhan dan membiasakan anak pada ritual keagamaan sejak kecil, maka sikap keagamaannya pun akan menjadi positif.
- b. Pengalaman, Berbagai pengalaman yang membantu sikap keagamaan, terutama pengalaman-pengalaman mengenai Keindahan, Keselarasan, dan kebaikan di dunia lain, Konflik moral (faktor moral), Pengalaman emosional keagamaan (faktor afektif). Pengalaman seorang individu atau pengalaman orang lain juga turut mempengaruhi penggunaan



koping religius pada seorang individu. Misalnya pengalaman Prof. Mohammad Sholeh yang rutin melaksanakan ibadah sholat tahajud dan mendapat manfaat dari ke-istiqomah beribadahnya tersebut menjadi salah satu faktor penggunaan koping religius (dalam hal ini adalah sholat tahajud) bagi dirinya sendiri dan bagi orang lain.

- c. Faktor-faktor yang seluruhnya atau sebagian timbul dari kebutuhan kebutuhan terhadap Keamanan, Cinta kasih, Harga diri, Ancaman, dan Kematian
- d. Berbagai proses pemikiran verbal (faktor intelektual), Berkaitan dengan berbagai proses penalaran verbal atau rasionalisasi. Sikap keagamaan adalah keputusan untuk menerima atau menolak terhadap ajaran suatu agama. keagamaan adalah apabila keputusan untuk menerima itu membuat individu menginternalisasi ajaran agama tersebut ke dalam dirinya. faktor ini menyangkut proses pemikiran secara verbal terutama dalam pembentukan keyakinan-keyakinan agama. Jadi, beberapa hal yang dapat mempengaruhi koping religius antara lain pengaruh pendidikan, berbagai tekanan sosial (faktor sosial), pengalaman keagamaan, faktor yang tumbuh dari kebutuhan yang tidak terpenuhi (keamanan, cinta kasih, harga diri, kematian), serta berbagai proses pemikiran verbal (faktor intelektual).

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

C. Kerangka Pikir.

Mahasiswa baru dituntut untuk dapat mengatur dirinya secara mandiri, berbagai perubahan yang mereka alami dan banyaknya tuntutan baru di perguruan tinggi seperti tuntutan akademik yang lebih tinggi dibandingkan saat SMA tidak dapat diselesaikan dengan baik, sehingga menyebabkan munculnya beragam masalah dan menimbulkan pemikiran-pemikiran negatif dalam diri mahasiswa baru tersebut. Pemikiran negatif tersebut diantaranya adalah menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain, maupun lingkungan sekitarnya. Dari hasil pemikiran tersebut akan menurunkan penilaian positif dan penerimaan pada situasi yang dihadapi. Dalam keadaan seperti itu menyebabkan seseorang dapat melakukan berbagai pelampiasan emosi negatif dalam kehidupannya (Saswita, 2013).

Emosi-emosi negatif tersebut harus dapat diatasi, salah satunya dengan memiliki self compassion yang baik, terutama saat mahasiswa baru dihadapkan pada keadaan yang tidak baik seperti gagal dalam menjalankan tuntutan akademik biasanya cenderung menghakimi dan merasakan emosi negative seperti sedih, marah, dan merasa diri tak berharga (Halim, 2015).

Neff (2003) menjelaskan *Self Compassion* merupakan sebagai sikap baik hati terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. *Self compassion* memiliki aspek-aspek yaitu *self Kindness versus self-judgement*, *common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus overidentification*. Dengan *self kindness* ketika individu mengalami permasalahan tidak menghakimi diri sendiri serta menghindari

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 rendah diri, sebaliknya dengan *self-judgement* individu akan menghadapi permasalahan dengan mengkritik diri sendiri, menghakimi bahwa permasalahan tersebut merupakan kesalahan diri sendiri (Germer & Neff, 2013). Pada konteks mahasiswa baru dimana peralihan dari masa SMA ke jenjang perguruan tinggi dengan permasalahan yang terjadi dapat menerima permasalahan tersebut tanpa adanya rendah diri.

individu dapat memiliki kesadaran bahwa suatu permasalahan atau kesulitan merupakan bagian hidup yang bukan hanya terjadi pada diri sendiri tetapi hal tersebut melainkan hal tersebut juga dialami oleh orang lain, sebaliknya dengan *isolation* individu akan merasa bahwa kesulitan atau permasalahan hanya dialami oleh diri sendiri akan situasi yang dialami (Germer & Neff, 2013). Oleh karena itu mahasiswa baru ketika dihadapkan oleh suatu permasalahan, ia dapat menerima permasalahan tersebut maka ia tidak akan membandingkan keadaan diri sendiri dengan orang lain.

Individu dapat melihat permasalahan atau keadaan secara jelas, lebih terbuka dan dapat merencanakan sikap apa yang akan ditunjukkan pada permasalahan atau keadaan tertentu, *mindfulness* diperlukan agar individu agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif, salah satu strategi agar mahasiswa baru tidak teridentifikasi dengan pikiran dan perasaan negatifnya dalam menjalankan tuntutan dapat menggunakan pendekatan agama salah satunya yaitu koping religius.

Koping religius memungkinkan adanya pemikiran yang lebih positif terhadap permasalahan yang dialami mahasiswa baru. Koping melalui berdoa,

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.

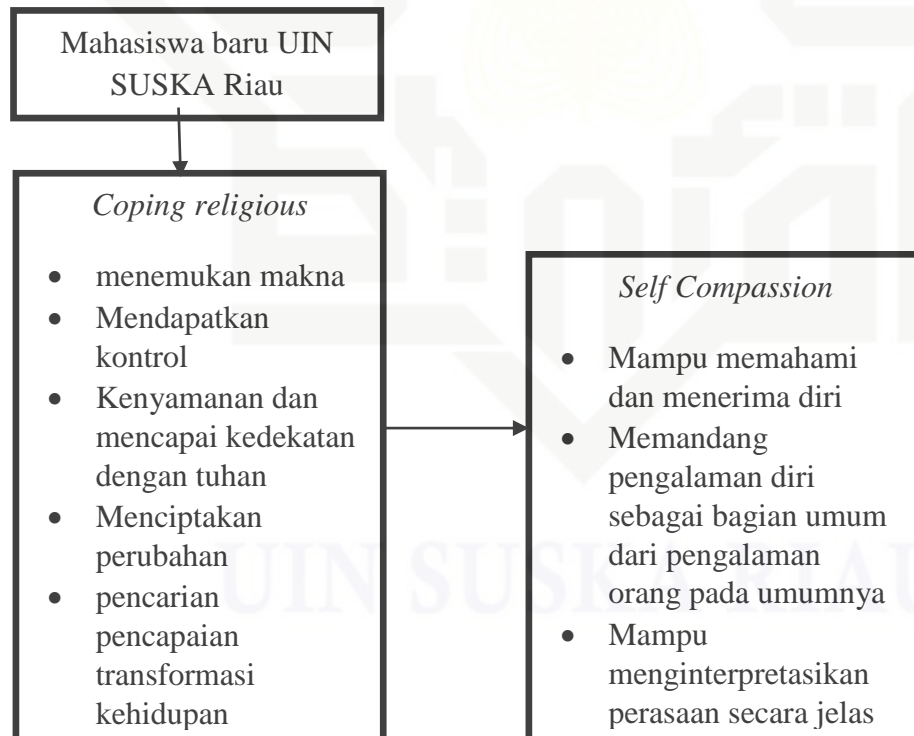
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

ritual keagamaan dapat membantu individu ketika mengalami kesulitan dalam hidup, sehingga menciptakan makna yang dapat dijadikan pembelajaran dengan begitu akan mampu memunculkan *self compassion* dalam diri, yakni bersikap baik terhadap diri sendiri saat mengalami permasalahan dan menganggap bahwa permasalahan atau kesulitan tersebut adalah bagian dari hidup yang harus dijalani (Rammohan, Rao & Subbakhrisna, dalam Angganantyo, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aldyafigama (2018) mengemukakan bahwa semakin tinggi koping religius maka semakin tinggi pula *self compassion* pada diri individu. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema 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.

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian kepustakaan dan kerangka berpikir yang telah diuraikan, maka hipotesis yang diajukan yakni “adanya hubungan antara *coping religius* dengan *self compassion* pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau”.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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





BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan teknik korelasional. Azwar (2010) menyebutkan penelitian yang menggunakan teknik korelasional memiliki tujuan untuk menyelidiki satu variabel berkaitan dengan satu atau lebih variabel lain. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mencari hubungan atau korelasi antara *coping religious* sebagai variabel bebas (X) dan *self compassion* sebagai variabel terikat (Y).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan atribut atau sifat yang terdapat pada subyek, obyek atau kegiatan penelitian untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel Bebas : *Coping Religious* (X).
2. Variabel Terikat: *Self Compassion* (Y)

C. Defenisi operasional

1. *Self Compassion*

Self Compassion adalah kemampuan mahasiswa untuk memahami, sadar dan mengasihi diri sendiri ketika mengalami kesulitan dan kegagalan dengan menganggap bahwa kesulitan dan kegagalan merupakan hal yang wajar dan pasti dialami oleh setiap manusia. Aspek-aspek *self compassion* yaitu *self Kindness, common Humanity dan Mindfulness* (Neff, 20003). Tingginya skor yang dihasilkan mempengaruhi tingginya *self compassion*,



maka begitu juga sebaliknya rendahnya hasil skor yang dihasilkan mempengaruhi rendahnya *self compassion*.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

2. *Coping Religious*

Coping religious pada penelitian ini adalah bagaimana mahasiswa baru memiliki keyakinan yang baik kepada tuhan dalam menjalankan kehidupan, sehingga dapat melibatkan tuhan dalam menyelesaikan masalah yang dialami melalui ritual keagamaan yang dilakukan serta mencari dukungan melalui agama. *Religiuos coping* memiliki lima Dimensi utama, yaitu *Meaning, control, confort, intimacy dan life transformation* (Pargament, 2002). Tingginya skor yang dihasilkan mempengaruhi tingginya *coping religious*, maka begitu juga sebaliknya rendahnya hasil skor yang dihasilkan mempengaruhi rendahnya *coping religious*.

D. Subjek penelitian

1. Populasi

Priyano (2016) menyebutkan populasi adalah keseluruhan gejala/satuan yang ingin diteliti. Azwar (2010) juga menjelaskan bahwa populasi merupakan kelompok subjek yang hendak dilakukan generalisasi hasil penelitian. Wilayah generalisasi terdiri atas subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama UIN SUSKA Riau angkatan 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.

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.

2. Sampel

Sampel adalah subkelompok populasi (Kumar, 2011). Sampel penelitian menurut Azwar (2010) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Selain itu Azwar (2010) juga menyebutkan bahwa sampel haruslah memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya. Roscoe (dalam Sugiono, 2019) menyebutkan ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah sebanyak 30-500 orang. Dikarenakan kondisi masih pandemi covid-19 dengan jumlah populasi yang besar dan tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh populasi yang ada, maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 60 responden. Jika 30 merupakan batas minimal ukuran sampel, maka 60 merupakan jumlah yang lebih dari cukup untuk dijadikan subjek penelitian.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan jenis pengambilan *accidental sampling*, yaitu suatu metode penentuan sampel dengan mengambil responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian (Notoadmodjo, 2010). Penelitian ini menggunakan *link google form* sebagai lembaran skala ukur sehingga mahasiswa yang kebetulan ada dan bersedia langsung diberi *link* penelitian.



E. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan wawancara sebagai pengambilan data awal dan skala psikologi sebagai instrumen pengumpulan data. Skala adalah alat ukur psikologi yang biasanya digunakan untuk mengukur aspek yang ciri stimulusnya ambigu serta tidak terdapat jawaban benar atau salah. Bentuk skala yang digunakan adalah skala langsung, dimana yang menjawab atau mengisi skala adalah subyek yang diteliti (Azwar, 2007). Bentuk pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pernyataan dan jawabannya telah dibatasi atau ditentukan sehingga responden tidak dapat memberikan respon seluas-luasnya atau disebut juga angket tertutup (Arikunto, 2002).

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan 2 skala, yaitu skala *Coping Religius* dan skala *Self Compassion*.

1. Alat Ukur Penelitian

a. Skala *Coping Religius*

Skala *Coping Religious* yang digunakan pada penelitian ini di adaptasi dari Kur'ani (2016) dengan reliabilitas 0,898. Model skala yang digunakan terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Penyusunan pernyataan dalam skala coping religius terdiri atas empat pilihan yang menunjukkan frekuensi kejadian, yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Penilaian yang diberikan untuk pernyataan favourable (sangat mendukung) diberi skor sebagai berikut yaitu, sangat setuju (SS) = 4, setuju (S) = 3, tidak setuju (TS) = 2, dan sangat tidak setuju (STS) = 1. Sedangkan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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

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

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

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



pernyataan unfavourable (yang tidak mendukung) diberi skor sebagai berikut yaitu, sangat tidak setuju (STS) = 4, tidak setuju (TS) = 3, setuju (S) = 2, dan sangat setuju (SS) = 1 Berikut *blueprint* skala dari Kur'ani (2016) :

Tabel 3.1
***blueprint* skala coping religious (X) sebelum uji coba/try out**

Dimensi	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Meaning</i>	4, 17, 7	1, 3	5
<i>Control</i>	5, 14, 15	6, 18	5
<i>Comfort</i>	8, 13, 21	2, 19	5
<i>Intimacy</i>	9, 20, 23	10, 25	5
<i>Life transformation</i>	11, 12, 24	16, 22, 26	6
Jumlah	15	11	26

b. Skala Self Compassion

Skala *self compassion* yang digunakan adalah terjemahan dan modifikasi dari *self compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan diadaptasi oleh Sugianto, Suwanto & Sutanto (2020) untuk *self compassion* versi Indonesia dengan reliabilitas 0,872.

Model skala yang digunakan terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable* Penyusunan pernyataan dalam skala coping religius terdiri atas empat pilihan yang menunjukkan frekuensi kejadian, yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Penilaian yang diberikan untuk pernyataan favourable (sangat mendukung) diberi skor sebagai berikut yaitu, sangat setuju (SS) = 4, setuju (S) = 3, tidak setuju (TS) = 2, dan sangat tidak setuju (STS) = 1. Sedangkan pernyataan unfavourable (yang tidak mendukung) diberi



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

skor sebagai berikut yaitu, sangat tidak setuju (STS) = 4, tidak setuju (TS) = 3, setuju (S) = 2, dan sangat setuju (SS) = 1 Berikut blueprint *self compassion* :

Tabel 3.2
blueprint skala *self compassion* (Y) sebelum uji coba/try out

Komponen	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Self kindness vs self judgement</i>	5, 12, 19, 23, 26	1, 8, 11, 16, 21	10
<i>Common humanity vs isolation</i>	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8
<i>Mindfulness vs overidentification</i>	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	8
Jumlah	13	13	26

F. Validitas Dan Reabilitas

1. Uji Coba Alat Ukur

Sebuah skala dapat digunakan apabila dikatakan valid dan *reliable* berdasarkan statistik dengan melalui uji coba (*try out*) terlebih dahulu. Uji coba (*try out*) dilakukan pada mahasiswa baru UIN SUSKA Riau yang tidak termasuk subjek penelitian dengan jumlah sebanyak 30 mahasiswa. Pengujian alat ukur dilakukan untuk mengatur tongkat validitas dan reabilitas suatu alat ukur. Setelah melakukan uji coba maka selanjutnya akan diberi nilai untuk dilakukan scoring sehingga dapat di uji reabilitasnya dengan bantuan aplikasi SPSS 20.0 for windows.

2. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan

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.



fungsi ‘ukurnya. Suatu tes dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukur secara tepat atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Artinya hasil ukur dari pengukuran tersebut merupakan besaran yang mencerminkan secara tepat fakta atau keadaan sesungguhnya dari apa yang diukur (Azwar, 2009).

Tipe validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi adalah validitas yang menunjukkan sejauh mana aitem-aitem dalam tes mencakup keseluruhan kawasan isi yang hendak diukur oleh tes itu (Azwar, 2014).

3. Indeks Daya Beda Aitem

Indek daya beda aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2010). Pada penelitian ini untuk melihat daya beda masing-masing aitem, peneliti menggunakan *product momen correlation* dari *pearson* dengan menggunakan program *computer statistical product and service solutions* (SPSS) 20.0 *for windows*.

Pada penelitian ini untuk menentukan apakah aitem dianggap valid atau gugur, digunakan kriteria Azwar (2010) yang mengatakan bahwa apabila aitem yang memiliki koefisien korelasi aitem-total sama dengan atau $\geq 0,30$ jumlah aitem yang dispesifikasikan dalam rencana untuk dijadikan skala, maka dapat dipilih aitem-aitem yang memiliki indeks daya

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.

diskriminasi tertinggi. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi tersebut daya bedanya dianggap memuaskan. Namun apabila jumlah aitem ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, dapat dipertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas criteria yaitu menjadi 0,25 sehingga jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai.

Berdasarkan hasil perhitungan data uji coba yang diolah dengan menggunakan program *computer statistical product and service solutions* (SPSS) 20.0 *for windows* pada *skala coping religious* yang memiliki 26 aitem, diperoleh 17 aitem yang valid dengan koefisien korelasi daya butir aitem $> 0,25$ berkisar dari 0,254 sampai 0,647 dan terdapat 9 aitem yang dinyatakan gugur adapun aitem yang tidak valid adalah aitem_3, 4, 7, 9, 11, 16, 18, 19, dan 25.

Tabel 3.3
blueprint skala coping religious (X) Hasil uji coba/try out

Dimensi	Aitem				Jumlah
	Favorable		Unfavorable		
	Valid	Gugur	Valid	gugur	
<i>Meaning</i>	17	4, 7	1	3	5
<i>Control</i>	5, 14, 15	-	6	18	5
<i>Comfort</i>	8, 13, 21	-	2	19	5
<i>Intimacy</i>	20, 23	9	10	25	5
<i>Life transformation</i>	12, 24	11	22, 26	16	6
Jumlah	11	4	6	5	26

Berdasarkan hasil perhitungan data uji coba yang diolah dengan menggunakan program *computer statistical product and service solutions* (SPSS) 20.0 *for windows* pada skala *self compassion* yang memiliki 26 aitem, diperoleh 16 aitem yang valid dengan koefisien korelasi daya butir aitem $> 0,25$ berkisar dari 0,260 sampai 0,635 dan terdapat 10 aitem 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.

dinyatakan gugur. adapun aitem yang tidak valid adalah aitem_3, 4, 5, 6, 10, 12, 13, 24, 25 dan 26.

Tabel 3.4
blueprint skala *Self Compassion* (Y) Hasil uji coba/try out

Dimensi	Aitem				Jumlah
	Favorable		Unfavorable		
	Valid	Gugur	Valid	gugur	
<i>Self kindness vs self judgement</i>	19, 23,	5, 12 26	1, 8, 11, 16, 21	-	10
<i>Common humanity vs isolation</i>	7, 15	3, 10	18	4, 13, 25	8
<i>Mindfulness vs overidentification</i>	9, 14, 17, 22	-	2, 20	6, 24	8
Jumlah	9	4	10	3	26

Berdasarkan rincian jumlah aitem skala *coping religious* dan *self compassion* yang valid dan gugur, maka peneliti menyusun kembali *blue print* skala *coping religious* dan *self compassion* untuk digunakan dalam penelitian.

Berikut adalah rincian mengenai jumlah aitem skala *coping religious* dan skala *self compassion* yang valid setelah dilakukan uji coba (*try out*).

Tabel 3.5
blueprint skala *Coping Religious* (X) Untuk Penelitian

Dimensi	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Meaning</i>	11	1	2
<i>Control</i>	3, 9, 10	4	4
<i>Comfort</i>	5, 8, 13	2	3
<i>Intimacy</i>	12, 15	6	5
<i>Life transformation</i>	7, 16	14, 17	3
Jumlah	11	6	17



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 3.6
blueprint skala *Self Compassion* (Y) Untuk Penelitian

Komponen	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Self kindness vs self judgement</i>	12,16	1, 4, 6, 9, 13	7
<i>Common humanity vs isolation</i>	3, 8	11	3
<i>Mindfulness vs overidentification</i>	5, 7, 10, 14	2, 15	6
Jumlah	8	8	16

4. Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya, maksudnya apabila dalam beberapa pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok yang sama diperoleh hasil yang relatif sama (Azwar, 2012).

Tinggi rendahnya reliabilitas secara empirik ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas. Semakin tinggi koefisien korelasi antara hasil ukur dari dua alat yang paralel berarti konsistensi antara keduanya semakin baik. Biasanya koefisien reliabilitas berkisar antara 0 sampai 1,00. Jika koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2012). Perhitungan reabilitas menggunakan program *computer statistical product and service solution* (SPSS) 23.0 for windows.

Berdasarkan uji reabilitas terhadap uji coba dengan menggunakan *statistical product and service solution* (SPSS) 20.0 for windows,



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

diperoleh koefisien korelasi reliabilitas (α) dari setiap variabel penelitian sebagai berikut.

Tabel 3.7
Koefisien Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha
<i>Coping Religius</i>	0,891
<i>Self Compassion</i>	0,806

5. Analisi Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan korelasi *product moment*. Teknik korelasi *product moment* digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel untuk melihat apakah ada hubungan antara *coping religius dengan self compassion* pada mahasiswa baru UIN SUSKA Riau, yang selanjutnya akan dihitung dengan bantuan aplikasi SPSS versi 20.0 for windows.

6. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Berikut rincian jadwal penelitian pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.8
Jadwal Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan
1.	Seminar Proposal	16 Februari 2022
2.	Uji Coba (Try Out)	13 - 20 Mei 2022
3.	Penelitian	21 - 16 Juni 2022
4.	Pengolahan Data Hasil	17 -30 juni 2022
5.	Ujian Seminar Hasil	07 September 2022
6.	Ujian Munaqasah	30 Desember 2022



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *Coping religius* dengan *self compassion* pada mahasiswa baru UIN SUSKA Riau. Mahasiswa baru yang memiliki *coping religious* mampu memahami dan menghadapi permasalahan yang dialaminya secara positif, sehingga dapat berbuat baik pada diri, tidak menghakimi diri, bersikap sewajarnya dan tidak berlebihan. Gambaran umum tingkat *Coping religius* dengan *self compassion* mahasiswa baru sama-sama berada pada kategori sangat tinggi. Artinya ketika mahasiswa dihadapkan dengan berbagai permasalahan dan kesulitan, mahasiswa memiliki strategi untuk mengatasi masalah atau tekanan dalam hidup dengan menginternalisasikan nilai agama dengan baik, sehingga mahasiswa tidak menghakimi dirinya, berbuat baik pada dirinya, bersikap sewajarnya dan tidak berlebihan, serta mahasiswa mampu berpikir lebih positif.

B. Saran

1. Kepada Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada mahasiswa untuk selalu melibatkan agama dalam pemecahan masalah seperti berserah diri kepada tuhan, mengikuti kegiatan keagamaan seperti mendengarkan ceramah dapat memberikan dampak secara fisik maupun psikis, sehingga permasalahan

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.

atau kesulitan-kesulitan tertentu dalam proses perkuliahan dapat diselesaikan dengan baik.

2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan *self compassion* sebaiknya menggunakan dan menghubungkan dengan variabel lain, karena berdasarkan hasil dari penelitian ini, variabel *coping religious* mempengaruhi *self compassion* sebesar 19,8 % sedangkan 80,2% dipengaruhi oleh faktor lain.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

LAMPIRAN A

Validasi Alat Ukur (Skala)

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

(*Self Compassion*)

1. Definisi Operasional

Self Compassion merupakan kemampuan mahasiswa untuk memahami, sadar dan mengasihi diri sendiri ketika mengalami kesulitan dan kegagalan dengan menganggap bahwa kesulitan dan kegagalan merupakan hal yang wajar dan pasti dialami oleh setiap manusia.

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) untuk *self compassion* scale versi Indonesia dengan populasi Indonesia.

2. Skala yang digunakan : SCS

Adaptasi

Terjemahan

Modifikasi

Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala *Self Compassion* versi Indonesia yang sudah di terjemahkan serta divalidasi untuk populasi di Indonesia oleh Sugianto, Suwanto & Sutanto (2020).

3. Jumlah Aitem : 26

4. Jenis Format Respon : Skala Likert

5. Penilaian Setiap Butir Aitem :

[STS] : Sangat Tidak Sesuai

[TS] : Tidak Sesuai

[S] : Sesuai

[SS] : Sangat Sesuai

6. Petunjuk Pengerjaan

Bagian ini saya meminta kepada saudara untuk memberikan penilaian pada tiap pernyataan (aitem) di dalam skala ini dengan memberikan tanda checklist (√) pada kolom yang telah disediakan. saudara dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan komponen yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Contoh Pengerjaan

Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	STS	TS	S	SS
Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional				√

Keterangan: Jika saudara menilai pernyataan (aitem) tersebut sangat setuju dengan indikator maka saudara memberikan checklist (√) pada SS, begitu seterusnya untuk aitem selanjutnya.

Self-Compassion Scale

Komponen	No item	Pernyataan	Alternatif Jawaban				Ket
			STS	TS	S	SS	
<i>Self Kindness</i> (F)	5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional					
	12	Ketika saya mengalami kesulitan, saya memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan kepada diri saya					
	19	Saya berbuat baik kepada diri saya saat mengalami penderitaan					
	23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya					
	26	Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek kepribadian yang tidak saya sukai					
<i>Self Judgement</i> (UF)	1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya					
	8	Di waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya					
	11	Saya tidak toleran dan					

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

		tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian yang tidak saya sukai					
	16	Ketika saya melihat aspek diri yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya					
	21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan					
<i>Common Humanity (F)</i>	3	Ketika hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup 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 bahwa perasaan tidak mampu yang saya rasakan juga dirasakan oleh sebagian besar orang					
	15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya					
<i>Isolation (UF)</i>	4	Ketika memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat saya terkucilkan dari dunia luar					
	13	Ketika merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya					

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

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak cipta milik UIN Suska Riau	18	Ketika saya menderita, 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					
<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					
	22	Ketika sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan					
<i>Overidentifikasi (UF)</i>	2	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					
	20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan					
	24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut					

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

Catatan

1. Isi (Kesesuaian dengan indicator)

Yes

2. Bahasa

only

3. Jumlah Aitem

seni

Pekanbaru, 20 Maret 2022

Validator



Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog

NIP:198604272015032005

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



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

Lembar Validasi Alat Ukur

(*Coping Religius*)

1. Definisi Operasional

Coping religius pada penelitian ini adalah bagaimana mahasiswa memiliki keyakinan yang baik kepada tuhan dalam menjalankan kehidupan, sehingga dapat melibatkan tuhan dalam menyelesaikan masalah yang dialami melalui ritual keagamaan yang dilakukan serta mencari dukungan melalui agama

Variabel *Coping religius* akan diukur dalam penelitian ini melalui skala Skala *Coping Religius* yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada *Religius Coping Scale* yang dikembangkan oleh Pargement (2000).

2. Skala yang digunakan : RCOPE

- Adaptasi
 Terjemahan
 Modifikasi

Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala *Coping Religius* versi Indonesia yang sudah di terjemahkan.

3. Jumlah Aitem : 12
 4. Jenis Format Respon : Skala Likert
 5. Penilaian Setiap Butir Aitem :
 [STS] : Sangat Tidak Sesuai
 [TS] : Tidak Sesuai
 [S] : Sesuai
 [SS] : Sangat Sesuai

6. Petunjuk Pengerjaan

Bagian ini saya meminta kepada saudara untuk memberikan penilaian pada tiap pernyataan (aitem) di dalam skala ini dengan memberikan tanda checklist (√) pada kolom yang telah disediakan. saudara dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan komponen yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Contoh Pengerjaan

Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	STS	TS	S	SS
Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional				√

Keterangan: Jika saudara menilai pernyataan (aitem) tersebut sangat setuju dengan indikator maka saudara memberikan checklist (√) pada SS, begitu seterusnya untuk aitem selanjutnya.

Coping Religius Scale

Komponen	No item	Pernyataan	Alternatif Jawaban				Ket
			STS	TS	S	SS	
<i>Meaning</i>	4	Saya mengingatkan diri sendiri bahwa Tuhan memerintahkan bersabar dalam menghadapi masalah (<i>F</i>)					
	17	Saya bersikap tenang dan mengontrol emosi dalam situasi penuh stress (<i>F</i>)					
	7	Saya merasa masalah adalah pelajaran berharga yang Tuhan berikan (<i>F</i>)					
	1	Saya merasa bahwa masalah yang saya alami adalah hukuman dari Tuhan (<i>UF</i>)					
	3	Saya merasa masalah adalah hukuman dari Tuhan karena perbuatan saya (<i>UF</i>)					
<i>Control</i>	5	Saya meminta perlindungan pada Tuhan ketika menghadapi masalah (<i>F</i>)					
	14	Saya meminta pengampunan Allah					

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.

		atas masalah yang saya alami (<i>F</i>)					
	15	Saya membaca kitab suci untuk menghibur diri saat sedang menghadapi masalah (<i>F</i>)					
	6	Saat mengalami masalah, saya mencari jalan keluar tanpa bantuan Tuhan (<i>UF</i>)					
	18	Saya tidak mampu mengontrol diri saya dalam bertindak dan berfikir (<i>UF</i>)					
<i>Comfort</i>	8	Saya merasa lebih nyaman saat menghadiri kegiatan keagamaan (<i>F</i>)					
	13	Saya memilih mendekati diri pada Tuhan saat sedang mengalami stress dalam kehidupan (<i>F</i>)					
	21	Saat sedang mengalami kesulitan, saya lebih melibatkan diri dalam kegiatan keagamaan untuk menghibur diri (<i>F</i>)					
	2	Saya marah karena Tuhan tidak mengabulkan permintaan saya (<i>UF</i>)					
	19	Ketika saya sedang mengalami kesulitan, orang-orang disekitar saya tidak ada yang peduli (<i>UF</i>)					
<i>Intimacy</i>	9	Saya senang saat ada teman yang meminta dukungan spiritual (<i>F</i>)					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

	20	Saya selalu berusaha membuat orang merasa nyaman ketika berada disamping saya (<i>F</i>)					
	23	Saat rekan saya sedang mengalami kesulitan, sebisa mungkin saya mengingatkannya untuk berserah diri kepada Tuhan (<i>F</i>)					
	10	Saya merasa tidak ada gunanya ketika berhubungan dengan pemuka agama (<i>UF</i>)					
	25	Saya merasa tidak puas dengan nasehat-nasehat yang diberikan rekan saya (<i>UF</i>)					
<i>Life transformation</i>	11	Saya selalu berusaha mendekati diri kepada Tuhan untuk menemukan arah baru dalam hidup (<i>F</i>)					
	12	Saya merasa mendalami agama dapat mengontrol hati dan pikiran saya saat sedang diliputi masalah (<i>F</i>)					
	24	Mendalami agama membantu saya menemukan perubahan dalam kehidupan yang lebih baik (<i>F</i>)					
	16	Saya merasa agama tidak memiliki pengaruh dalam perubahan hidup (<i>UF</i>)					
	22	Saya merasa mendalami ilmu agama tidak terlalu berperan penting dalam membuat perubahan dalam hidup (<i>UF</i>)					
	26	Saat sedang menghadapi masalah, saya lebih senang					

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

		bertamasya untuk menghibur diri (<i>UF</i>)					
--	--	--	--	--	--	--	--

Catatan

4. Isi (Kesesuaian dengan indicator)

Yes

5. Bahasa

only

6. Jumlah Aitem

seri

Pekanbaru, 20 Maret 2022

Validator



Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog

NIP:198604272015032005

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

(*Self Compassion*)

7. Definisi Operasional

Self Compassion merupakan kemampuan mahasiswa untuk memahami, sadar dan mengasihi diri sendiri ketika mengalami kesulitan dan kegagalan dengan menganggap bahwa kesulitan dan kegagalan merupakan hal yang wajar dan pasti dialami oleh setiap manusia.

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) untuk *self compassion* scale versi Indonesia dengan populasi Indonesia.

8. Skala yang digunakan : SCS

Adaptasi

Terjemahan

Modifikasi

Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala *Self Compassion* versi Indonesia yang sudah di terjemahkan serta divalidasi untuk populasi di Indonesia oleh Sugianto, Suwanto & Sutanto (2020).

9. Jumlah Aitem : 26

10. Jenis Format Respon : Skala Likert

11. Penilaian Setiap Butir Aitem :

[STS] : Sangat Tidak Sesuai

[TS] : Tidak Sesuai

[S] : Sesuai

[SS] : Sangat Sesuai

12. Petunjuk Pengerjaan

Bagian ini saya meminta kepada saudara untuk memberikan penilaian pada tiap pernyataan (aitem) di dalam skala ini dengan memberikan tanda checklist (√) pada kolom yang telah disediakan. saudara dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan komponen yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS).



Contoh Pengerjaan

Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	STS	TS	S	SS
Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional				√

Keterangan: Jika saudara menilai pernyataan (aitem) tersebut sangat setuju dengan indikator maka saudara memberikan checklist (√) pada SS, begitu seterusnya untuk aitem selanjutnya.

Self-Compassion Scale

Komponen	No item	Pernyataan	Alternatif Jawaban				Ket
			STS	TS	S	SS	
<i>Self Kindness</i> (F)	5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional					
	12	Ketika saya mengalami kesulitan, saya memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan kepada diri saya					
	19	Saya berbuat baik kepada diri saya saat mengalami penderitaan					
	23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya					
<i>Self Judgement</i> (UF)	26	Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek kepribadian yang tidak saya sukai					
	1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya					
	8	Di waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya					
	11	Saya tidak toleran 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 Dilindungi Undang-Undang

Hak cipta milik UIN Suska Riau		tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian yang tidak saya sukai					
	16	Ketika saya melihat aspek diri yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya					
	21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan					
<i>Common Humanity (F)</i>	3	Ketika hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup 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					
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau	10	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri bahwa perasaan tidak mampu yang saya rasakan juga dirasakan oleh sebagian besar orang					
	15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya					
<i>Isolation (UF)</i>	4	Ketika memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat saya terkucilkan dari dunia luar					
	13	Ketika merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya					

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Sultan Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

	18	Ketika saya menderita, 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					
<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					
	22	Ketika sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan					
<i>Overidentifikasi (UF)</i>	2	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					
	20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan					
	24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut					

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

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

Catatan

7. Isi (Kesesuaian dengan indicator)

.....

2. Bahasa

.....

3. Jumlah Aitem

.....

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, 22 Maret 2022

Validator



Salmiyati, M.Psi.,Psikolog.

NIP.19880817 201903 2 013

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

Sultan Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Lembar Validasi Alat Ukur

(*Coping Religius*)

7. Definisi Operasional

Coping religius pada penelitian ini adalah bagaimana mahasiswa memiliki keyakinan yang baik kepada tuhan dalam menjalankan kehidupan, sehingga dapat melibatkan tuhan dalam menyelesaikan masalah yang dialami melalui ritual keagamaan yang dilakukan serta mencari dukungan melalui agama

Variabel *Coping religius* akan diukur dalam penelitian ini melalui skala Skala *Coping Religius* yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada *Religius Coping Scale* yang dikembangkan oleh Pargement (2000).

8. Skala yang digunakan : RCOPE

- Adaptasi
 Terjemahan
 Modifikasi

Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala *Coping Religius* versi Indonesia yang sudah di terjemahkan.

9. Jumlah Aitem : 12

10. Jenis Format Respon : Skala Likert

11. Penilaian Setiap Butir Aitem :

- [STS] : Sangat Tidak Sesuai
 [TS] : Tidak Sesuai
 [S] : Sesuai
 [SS] : Sangat Sesuai

12. Petunjuk Pengerjaan

Bagian ini saya meminta kepada saudara untuk memberikan penilaian pada tiap pernyataan (aitem) di dalam skala ini dengan memberikan tanda checklist (√) pada kolom yang telah disediakan. saudara dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan komponen yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Contoh Pengerjaan

Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	STS	TS	S	SS
Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional				√

Keterangan: Jika saudara menilai pernyataan (aitem) tersebut sangat setuju dengan indikator maka saudara memberikan checklist (√) pada SS, begitu seterusnya untuk aitem selanjutnya.

Coping Religius Scale

Komponen	No item	Pernyataan	Alternatif Jawaban				Ket
			STS	TS	S	SS	
<i>Meaning</i>	4	Saya mengingatkan diri sendiri bahwa Tuhan memerintahkan bersabar dalam menghadapi masalah (<i>F</i>)					
	17	Saya bersikap tenang dan mengontrol emosi dalam situasi penuh stress (<i>F</i>)					
	7	Saya merasa masalah adalah pelajaran berharga yang Tuhan berikan (<i>F</i>)					
	1	Saya merasa bahwa masalah yang saya alami adalah hukuman dari Tuhan (<i>UF</i>)					
	3	Saya merasa masalah adalah hukuman dari Tuhan karena perbuatan saya (<i>UF</i>)					
<i>Control</i>	5	Saya meminta perlindungan pada Tuhan ketika menghadapi masalah (<i>F</i>)					
	14	Saya meminta pengampunan Allah					

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.

		atas masalah yang saya alami (<i>F</i>)					
	15	Saya membaca kitab suci untuk menghibur diri saat sedang menghadapi masalah (<i>F</i>)					
	6	Saat mengalami masalah, saya mencari jalan keluar tanpa bantuan Tuhan (<i>UF</i>)					
	18	Saya tidak mampu mengontrol diri saya dalam bertindak dan berfikir (<i>UF</i>)					
<i>Comfort</i>	8	Saya merasa lebih nyaman saat menghadiri kegiatan keagamaan (<i>F</i>)					
	13	Saya memilih mendekati diri pada Tuhan saat sedang mengalami stress dalam kehidupan (<i>F</i>)					
	21	Saat sedang mengalami kesulitan, saya lebih melibatkan diri dalam kegiatan keagamaan untuk menghibur diri (<i>F</i>)					
	2	Saya marah karena Tuhan tidak mengabulkan permintaan saya (<i>UF</i>)					
	19	Ketika saya sedang mengalami kesulitan, orang-orang disekitar saya tidak ada yang peduli (<i>UF</i>)					
<i>Intimacy</i>	9	Saya senang saat ada teman yang meminta dukungan spiritual (<i>F</i>)					

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	20	Saya selalu berusaha membuat orang merasa nyaman ketika berada disamping saya (<i>F</i>)					
	23	Saat rekan saya sedang mengalami kesulitan, sebisa mungkin saya mengingatkannya untuk berserah diri kepada Tuhan (<i>F</i>)					
	10	Saya merasa tidak ada gunanya ketika berhubungan dengan pemuka agama (<i>UF</i>)					
	25	Saya merasa tidak puas dengan nasehat-nasehat yang diberikan rekan saya (<i>UF</i>)					
Life transformation	11	Saya selalu berusaha mendekati diri kepada Tuhan untuk menemukan arah baru dalam hidup (<i>F</i>)					
	12	Saya merasa mendalami agama dapat mengontrol hati dan pikiran saya saat sedang diliputi masalah (<i>F</i>)					
	24	Mendalami agama membantu saya menemukan perubahan dalam kehidupan yang lebih baik (<i>F</i>)					
	16	Saya merasa agama tidak memiliki pengaruh dalam perubahan hidup (<i>UF</i>)					
	22	Saya merasa mendalami ilmu agama tidak terlalu berperan penting dalam membuat perubahan dalam hidup (<i>UF</i>)					
	26	Saat sedang menghadapi masalah, saya lebih senang					

		bertamasya untuk menghibur diri (<i>UF</i>)					
--	--	--	--	--	--	--	--

Catatan

8. Isi (Kesesuaian dengan indicator)

.....

4. Bahasa

.....

5. Jumlah Aitem

.....

Pekanbaru, 22 Maret 2022

Validator



Salmiyati, M.Psi.,Psikolog.

NIP.19880817 201903 2 013

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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



LAMPIRAN B

Guide Wawancara

© 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.



Guide Wawancara

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Bagaimana pandangan anda tentang masalah atau kesulitan dalam perkuliahan?
2. Hal apa saja yang anda katakan kepada diri sendiri ketika mengalami kesulitan dalam perkuliahan?
3. Bagaimana pandangan anda tentang diri anda ketika menghadapi masalah dalam perkuliahan?
4. Bagaimana cara anda mendukung diri anda ketika mengalami permasalahan?
5. Dukungan seperti apa yang dapat membantu anda ketika mengalami kesulitan?
6. Bagaimana pandangan anda melihat kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiswa lain dalam perkuliahan?
7. Bagaimana hubungan anda dengan lingkungan, seperti lingkungan keluarga, teman dan lingkungan kampus?
8. Bagaimana cara anda mengatasi perasaan saat munculnya permasalahan?

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

LAMPIRAN C

Verbatim

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.



Verbatim Wawancara

Responden : RF

Tanggal Wawancara : Kamis , 23 September 2021

Waktu Wawancara : 19.00-19.30 WIB

Lokasi Wawancara : Jalan Mahasantri, Blok C12, Pekanbaru

Catatan Lapangan :

Pada hari Kamis, 23 September 2021 tepat pada pukul 19.00 *Interviewer* sampai di lokasi. Pada saat itu responden sedang duduk di ruang tamu, ketika *interviewer* mendatangi responden untuk melakukan wawancara, responden langsung menyambut *interviewer* dan mempersilahkan *interviewer* untuk duduk.

Baris	Uraian Wawancara	Ide Utama	Tema
5	Assalamualaikum dek, sebelumnya perkenalkan nama kakak Nurul Aulia, mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA RIAU, disini kakak akan mewawancarai adek mengenai <i>self Compassion</i> pada mahasiswa baru UIN		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

10	SUSKA Riau, apakah boleh dek?	
15	baiklah tujuan dari wawancara ini adalah sebagai pengambilan data awal penelitian, data dan kerahasiaan dalam wawancara akan kakak jaga dan dirahasiakan, apakah adek bersedia? Jika bersedia, Sebelumnya jika nanti	
20	kegiatan wawancara ada pertanyaan yang tidak ingin adek jawab atau adek tidak berkenan, boleh tidak menjawab pertanyaan tersebut. Apakah mengerti?	
25	ya tentu saja boleh (sambil mengengukkan kepala)	
30	baiklah kakak akan mengajukan pertanyaan yang pertama, bagaimana pendapat adek tentang masalah atau	

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

<p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p>	<p>kesulitan-kesulitan yang adek alami di awal masuk perkuliahan?</p> <p>Kesulitannya itu kak kurang tau sistem pembelajarannya kaya gimana, pas awal masuk kuliah terkejut kak, Karena ada mata kuliah yang gak kita pelajari waktu SMA kak, tugasnya juga banyak ternyata dan susah paham rasanya sedih kak, kecewa karena dosen udah ngejelasin panjang lebar tapi akunya gak paham dan tugasnya gak sesuai sama apa yang diminta dosen, sementara teman-teman yang lain bisa aku enggak, kadang ada juga kayak menyalahkan diri sendiri ee karena rasanya udah gagal.. kadang sengaja ngejauh</p>	<p>Kurang tau sistem Pembelajaran di awal masuk kuliah</p> <p>Menyalahkan diri dan menarik diri</p>	<p>Kesulitan di awal perkuliahan</p> <p>Menyualahkan diri sendiri dan</p>
---	--	---	---

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.

55	dari temen-temen karena malu		menarik diri
	Ooo,gitu..saat adek sedang ada di posisi itu, apa yang adek katakan sama diri adek sendiri?		ketika mengalami kesulitan di awal perkuliahan
60	Keseringan diam aja kak, gak ada, Cuma gak mau ngapa-ngapain aja, paling Cuma bilang bodoh, gtu aja gak tau.	Berdoa kepada Allah	Bentuk dukungan terhadap diri sendiri
65	Gimana cara adek mendukung diri adek sendiri ketika mengalami hal tersebut?	Merasa prihatin terhadap teman yang sedang mengalami kesulitan	Pandangan jika ada teman yang mengalami kesulitan
70	Berdoa sama Allah kak, karena saya percaya kalau Allah bakal bantu saya,		
	Maa Syaa Allah, kalau misalnya ada teman adek yang mengalami kesulitan pandangan adek gimana?		
75	Kemampuan orang kan berbeda-beda dengan 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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

80	<p>lain ya kak, jadi kemarin itu pernah ada temen yang gak bisa ngerjain tugas dia bilang sulit, saya ngerasa sulit juga, tapi saya bisa, dia enggak, jadi prihatin aja sih kak</p>	Semua baik	Hubungan dengan lingkungan
85	<p>Mmm... gitu, hubungan adek dengan lingkungan adek gimana dek?</p> <p>Alhamdulillah semua baik kak,</p> <p>Alhamdulillah,...makasi adek sudah bersedia diwawancarai, semoga Allah memudahkan langkah kita yaa...</p>		



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.

Responden : SW

Tanggal Wawancara : Kamis , 23 September 2021

Waktu Wawancara : 20.00-20.30 WIB

Lokasi Wawancara : Jalan Kapas, Mentangor, Pekanbaru

Catatan Lapangan :

Pada hari Kamis, 23 September 2021 tepat pada pukul 20.00 *Interviewer* sampai di lokasi. Pada saat itu responden sedang berada di dalam rumahnya, ketika *interviewer* mendatangi responden untuk melakukan wawancara, responden langsung menyambut *interviewer* dan mempersilahkan *interviewer* untuk masuk dan duduk.

Baris	Uraian Wawancara	Ide Utama	Tema
5 10	Assalamualaikum dek, sebelumnya perkenalkan nama kakak Nurul Aulia, mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA RIAU, disini kakak akan mewawancarai adek mengenai <i>self Compassion</i> pada mahasiswa baru UIN SUSKA Riau, apakah boleh dek?		

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

15 baiklah tujuan dari wawancara ini adalah sebagai pengambilan data awal penelitian, data dan kerahasiaan dalam wawancara akan kakak jaga dan dirahasiakan, apakah adek bersedia? Jika bersedia, Sebelumnya jika nanti 20 kegiatan wawancara ada pertanyaan yang tidak ingin adek jawab atau adek tidak berkenan, boleh tidak menjawab pertanyaan tersebut. Apakah mengerti? 25

Oh, iya kak boleh

Oke, kakak akan mengajukan pertanyaan yang pertama, bagaimana pendapat adek 30 tentang masalah atau kesulitan-kesulitan yang adek alami di awal masuk 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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

35 Awal masuk perkuliahan masalahnya itu mungkin karena tingkatan pembelajaran lebih tinggi dari SMA, jadi kadang banyak gak pahamnya, apalagi mata kuliah baru yang gak pernah kita pelajari dari SMA	Tingkatan pembelajaran lebih tinggi dibanding SMA	Kesulitan diawal perkuliahan
40 Gimana perasaan adek saat mengalami kesulitan tersebut? 45 Rasanya sedih kak, kecewa karena dosen udah ngejelasin panjang lebar tapi akunya gak paham dan tugasnya gak sesuai sama apa yang diminta dosen, sementara teman-teman yang lain bisa, tapi aku enggak, disitu aku ngerasa gak ada apa-apanya, mau	Merasa sedih, kecewa dan rendah diri karena tidak bisa memahami apa yang dijelaskan oleh dosen,	Perasaan ketika mengalami kesulitan di awal perkuliahan
50 55 nyalahin keadaan juga kayanya ya emang di 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 milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

60	<p>sendiri juga salah deh, orang lain bisa kita gak bisa tu jadi ya salahnya di diri kita sendiri</p> <p>apa yang adek katakana ke diri adek sendiri ketika berada dalam masalah itu?</p>	<p>Menhakimi diri sendiri</p>	<p>Kata untuk diri sendiri ketika mengalami kesulitan</p>
65	<p>Keseringan mukul kepala aku sendiri, sambil bilang bodoh kak</p> <p>Ooo, gitu, terus bagaimana cara adek mendukung diri adek sendiri?</p>	<p>Mensupport diri sendiri</p>	<p>Bentuk dukungan terhadap diri sendiri</p>
70	<p>Kadang cari-cari cara biar semangat d cerita ke kawan-kawan, tapi keseringannya support diri sendiri kak, banyak- banyak bersyukur</p>		
75	<p>sama berpikir positif</p> <p>Waah, gitu ya.. kalau ada teman adek yang berada dalam kesulitan atau dia dalam suatu masalah, gimana</p>	<p>Membantu teman yang sedang mengalami kesulitan</p>	<p>Pandangan terhadap teman yang mengalami kesulitan</p>

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

80	pandangan adek? Kalau kawan sedang kesulitan kalau bisa bantu, saya bantu, dan ngasi semangat, tapi terkadang		
85	kita ngasi semangat orang pandai, tiba kita yang kena masalah tepar, gitulah kira-kira kak		
90	Iya tu dek, kadang emang suka gitu kitanya, nah, cara adek ngatin perasaan-perasaan adek yang muncul saat ditimpa permasalahan gimana dek?	Menghibur diri sendiri	Cara mengatasi perasaan-perasaan yang muncul ketika mengalami permasalahan di awal perkuliahan
95	Lebih ke menghibur diri sendiri kak, melupakan masalah itu dulu, ntah itu kumpul-kumpul sama kawan-kawan, nonton-		
100	nonton, seenggaknya biar lupa masalahnya, banyak-banyak berdoa juga biar		

<p>masalahnya selesai gitu</p> <p>Ooo, gitu, oke dek, selesai sudah wawancara kita malam ini, makasi banyak ya dek udah mau meluangkan waktunya untuk wawancara.</p> <p>Iya kak, sama-sama kak</p>		
--	--	--

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



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

Responden : S

Tanggal Wawancara : jumat , 24 September 2021

Waktu Wawancara : 08.00-08.30 WIB

Lokasi Wawancara : Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau

Catatan Lapangan :

Pada hari Jumat, 24 September 2021 tepat pada pukul 08.00 *Interviewer* sampai di lokasi. Pada saat itu responden sedang duduk di gazebo fakultas psikologi UIN SUSKA Riau , ketika *interviewer* mendatangi responden untuk melakukan wawancara, responden langsung menyambut *interviewer* dan mempersilahkan *interviewer*.

Baris	Uraian Wawancara	Ide Utama	Tema
5 10	Assalamualaikum dek, sebelumnya perkenalkan nama kakak Nurul Aulia, mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA RIAU, disini kakak akan mewawancarai adek mengenai <i>self Compassion</i> pada mahasiswa baru UIN SUSKA Riau, apakah boleh dek?		

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

15 baiklah tujuan dari wawancara ini adalah sebagai pengambilan data awal penelitian, data dan kerahasiaan dalam wawancara akan kakak jaga dan dirahasiakan, apakah adek bersedia? Jika bersedia, Sebelumnya jika nanti 20 kegiatan wawancara ada pertanyaan yang tidak ingin adek jawab atau adek tidak berkenan, boleh tidak menjawab pertanyaan tersebut. Apakah mengerti? 25 **Iya paham kak, boleh** Oke, kakak akan mengajukan pertanyaan yang pertama, bagaimana pendapat adek 30 tentang masalah atau kesulitan-kesulitan yang adek alami di awal masuk 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.

35	<p>Kalo masalah kuliah ni merasa cemas kaya mikir bisa gak ya cepat tamat,, karena dengar dari kating banyak yang lulus gak tepat waktu “Ya panik juga, gemetar kalau ditanya dosen gak bisa jawab, terus kaya ada rasa stres. Ee, tu pusing, terutamanya ya itu pusing”.liya, saya suka nyalahin diri saya sendiri”.marah sama diri sendiri biasanya aku pergi keluar nyari makanan yang pedas kak, ntah itu samyang atau yang lainnya, karna bisa kayak ngelupain gitu, sampai pernah ke puskesmas karena perutnya panas</p>	<p>cenderung berekasi berlebihan dan menyalahkan dirinya terhadap suatu masalah yang di hadapinya</p>	<p>Kesulitan yang dialami pada awal perkuliahan</p>
40	<p>Kalau adek lagi diposisi kaya gitu gimana cara adek</p>	<p></p>	<p>Cara</p>

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

60

mendukung diri adek?
Biasanya mencoba selalu berfikir positif kak, berdoa supaya Allah memudahkan segala urusan aku, dan menghilangkan rasa takut itu.

Dukungan seperti apa yang bisa membantu adek ketika dalam kesulitan

Selain memotivasi diri, dukungan kawan-kawan sama orang tua itu berpengaruh banget kak

Ooo, gitu, bagaimana pendapat adek ketika ada teman adek yang lagi dalam masalah?

Sebisa mungkin mensupport dan membantunya kak

Waa,,Maa Syaa Allah, terima kasih adek udah meluangkan waktunya untuk diwawancara,

Selalu berusaha berfikir positif dan berdoa kepada Allah

Memotivasi diri sendiri dan dukungan dari lingkungan

Memberi dukungan

mendukung diri sendiri ketika mengalami kesulitan di awal perkuliahan

Bentuk dukungan yang membantu diri sendiri ketika mengalami kesulitan

Pandangan ketika teman mengalami kesulitan

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

75

<p>semangat selalu..</p> <p>Iya kak, sama-sama</p>		
---	--	--

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

Responden : SM

Tanggal Wawancara : jumat , 24 September 2021

Waktu Wawancara : 10.00-10.30 WIB

Lokasi Wawancara : Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau

Catatan Lapangan :

Pada hari Jumat, 24 September 2021 tepat pada pukul 10.00 *Interviewer* sampai di lokasi. Pada saat itu responden sedang duduk di gazebo fakultas psikologi UIN SUSKA Riau , ketika *interviewer* mendatangi responden untuk melakukan wawancara, responden langsung menyambut *interviewer* dan mempersilahkan *interviewer*.

Baris	Uraian Wawancara	Ide Utama	Tema
5 10	Assalamualaikum dek, sebelumnya perkenalkan nama kakak Nurul Aulia, mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA RIAU, disini kakak akan mewawancarai adek mengenai <i>self Compassion</i> pada mahasiswa baru UIN SUSKA Riau, apakah boleh dek?		

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

15 baiklah tujuan dari wawancara ini adalah sebagai pengambilan data awal penelitian, data dan kerahasiaan dalam wawancara akan kakak jaga dan dirahasiakan, apakah adek bersedia? Jika bersedia, Sebelumnya jika nanti 20 kegiatan wawancara ada pertanyaan yang tidak ingin adek jawab atau adek tidak berkenan, boleh tidak menjawab pertanyaan tersebut. Apakah mengerti? 25 **Ngerti kak, boleh** Oke, kakak akan mengajukan pertanyaan yang pertama, bagaimana pendapat adek 30 tentang masalah atau kesulitan-kesulitan yang adek alami di awal masuk 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.

35	<p>memang ada mata kuliah yang memang gak kita pelajari waktu SMA kak, susah untuk paham, tapi ya biasa aja kayak dijalani aja</p> <p>Kalau adek lagi diposisi kaya gitu gimana cara adek mendukung diri adek?</p> <p>Ya, biasa aja kak</p> <p>Dukungan seperti apa yang bisa membantu adek ketika dalam kesulitan?</p> <p>Orang tua kak</p> <p>Ooo, gitu, bagaimana pendapat adek ketika ada teman adek yang lagi dalam masalah?</p> <p>Tergantung temannya kak kalau dia baik, aku bantu, tapi kalau dia punya masalah dengan aku ya gitu</p> <p>Oo, harus gitu ya dek, terima kasih adek udah meluangkan</p>	<p>Mata kuliah yang tidak pernah dipelajari sebelumnya</p> <p>Pelampiasan makanan pedas ketika sedang mengalami kesulitan dalam perkuliahan</p>	<p>Cara mendukung diri ketika mengalami kesulitan</p>
40			
45			
50			
55			

© Hak cipta milik UIN Suska Riau	<p>waktunya untuk diwawancara, semangat selalu..</p> <p>Iya kak, sama-sama kakak.</p>	
----------------------------------	--	--

© 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

Skala Try Out

© 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.

SKALA TRY OUT

Nama :
 NIM :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Semester :
 Fakultas :

Petunjuk Pengerjaan:

Bacalah setiap pernyataan berikut dengan teliti, berikut ini akan disajikan sejumlah pernyataan kepada Anda yang menggambarkan diri Anda. Kemudian nyatakanlah respon yang paling sesuai dengan diri Anda dengan memberikan tanda checlist (✓) pada salah satu kotak yang disediakan. Adapun alternatif pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

- (STS) : Sangat Tidak Setuju
 (TS) : Tidak Setuju
 (S) : Setuju
 (SS) : Sangat Setuju

Contoh Pengerjaan:

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

Keterangan: Artinya pernyataan di atas Sangat Sesuai dengan diri Anda.

SKALA 1

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya					
2	Ketika sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal					

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

- yang salah
- 3 Ketika hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup 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 gagal pada suatu hal yang penting, 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 Di waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya
 - 9 Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi agar tetap stabil
 - 10 Ketika 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, saya memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan kepada diri saya
 - 13 Ketika merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia

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.

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



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.

kegagalan tersebut

26. Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek kepribadian yang tidak saya sukai

SKALA 2

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1	Saya merasa bahwa masalah yang saya alami adalah hukuman dari Tuhan					
2	Saya marah karena Tuhan tidak mengabulkan permintaan saya					
3	Saya merasa masalah adalah hukuman dari Tuhan karena perbuatan saya					
4	Saya mengingatkan diri sendiri bahwa tuhan memerintahkan bersabar dalam menghadapi masalah					
5	Saya meminta perlindungan pada tuhan ketika menghadapi masalah					
6	Saat mengalami masalah, saya mencari jalan keluar tanpa bantuan Tuhan					
7	Saya merasa masalah adalah pelajaran berharga yang tuhan berikan					
8	Saya merasa lebih nyaman saat menghadiri kegiatan keagamaan					
9	Saya senang saat ada teman yang meminta dukungan spiritual					
10	Saya merasa tidak ada gunanya ketika berhubungan dengan pemuka agama					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- © Hak cipta milik UIN Suska Riau
- State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
- 11 Saya selalu berusaha mendekatkan diri kepada Tuhan untuk menemukan arah baru dalam hidup
 - 12 Saya merasa mendalami agama dapat mengontrol hati dan pikiran saya saat sedang diliputi masalah
 - 13 Saya memilih mendekatkan diri pada Tuhan saat sedang mengalami stress dalam kehidupan
 - 14 Saya meminta pengampunan Allah atas masalah yang saya alami
 - 15 Saya membaca kitab suci untuk menghibur diri saat sedang menghadapi masalah
 - 16 Saya merasa agama tidak memiliki pengaruh dalam perubahan hidup
 - 17 Saya bersikap tenang dan mengontrol emosi dalam situasi penuh stress
 - 18 Saya tidak mampu mengontrol diri saya dalam bertindak dan berfikir
 - 19 Ketika saya sedang mengalami kesulitan, orang-orang disekitar saya tidak ada yang peduli
 - 20 Saya selalu berusaha membuat orang merasa nyaman ketika berada disamping saya
 - 21 Saat sedang mengalami kesulitan, saya lebih melibatkan diri dalam kegiatan keagamaan untuk menghibur diri

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

22. Saya merasa mendalami ilmu agama tidak terlalu berperan penting dalam membuat perubahan dalam hidup
- 23.
24. Mendalami agama membantu saya menemukan perubahan dalam kehidupan yang lebih baik
25. Saya merasa tidak puas dengan nasehat-nasehat yang diberikan rekan saya
26. Saat sedang menghadapi masalah, saya lebih senang bertamasya untuk menghibur diri

LAMPIRAN E

Tabulasi Data *Try Out*

TABULASI DATA *TRY OUT* (SKALA 1 – *COPING RELIGIUS*)

- 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.



NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1	3	1	1	4	4	1	4	3	3	1	4	4	4	4	1	4	2	1	4	2	1	2	4	4	4	1	
2	3	2	1	4	4	3	1	3	1	3	2	4	4	4	4	1	3	1	2	3	4	4	4	4	3	3	
3	3	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	4	4	1	4	4	4	1	4	3	4	1	4	4	4	4	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	1	
5	4	2	2	3	3	4	1	4	3	3	2	4	4	3	3	1	3	2	2	4	4	3	4	4	3	3	
6	4	2	1	1	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	2	4
7	3	2	2	3	3	4	1	3	4	3	2	4	4	4	3	1	3	1	1	4	4	3	4	4	2	2	
8	3	3	2	3	4	4	2	4	4	3	1	4	3	3	3	1	3	1	3	4	4	4	4	4	3	4	
9	3	2	2	3	4	3	1	4	3	3	1	4	3	3	3	1	3	4	1	4	3	3	4	4	2	3	
10	3	2	3	2	4	4	4	4	3	3	1	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	
11	3	2	1	3	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	3	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	3	
12	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	1	3	2	3	2	2	3	1	2	4	2	2	2	3	4	2	
13	3	4	4	4	2	1	4	2	2	2	4	2	4	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	4	2	
14	3	1	4	3	2	1	2	3	4	3	3	1	3	1	2	3	1	3	1	1	3	1	4	1	3	1	
15	1	1	2	3	4	4	3	2	1	1	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	1	1	3	1	1	
16	4	1	2	1	4	3	2	3	1	2	4	3	1	2	3	1	3	2	4	1	4	1	1	4	4	3	
17	1	1	1	2	3	3	2	4	1	2	4	2	1	3	1	3	1	1	3	1	3	4	2	3	4	1	
18	2	2	1	3	1	2	3	4	3	2	1	2	3	1	2	1	1	2	1	3	4	1	3	1	4	1	
19	1	1	4	1	4	3	1	2	3	1	3	1	2	4	2	3	3	2	3	4	1	4	1	3	4	1	
20	3	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	3	2	3	2	3	1	2	3	4	2	3	4	3	4	
21	3	1	2	3	4	1	2	3	4	2	4	3	2	2	4	3	3	2	1	4	3	4	4	3	3	4	
22	4	3	2	3	4	3	1	2	4	3	2	3	3	4	2	1	3	4	4	4	1	2	2	3	4	4	
23	2	2	4	3	2	1	2	3	4	3	4	2	1	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	
24	3	1	1	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	
25	4	4	4	3	4	4	1	4	2	3	2	4	4	4	4	1	4	2	4	4	3	3	3	4	4	3	
26	3	3	1	3	3	4	1	4	3	3	1	3	3	4	3	1	3	1	3	4	3	3	4	4	4	3	
27	4	3	1	3	3	3	1	4	3	3	1	3	3	3	4	1	4	1	3	4	3	3	3	3	4	3	
28	3	3	1	3	4	4	1	4	3	3	1	3	3	3	3	1	4	1	3	4	4	3	4	4	3	4	
29	3	1	1	3	3	3	1	4	3	3	1	3	3	3	3	1	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	
30	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	



TABULASI DATA TRY OUT (SKALA 1 –SELF COMPASSION)

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruhnya atau melakukan reproduksi, penyalinan, penjiplakan, atau menyebarkan dalam bentuk apa pun tanpa izin UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengutip atau melakukan reproduksi, penyalinan, penjiplakan, atau menyebarkan dalam bentuk apa pun tanpa izin UIN Suska Riau.

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	3	1	1	1	4	4	1	4	3	3	1	4	4	4	4	1	4	2	1	4	2	1	2	4	4	1
2	3	2	1	4	4	3	1	3	1	3	2	4	4	4	4	1	3	1	2	3	4	4	4	4	3	3
3	3	1	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	1	2	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	1	4	4	4	1	4	3	4	1	4	4	4	4	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	1
5	4	2	2	3	3	4	1	4	3	3	2	4	4	3	3	1	3	2	2	4	4	3	4	4	3	3
6	4	2	1	1	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	1	1	4	4	4	4	4	2	4
7	3	2	2	3	3	4	1	3	4	3	2	4	4	4	3	1	3	1	1	4	4	3	4	4	2	2
8	3	3	2	3	4	4	2	4	4	3	1	4	3	3	3	1	3	1	3	4	4	4	4	4	3	4
9	3	2	2	3	4	3	1	4	3	3	1	4	3	3	3	1	3	4	1	4	3	3	4	4	2	3
10	3	2	3	2	4	4	4	4	3	3	1	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
11	3	2	1	3	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	3	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	3
12	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	1	3	2	3	2	2	3	1	2	4	2	2	2	3	4	2
13	3	4	4	4	2	1	4	2	2	2	4	2	4	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	4	2
14	3	1	4	3	2	1	2	3	4	3	3	1	3	1	2	3	1	3	1	1	3	1	4	1	3	1
15	1	1	2	3	4	4	3	2	1	1	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	1	1	3	1	1
16	4	1	2	1	4	3	2	3	1	2	4	3	1	2	3	1	3	2	4	1	4	1	1	4	4	3
17	1	1	1	2	3	3	2	4	1	2	4	2	1	3	1	3	1	1	3	1	3	4	2	3	4	1
18	2	2	1	3	1	2	3	4	3	2	1	2	3	1	2	1	1	2	1	3	4	1	3	1	4	1
19	1	1	4	1	4	3	1	2	3	1	3	1	2	4	2	3	3	2	3	4	1	4	1	3	4	1
20	3	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	3	2	3	2	3	1	2	3	4	2	3	4	3	4
21	3	1	2	3	4	1	2	3	4	2	4	3	2	2	4	3	3	2	1	4	3	4	4	3	3	4



22	2	4	3	2	1	3	2	2	3	4	3	3	2	1	2	3	4	1	2	3	4	4	2	3	2	3	
23	4	1	2	3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	4	4	3	
24	1	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	
25	4	2	2	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	
26	1	3	1	3	3	3	2	2	4	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
27	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
28	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3
29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3

2. Dilarang mengutip/menggunakan 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 diperbolehkan untuk kepentingan komersial.
 c. Pengutipan harus disertai dengan nama penulis dan sumber karya tulis tersebut.
 d. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan politik praktis, kampanye umum, pembojoran, penyebaran berita bohong, fitnah, ujaran kebencian, hate speech, dan sebagainya.
 e. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.
 f. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.
 g. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.
 h. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.
 i. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.
 j. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.
 k. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.
 l. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.
 m. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.
 n. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.
 o. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.
 p. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.
 q. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.
 r. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.
 s. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.
 t. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.
 u. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.
 v. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.
 w. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.
 x. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.
 y. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.
 z. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan pelanggaran hukum, pelanggaran hak asasi manusia, dan pelanggaran hak cipta.

LAMPIRAN F

Reliabilitas dan Validitas

© 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.

A. RELIABILITAS DAN VALIDITAS SKALA *COPING RELIGIUS*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.891	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
C1	70.73	66.064	.503	.609
C2	71.67	67.333	.329	.622
C3	71.77	77.220	-.242	.679
C4	70.97	72.585	.021	.649
C5	70.47	65.982	.431	.612
C6	70.63	66.585	.354	.618
C7	72.00	79.586	-.298	.685
C8	70.30	69.872	.254	.631
C9	70.83	69.040	.208	.633
C10	70.93	65.789	.585	.605
C11	71.63	80.033	-.260	.694
C12	70.57	63.633	.647	.594
C13	70.67	65.471	.470	.609
C14	70.53	65.016	.536	.604
C15	70.77	64.461	.611	.599
C16	72.07	82.478	-.237	.699
C17	70.67	64.299	.606	.598
C18	71.73	78.685	-.216	.685
C19	71.20	75.959	-.174	.677
C20	69.97	62.930	.491	.600
C21	70.20	67.407	.259	.628
C22	70.60	63.490	.403	.608
C23	70.40	62.869	.476	.601

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

C24	70.10	62.645	.587	.593
C25	70.17	75.178	-.141	.666
C26	70.93	63.168	.453	.603

B. RELIABILITAS DAN VALIDITAS SKALA *SELF COMPASSION*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.806	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
s1	69.13	67.913	.387	.735
s2	68.73	70.892	.337	.740
s3	68.73	73.926	.096	.755
s4	68.23	73.357	.172	.749
s5	68.77	75.909	-.030	.765
s6	68.30	73.597	.181	.748
s7	68.87	70.809	.385	.738
s8	68.50	70.741	.306	.741
s9	68.77	65.702	.575	.722
s10	68.40	73.697	.165	.749
s11	68.40	71.076	.346	.740
s12	68.77	74.323	.059	.759
s13	68.30	74.769	.115	.751
s14	68.83	69.109	.489	.731
s15	68.63	68.171	.525	.728

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.

© s16	68.43	71.289	.300	.742
s17	68.57	70.668	.260	.745
s18	68.67	70.161	.355	.738
s19	68.60	68.041	.513	.728
s20	68.53	71.499	.302	.742
s21	68.53	65.361	.635	.718
s22	68.77	70.668	.283	.743
s23	68.77	72.116	.310	.742
s24	68.27	73.720	.139	.751
s25	69.03	75.620	-.009	.762
s26	68.63	72.861	.167	.750

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

Skala Penelitian

© 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:

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

SKALA PENELITIAN

Nama :
 NIM :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Semester :
 Fakultas :

Petunjuk Pengerjaan:

Bacalah setiap pernyataan berikut dengan teliti, berikut ini akan disajikan sejumlah pernyataan kepada Anda yang menggambarkan diri Anda. Kemudian nyatakanlah respon yang paling sesuai dengan diri Anda dengan memberikan tanda checlist (✓) pada salah satu kotak yang disediakan. Adapun alternatif pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

(STS) : Sangat Tidak Setuju

(TS) : Tidak Setuju

(S) : Setuju

(SS) : Sangat Setuju

Contoh Pengerjaan:

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

Keterangan: Artinya pernyataan di atas Sangat Sesuai dengan diri Anda.

SKALA 1

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



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

2	Ketika sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah					
3	Ketika merasa sedih, saya mengingatkan diri bahwa banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama seperti saya					
4	Di waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya					
5	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi agar tetap stabil					
6	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian yang tidak saya sukai					
7	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang					
8	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya					
9	Ketika saya melihat aspek diri yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya					
10	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting, saya berusaha melihatnya sebagai sesuatu yang wajar					
11	Ketika saya menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani kehidupan					
12	Saya berbuat baik kepada diri saya saat mengalami penderitaan					
13	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan					
14	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan					
15	Ketika sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan					
16	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya					

SKALA 2

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1	Saya merasa bahwa masalah yang saya					

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.

	alami adalah hukuman dari Tuhan					
2	Saya marah karena Tuhan tidak mengabulkan permintaan saya					
3	Saya meminta perlindungan pada tuhan ketika menghadapi masalah					
4	Saat mengalami masalah, saya mencari jalan keluar tanpa bantuan Tuhan					
5	Saya merasa lebih nyaman saat menghadiri kegiatan keagamaan					
6	Saya merasa tidak ada gunanya ketika berhubungan dengan pemuka agama					
7	Saya merasa mendalami agama dapat mengontrol hati dan pikiran saya saat sedang diliputi masalah					
8	Saya memilih mendekati diri pada Tuhan saat sedang mengalami stress dalam kehidupan					
9	Saya meminta pengampunan Allah atas masalah yang saya alami					
10	Saya membaca kitab suci untuk menghibur diri saat sedang menghadapi masalah					
11	Saya bersikap tenang dan mengontrol emosi dalam situasi penuh stress					
12	Saya selalu berusaha membuat orang merasa nyaman ketika berada disamping saya					
13	Saat sedang mengalami kesulitan, saya lebih melibatkan diri dalam kegiatan keagamaan untuk menghibur diri					
14	Saya merasa mendalami ilmu agama tidak terlalu berperan penting dalam membuat perubahan dalam hidup					
15						
16	Mendalami agama membantu saya menemukan perubahan dalam kehidupan yang lebih baik					
17	Saat sedang menghadapi masalah, saya lebih senang bertamasya untuk menghibur diri					



© 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 H

Data Penelitian

© 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 Ditinjau dari segi
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - 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.

No	Nama/Inisial	Smt	Jenis Kelamin	Usia	Fakultas
1	I	2	Perempuan	19	Fakultas Dakwah dan Komunikasi
2	N	2	Perempuan	19	Fakultas Sains dan Teknologi
3	D	2	Perempuan	19	Fakultas Sains dan Teknologi
4	Aji	2	Perempuan	19	Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial
5	H	2	Perempuan	19	Fakultas Syariah dan Hukum
6	Z	2	Laki-laki	19	Fakultas Sains dan Teknologi
7	T	2	Perempuan	19	Fakultas Ushuluddin
8	W	2	Laki-laki	19	Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial
9	B	2	Perempuan	19	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
10	Pani	2	Laki-laki	19	Fakultas Syariah dan Hukum
11	W	2	Perempuan	19	Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial
12	L	2	Laki-laki	19	Fakultas Syariah dan Hukum
13	Hani	2	Perempuan	19	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
14	S	2	Perempuan	19	Fakultas Pertanian dan Peternakan
15	K	2	Perempuan	19	Fakultas Syariah dan Hukum
16	T	2	Laki-laki	19	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
17	Maya	2	Laki-laki	19	Fakultas Syariah dan Hukum
18	Ria	2	Laki-laki	19	Fakultas Psikologi
19	Yg	2	Perempuan	19	Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial
20	Tia	2	Perempuan	20	Fakultas Pertanian dan Peternakan
21	GH	2	Laki-laki	19	Fakultas Psikologi
22	Saruni	2	Laki-laki	19	Fakultas Pertanian dan Peternakan
23	Ris	2	Laki-laki	19	Fakultas Dakwah dan Komunikasi
24	Ker	2	Perempuan	19	Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial
25	Rendi	2	Laki-laki	19	Fakultas Pertanian dan Peternakan
26	Wini	2	Perempuan	19	Fakultas Ushuluddin
27	UR	2	Laki-laki	19	Fakultas Psikologi
28	YU	2	Laki-laki	19	Fakultas Syariah dan Hukum
29	Gh	2	Laki-laki	19	Fakultas Ushuluddin
30	In	2	Perempuan	19	Fakultas Dakwah dan Komunikasi
31	Ri	2	Perempuan	19	Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial
32	Df	2	Laki-laki	19	Fakultas Ushuluddin
33	Er	2	Laki-laki	19	Fakultas Syariah dan Hukum
34	Rt	2	Perempuan	19	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
35	Uy	2	Laki-laki	19	Fakultas Dakwah dan Komunikasi
36	Iy	2	Perempuan	19	Fakultas Syariah dan Hukum
37	Nia	2	Laki-laki	19	Fakultas Psikologi
38	Si	2	Perempuan	19	Fakultas Pertanian dan Peternakan
39	Ni	2	Laki-laki	19	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

40	Ip	2	Laki-laki	19	Fakultas Dakwah dan Komunikasi
41	L	2	Perempuan	19	Fakultas Syariah dan Hukum
42	Gh	2	Perempuan	19	Fakultas Syariah dan Hukum
43	Fd	2	Perempuan	19	Fakultas Syariah dan Hukum
44	Sd	2	Laki-laki	19	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
45	Wp	2	Laki-laki	19	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
46	Yu	2	Laki-laki	19	Fakultas Ushuluddin
47	To	2	Laki-laki	19	Fakultas Psikologi
48	PRA	2	Laki-laki	19	Fakultas Dakwah dan Komunikasi
49	RAB	2	Perempuan	19	Fakultas Dakwah dan Komunikasi
50	HS	2	Laki-laki	19	Fakultas Dakwah dan Komunikasi
51	NDA	2	Laki-laki	20	Fakultas Syariah dan Hukum
52	RI	2	Perempuan	20	Fakultas Ushuluddin
53	Tara	2	Perempuan	19	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
54	Yunus	2	Perempuan	19	Fakultas Pertanian dan Peternakan
55	LA	2	Laki-laki	19	Fakultas Syariah dan Hukum
56	GH	2	Perempuan	19	Fakultas Sains dan Teknologi
57	JNE	2	Perempuan	19	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
58	TY	2	Laki-laki	20	Fakultas Dakwah dan Komunikasi
59	ERN	2	Perempuan	19	Fakultas Sains dan Teknologi
60	KJ	2	Perempuan	20	Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial

Hak Cipta dan Hak Moral

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

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

Tabulasi Data Penelitian

© 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.

TABULASI DATA PENELITIAN (SKALA 1 – *COPING RELIGIUS*)

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	TOTAL
1	2	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	1	4	4	1	49
2	2	4	3	2	3	1	3	3	3	3	3	4	4	1	4	4	2	49
3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	4	1	3	4	1	49
4	3	4	3	1	4	1	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	55
5	1	3	3	1	2	2	3	3	3	4	3	4	3	2	4	1	2	44
6	2	3	2	2	3	2	3	2	4	4	2	3	2	1	4	3	2	44
7	1	4	3	2	3	1	2	3	4	4	3	2	3	2	2	4	1	44
8	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	2	3	4	4	49
9	2	2	3	4	3	2	2	4	3	2	3	3	4	4	4	4	2	51
10	2	3	1	2	2	3	1	3	3	2	2	4	3	2	3	4	3	43
11	3	4	2	4	2	2	3	3	2	3	4	3	4	1	3	2	3	48
12	3	3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	4	3	2	4	4	2	46

13	4	2	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	4	2	2	4	2	47
14	3	3	3	1	3	1	2	3	4	4	1	2	2	1	4	3	4	44
15	2	3	3	3	1	3	3	2	4	4	3	4	3	4	4	1	2	49
16	1	4	2	4	2	4	1	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	51
17	1	4	4	1	3	2	3	2	1	2	3	3	2	4	1	2	1	39
18	2	1	1	4	3	1	2	1	1	2	4	2	4	2	3	1	4	38
19	1	4	4	1	2	3	4	2	2	3	1	4	3	4	3	1	4	46
20	2	1	1	3	4	3	1	2	3	4	2	1	2	2	4	4	1	40
21	2	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	44

22	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	2	45
23	2	3	2	3	3	2	1	2	1	4	2	4	3	1	3	4	1	41
24	2	4	4	1	2	4	3	4	3	2	2	4	4	1	2	1	2	45
25	4	4	1	2	3	4	3	2	1	3	1	4	4	4	3	1	1	45
26	3	4	4	2	1	2	4	3	2	1	3	3	4	2	2	2	2	44
27	3	4	3	1	2	3	4	3	2	1	3	3	3	4	3	3	2	47
28	2	4	4	1	2	4	3	4	3	2	1	4	4	1	3	2	4	48
29	3	4	3	1	2	3	4	3	2	1	3	3	3	4	3	3	2	47
30	2	4	4	1	2	4	3	4	3	2	1	4	4	1	3	2	4	48
31	2	2	3	4	3	2	4	2	3	1	2	1	4	2	3	3	1	42
32	2	3	3	4	3	2	1	4	3	1	4	1	3	2	4	3	4	47
33	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	1	3	2	2	1	40
34	1	3	3	2	4	2	2	2	2	2	3	4	3	1	3	3	1	41
35	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	47
36	1	2	2	1	3	1	3	4	3	2	2	3	4	1	4	4	4	44
37	2	2	3	2	3	4	2	1	2	3	2	4	3	2	3	3	2	43
38	2	1	3	2	3	2	3	3	2	4	2	4	2	1	2	4	2	42
39	2	3	3	3	1	1	2	4	1	3	3	2	4	2	2	4	1	41
40	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	1	45
41	2	3	3	2	2	1	1	1	4	4	3	3	4	3	2	2	1	41
42	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	1	3	4	40
43	2	2	2	2	3	3	1	1	1	2	3	4	3	3	1	4	2	39
44	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	1	49
45	4	2	1	4	2	2	3	2	3	4	4	3	3	1	3	4	2	47

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumbernya.
- a. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, atau penyusunan buku, dan tidak diperjualbelikan.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip, menyalin, atau menjiplak 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.

46	1	3	4	1	3	3	2	3	3	3	2	2	4	1	4	3	2	44
47	4	4	1	2	2	1	1	4	2	1	4	4	3	4	4	4	1	46
48	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	4	4	4	1	1	4	43
49	4	4	4	1	2	3	4	4	3	2	2	4	4	2	2	1	2	48
50	2	4	4	1	2	4	3	4	4	3	1	4	4	4	4	3	4	55
51	2	1	1	3	4	2	1	1	2	3	4	1	1	3	3	4	4	40
52	1	4	4	1	2	3	4	4	3	2	1	4	4	4	4	3	4	52
53	3	4	4	1	2	4	3	4	4	3	1	4	4	1	3	2	3	50
54	2	1	1	4	3	1	2	1	1	2	4	2	1	4	2	3	4	38
55	1	4	4	1	2	4	3	4	3	2	2	2	3	1	1	3	4	44
56	2	4	4	1	2	4	3	4	4	3	1	4	4	2	2	1	2	47
57	1	1	2	4	3	1	2	1	2	3	4	2	1	3	3	4	3	40
58	2	4	4	2	1	2	4	4	3	2	2	4	4	2	2	2	1	45
59	2	4	4	1	2	3	4	4	3	2	2	4	4	2	2	1	2	46
60	2	1	2	4	3	1	2	1	2	3	4	1	2	2	4	4	1	39

TABULASI DATA PENELITIAN (SKALA 2 – SELF COMPASSION)

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	TOTAL
1	2	2	3	2	3	1	3	3	1	4	1	3	2	2	3	3	38
2	2	2	3	1	4	2	4	3	1	4	1	4	1	1	4	4	41
3	2	2	3	2	3	2	4	3	2	4	2	3	1	1	4	3	41
4	2	1	4	1	4	3	4	3	1	4	1	4	2	1	3	3	41



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

2	4	1	1	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	45
5	3	2	1	1	3	1	2	3	1	3	2	3	1	2	3	1	32
6	3	2	3	2	4	4	3	4	3	2	2	2	1	1	3	4	43
7	2	2	3	3	4	2	4	2	2	4	3	1	2	3	4	4	45
8	3	2	3	3	4	2	2	2	2	4	2	3	1	1	3	4	41
9	3	4	2	4	4	2	3	4	3	3	2	4	3	2	1	3	47
10	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	2	2	1	2	2	3	36
11	2	3	3	4	3	2	1	2	2	1	1	4	3	2	2	3	38
12	3	3	3	2	3	3	2	4	1	3	1	3	1	2	3	3	40
13	3	2	2	2	3	4	2	3	3	4	1	3	3	1	3	4	43
14	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	2	41
15	4	3	1	4	2	1	1	1	3	4	1	3	3	4	1	2	38
16	4	1	2	4	2	1	2	1	4	2	2	4	1	2	2	1	35
17	4	3	1	3	3	1	1	2	2	4	1	3	3	4	2	3	40
18	1	2	3	1	4	3	2	3	4	4	2	2	4	4	3	1	43
19	1	2	3	1	4	4	1	4	4	2	4	3	4	1	1	2	41
20	3	3	3	3	2	1	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	41
21	4	2	3	3	1	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	40
22	2	1	4	3	3	2	2	3	4	2	1	2	2	3	3	2	39
23	4	4	3	3	1	3	2	1	3	3	1	3	3	4	1	2	41
24	1	2	4	1	3	4	3	4	2	2	4	1	3	2	4	4	44
25	4	3	1	4	2	1	2	1	3	3	1	4	2	3	1	2	37
26	4	3	2	2	2	4	3	2	4	2	2	4	2	3	1	2	42
27	4	3	2	4	2	1	1	1	3	3	1	4	2	3	1	1	36
28	4	3	2	2	2	4	3	2	4	2	2	4	2	3	1	2	42
29	4	3	2	4	2	1	1	1	3	3	1	4	2	3	1	1	36
30	1	2	3	2	4	1	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	39
31	3	3	2	1	3	2	2	4	2	2	1	3	1	2	2	3	36
32	1	2	1	2	3	1	2	3	3	2	1	1	1	3	1	3	30
33	2	1	4	1	4	1	4	4	1	4	1	4	1	1	3	2	38
34																	



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

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

1. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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

3. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

8. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

9. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

10. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

11. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

12. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

13. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

14. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

15. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

16. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

17. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

18. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

19. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

20. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

21. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

22. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

23. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

24. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

25. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

26. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

27. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

28. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

29. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

30. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

31. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

32. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

33. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

34. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

35. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

36. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

37. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

38. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

35	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	3	2	1	3	2	36
36	4	2	2	1	2	2	3	3	1	4	2	4	2	1	1	4	38
37	3	3	3	1	2	1	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	36
38	3	3	2	1	4	2	4	3	2	3	2	3	2	1	3	3	41
39	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	40
40	4	2	3	1	3	1	4	3	1	3	2	4	2	2	3	3	41
41	2	1	3	1	2	2	2	4	3	4	3	4	1	1	4	2	39
42	4	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	1	2	42
43	3	1	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	2	4	2	49
44	4	3	1	3	1	2	3	1	2	1	3	2	1	4	4	1	36
45	4	3	2	4	1	2	1	2	2	1	4	1	3	4	2	3	39
46	4	3	2	4	1	3	2	3	4	1	3	3	4	4	3	1	45
47	4	3	3	1	4	4	2	1	1	4	4	2	2	2	1	3	41
48	4	2	3	1	2	2	1	3	4	4	2	1	3	2	1	3	38
49	1	4	3	2	1	4	2	3	1	4	2	2	4	2	3	2	40
50	2	1	3	3	3	1	3	4	1	3	3	2	2	4	3	2	40
51	4	3	3	2	1	2	2	1	4	2	2	4	2	3	1	2	38
52	3	1	2	3	3	2	1	2	2	4	4	2	2	1	4	2	38
53	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	35
54	4	2	2	3	2	3	2	2	2	4	2	2	3	2	3	3	41
55	1	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	3	2	2	4	4	43
56	4	2	2	3	4	1	3	2	1	3	2	3	2	2	3	3	40
57	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	41
58	2	2	1	2	3	2	3	4	2	1	1	3	2	2	3	3	36
59	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	38
60	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	40



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
Uji Normalitas

UIN SUSKA RIAU

UJI NORMALITAS KOLMOGOROV-SMIRNOV

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	COPING_REL GIUS	SELF_COMPA SSION
N		60	60	60
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	45.0667	39.6833
	Std. Deviation	3.35395525	3.99943	3.36226
Most Extreme Differences	Absolute	.076	.079	.131
	Positive	.076	.079	.131
	Negative	-.062	-.078	-.104
Test Statistic		.076	.079	.131
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.012 ^c

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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

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

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

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

LAMPIRAN K

Uji Linearitas

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



HASIL UJI LINEARITAS

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SELF_COMPASSION *	Between Groups (Combined)	93.433	15	6.229	.478	.939
	Linearity	3.291	1	3.291	.253	.618
	Deviation from Linearity	90.141	14	6.439	.494	.924
	Within Groups	573.551	44	13.035		
	Total	666.983	59			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
SELF_COMPASSION * COPING_RELIGIUS	-.070	.005	.374	.140

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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

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

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



LAMPIRAN L
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.

HASIL UJI HOPOTESIS

Correlations

		coping religious	self compassion
coping religius	Pearson Correlation	1	.578**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	60	60
self compassion	Pearson Correlation	.578**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	60	60

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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



LAMPIRAN M
Analisis Tambahan

© 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.

A. HASIL UJI T-TEST

Group Statistics

	fakultas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
self_compassion	keagamaan	37	45.96	5.110	.334
	umum	23	43.72	4.510	.410

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
self_compassion	Equal variances assumed	2.190	.140	4.068	37	.000	2.238	.550	1.156	3.320
	Equal variances not assumed			4.233	23759	.000	2.238	.529	1.197	3.279

Group Statistics

	fakultas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
coping_religius	keagamaan	37	51.65	5.453	.356



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

umum	23	48.60	4.903	.446
------	----	-------	-------	------

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	.715	.398	5.167	.000	3.051	.590	1.889	4.212	
Equal variances not assumed			5.345	.000	3.051	.571	1.927	4.174	

LAMPIRAN N

Kategorisasi Data Penelitian

© 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.

Statistics

x		
N	Valid	60
	Missing	0

		x			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangat rendah	15	25.0	25.0	25.0
	rendah	9	15.0	15.0	40.0
	sedang	5	8.3	8.3	48.3
	tinggi	13	21.7	21.7	70.0
	sangat tinggi	18	30.0	30.0	100.0
Total		60	100.0	100.0	

Statistics

selfcompassion		
N	Valid	60
	Missing	0

		selfcompassion			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat rendah	1	1.7	1.7	1.7
	rendah	1	1.7	1.7	1.7
	sedang	4	6.7	6.7	8.3
	tinggi	4	6.7	6.7	15.0
	sangat tinggi	51	85.0	85.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

LAMPIRAN O

Surat Izin dan Keterangan Selesai Penelitian

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



UIN SUSKA RIAU

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

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

Nomor : B-443E/Un 04/F VI/PP.00 9/03/2022 Pekanbaru, 22 Maret 2022
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Mohon Izin Try Out Penelitian

Kepada Yth

1. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
2. Dekan Fakultas Syariah dan Hukum
3. Dekan Fakultas Ushuluddin
4. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
5. Dekan Fakultas Sains dan Teknologi

UIN SUSKA Riau
 Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
 Dengan hormat,

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

Nama	: Nurul Aulia
NIM	: 11860124708
Tempat Tgl Lahir	: Siarang-Arang/ 26 Mei 2000
Jurusan	: Psikologi S1
Semester	: VIII (Delapan)

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

"Hubungan antara Coping Religius dengan Self Compassion pada Mahasiswa UIN SUSKA Riau".

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



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.


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-451E/Un 04/F. VI/PP 00.9/03/2022	Pekanbaru, 24 Maret 2022
Sifat	: Biasa	
Lampiran	: -	
Hal	: Mohon Izin Try Out Penelitian	

Kepada Yth.

1. Dekan Fakultas Psikologi
2. Dekan Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial
3. Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan

UIN SUSKA Riau
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

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

Nama	: Nurul Aulia
NIM	: 11860124708
Tempat Tgl Lahir	: Siarang-Arang/ 26 Mei 2000
Jurusan	: Psikologi S1
Semester	: VIII (Delapan)

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

"Hubungan antara Coping Religius dengan Self Compassion pada Mahasiswa Baru UIN SUSKA Riau".

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
 19671212 199503 1 001



UIN SUSKA RIAU

© Hak

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.

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-1048E/Un.04/F.VI/PP.00.9/07/2022
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Mohon Izin Riset

Pekanbaru, 26 Juli 2022

Kepada Yth.

1. Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan
 2. Dekan Fakultas Syariah Dan Hukum
 3. Dekan Fakultas Ushuluddin
 4. Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi
 5. Dekan Fakultas Sains Dan Teknologi
 6. Dekan Fakultas Psikologi
 7. Dekan Fakultas Ekonomi Dan Ilmu Sosial
 8. Dekan Fakultas Pertanian Dan Peternakan
- UIN SUSKA Riau
 Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
 Dengan hormat,

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

Nama : Nurul Aulia
 NIM : 11860124708
 Jurusan : Psikologi S1
 Semester : VIII (Delapan)

akan melakukan riset penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

"Hubungan Antara Coping Religius Dengan Self Compassion Pada Mahasiswa Baru UIN SUSKA Riau".

untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin riset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan laporan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Dekan,



Dr. Vivik Shofiah, S.Psi., M.Si
 NIP. 19761015 200501 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.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
كلية العلوم و التكنولوجيا
FACULTY OF SCIENCES AND TECHNOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas No. 155 KM. 15 Tuah Madani - Pekanbaru 28129 P.O.Box. 1004 Telp.(0761) 589026 - 589027
Fax (0761) 589 025 Web. www.uin-suska.ac.id, Email : faste@uin-suska.ac.id

SURAT KETERANGAN

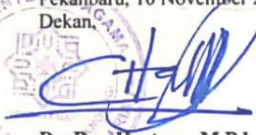
Nomor : B- 10344 /F.V/PP.00.9/11/2022

Yang bertandatangan di bawah ini Dekan Fakultas Sains dan Teknologi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Nurul Aulia
NIM	: 11860124708
Semester	: IX (Sembilan)
Fakultas	: Psikologi

Benar telah melaksanakan riset di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sultan
Syarif Kasim Riau guna menyelesaikan Skripsi / Tugas Akhir.

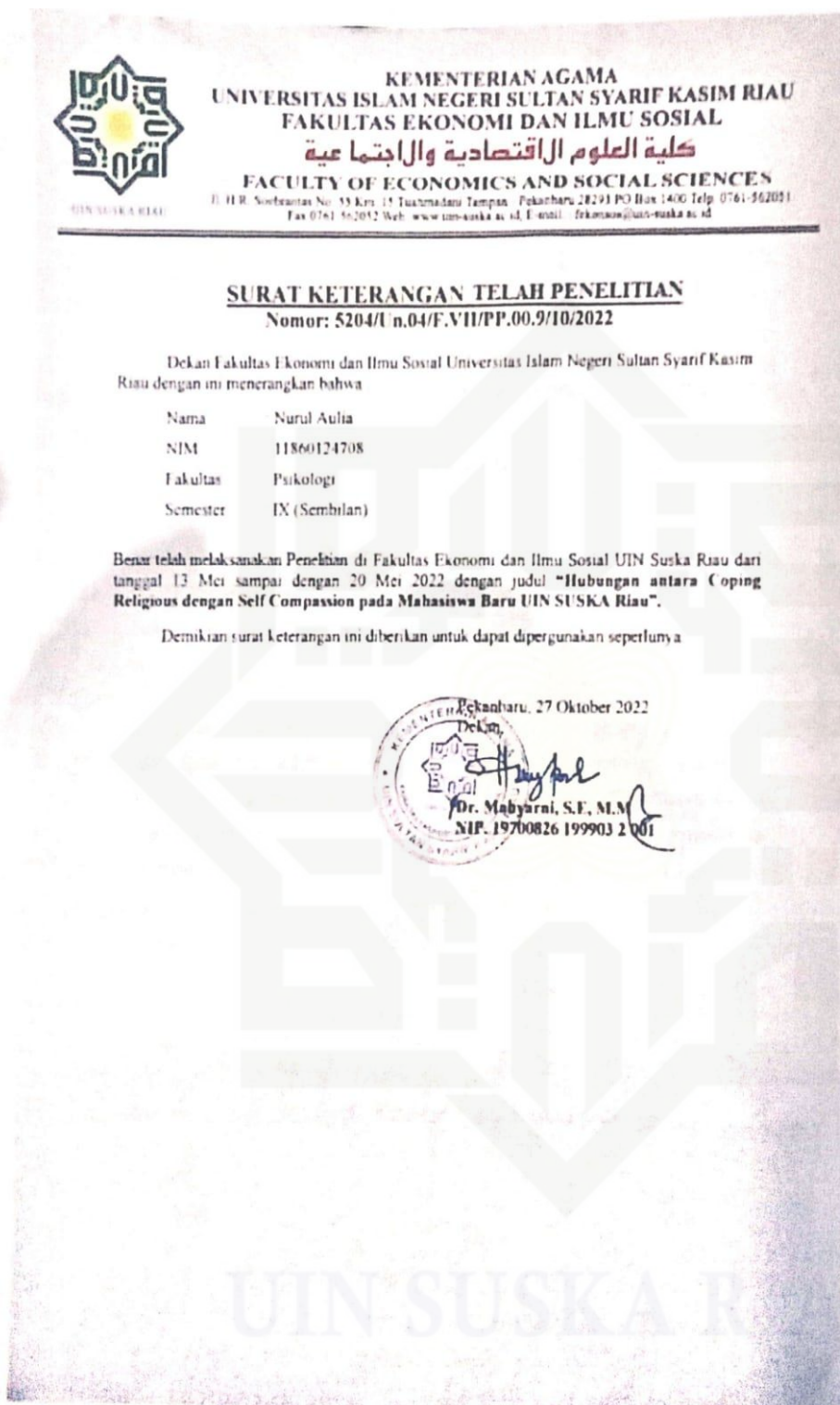
Demikian surat keterangan ini diberikan, agar dapat dipergunakan
sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 10 November 2022
Dekan,

Dr. Drs. Hartono, M.Pd.
NIP. 19640301 199203 1 003

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
 FAKULTAS SYARIAH DAN HUKUM
 كلية الشريعة والقانون
 FACULTY OF SHARIAH AND LAW
 Jl. H.R. Soebrandt No. 155 KM. 15 Tuah Madani - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. /Fax 0761-562052
 Web www.fash.uin-suska.ac.id Email: fash@uin-suska.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: B-10935/Un.04/F.1.2/PP.00.9/11/2022

Pekanbaru, 10 November 2022

Dekan Fakultas Syariah dan Hukum UIN Sultan Syarif Kasim Riau
 menerangkan bahwa:

Nama : Nurul Aulia
 NIM : 11860124708
 Prodi : Psikologi S1
 Fakultas : Psikologi

adalah benar telah melakukan Penelitian di Fakultas Syariah dan Hukum UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: **Hubungan antara Coping Religius dengan Self Compassion pada Mahasiswa Baru UIN Suska Riau.** Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,
 Dr. Zulkihi M.Ag
 NIP.-19741006 200501 1 005

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

كلية التربية و التعليم

FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Jl. H.R. Soebrantas No. 155 KM. 15 Tuahmadani - Pekanbaru - Riau 28293 PO BOX. 1004 Telp. 0761-561647
Fax. 0761-561646 Web www.uin-suska.info/tarbiyah E-mail: tarbiyah-uinsuska@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : Un.04/F.II/PP.00.9/18784/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Dr. H. Kadar, M.Ag**
NIP : 19650521 199402 1 001
Pangkat/golongan : Pembina Utama Muda (IV/c) Lektor Kepala
Jabatan : Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **Nurul Aulia**
NIM : 11860124708
Jurusan : Psikologi
Semester : IX (Sembilan)

Benar telah melakukan penelitian di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau dari tanggal 21 Juni – 16 Juli 2022 guna menyusun skripsi dengan judul : "**Hubungan Coping Religious dengan Self Compassion pada Mahasiswa Baru UIN Suska Riau**".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 14 November 2022

Dekan,



Dr. H. Kadar, M.Ag
NIP. 19650521 199402 1 001



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jln. H.R. Soebrantas KM. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004
Telepon (0761) 562051 , Faksimili (0761) 562052
Web : <https://fdk.uin-suska.ac.id>, E-mail: fdk@uin-suska.ac.id

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN RISET

Nomor : B-4850/Un. 04/F.IV/PP.00.9/11/2022

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau menerangkan bahwa:

Nama	: Nurul Aulia
NIM.	: 11860124708
Semester	: IX (Sembilan)
Jurusan	: Psikologi
Fakultas	: Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Telah melaksanakan riset terkait dengan Judul skripsi : *"Hubungan antara Coping Religious dengan Self Compassion pada Mahasiswa Baru UIN Suska Riau"* di Fakultas Dakwah dan Komunikasi mulai tanggal 21 Juni s.d 16 Juli 2022.

Demikian surat keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 21 Rabi'ul Akhir 1444 H
16 November 2022 M



Dr. Ikhron Rosidi, S.Pd., M.A.
NIP. 19861118 200901 1 006

Tembusan :

1. Rektor UIN Sultan Syarif Kasim Riau
2. Dekan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
كلية علوم الزراعة والحيوان
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28293 PO Box 1400
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website: <https://fpp.uin-suska.ac.id>

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : B.6740/F.VIII/PP.00.9/11/2022

Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan menerangkan bahwa mahasiswa/i dengan data diri sebagai berikut:

Nama : Nurul Aulia
NIM : 11860124708
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Semester : IX (Sembilan)

Telah selesai melakukan penelitian di Fakultas Pertanian dan Peternakan Selama 26 Hari terhitung Mulai Tanggal 21 Juni 2022 sd. 16 Juli 2022 guna pengumpulan data sehubungan dengan judul penelitian Skripsi yaitu judul "*Hubungan antara Coping Religius dengan Self Compassion pada Mahasiswa Baru UIN SUSKA RIAU*". Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Pekanbaru, 15 November 2022
21 Rabiulakhir 1444 H

Dekan,

Dr. Arsvadi Ali, S.Pt., M. Agr., Sc.
NIP.19710706 200701 1 031

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



UIN SUSKA RIAU

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

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

SURAT KETERANGAN

Nomor : B-1892E/Un.04/F.VI/PP.00.9/11/2022

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

Nama	: Nurul Aulia
NIM	: 11860124708
Tempat Tgl.Lahir	: Siarang-arang/ 26 Mei 2000
Jurusan	: Psikologi S1
Semester	: IX (Sembilan)

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

"Hubungan Antara Coping Religious Dengan Self Compassion Pada Mahasiswa Baru UIN SUSKA Riau".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 15 November 2022

Dekan,



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



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No. 155 Km. 15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PD. Prov. Riau Telp. 0761-56223
Fax. 0761-562052 Web www.uin-suska.ac.id E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 6667/Un.04/F.III.1/PP.00.9/11/2022

Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, dengan ini menyatakan bahwa:

Nama	: Nurul Aulia
NIM	: 11860124708
Program Studi	: Psikologi S1
Jurusan/Semester	: Psikologi S1/ Sembilan

Benar telah melakukan penelitian di lingkungan Fakultas Ushuluddin dengan judul "Hubungan antara Coping Religious dengan Self Compposlon pada Mahasiswa Baru UIN Suska Riau" dari tanggal 21 Mei 2022 sampai 16 Juni 2022.

Demikian surat ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Pekanbaru, 10 November 2022

Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Pengembangan Lembaga



Dr. Rina Rehayati, M.Ag
NIP. 19690429 200501 2 005

Tembusan:
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau