

# HUBUNGAN *SELF-FORGIVENESS* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA OBESITAS

SKRIPSI



OLEH :

**WILDA ADRIANI FRASTIKA**  
NIM:11860122327

UIN SUSKA RIAU

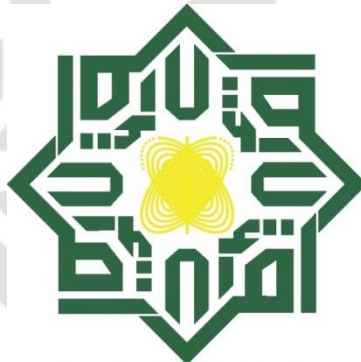
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU  
2023

- 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.

# HUBUNGAN *SELF-FORGIVENESS* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA OBESITAS

## SKRIPSI

Disusun Guna Memenuhi Persyaratan  
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi (S1)



UIN SUSKA RIAU

OLEH :

**WILDA ADRIANI FRASTIKA**

**NIM:11860122327**

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

**HUBUNGAN *SELF-FORGIVENESS* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA OBESITAS**

**SKRIPSI**

Telah diterima dan disetujui untuk disidangkan pada Sidang Munaqasyah

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Disusun Oleh:

**WILDA ADRIANI FRASTIKA**

11860122327

Pekanbaru, 08 Maret 2023

Pembimbing

**Yuli Widiningsih, S.Psi, M.Psi, Psikolog**

NIP. 197607192007102004





**PENGESAHAN PENGUJI**

© Hal cipta milik UIN Suska Riau  
 Skripsi yang ditulis oleh :

Nama Mahasiswa : WILDA ADRIANI F  
 NIM : 11860122327  
 Judul Skripsi : Hubungan Self-Forgiveness dengan Psychological Well-Being pada Remaja Obesitas.

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 / 05 April 2023  
 Bertepatan dengan : 19 Ramadhan 1444 H

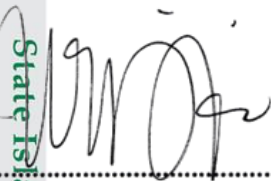
**TIM PENGUJI**

Ketua,

  
 (.....)

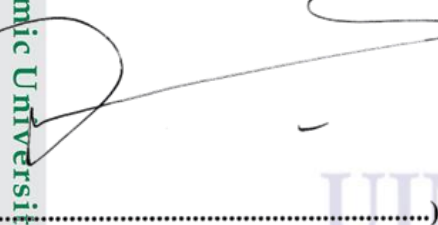
Ricca Angreini Munthe, M.A  
 NIP. 198508192019032010

Sekretaris,

  
 (.....)

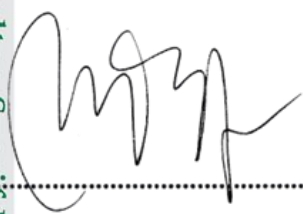
Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog  
 NIP. 197667192007102004

Penguji I,

  
 (.....)

Indah Puji Ratnani, M.A  
 NIP. 197611420070120021

Penguji II,

  
 (.....)

Raudatussalamah, M.A  
 NIP. 1973101520082042007

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 bertandatangan di bawah ini:

: WILDA ADRIANI FRASTIKA  
 : 11060122327  
 : PASIR-PUTIH, 16 JANUARI 1999  
 : PSIKOLOGI  
 : PSIKOLOGI

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

Hubungan Self-Forgiveness dengan Psychological Well-being Pada Remaja Obesitas

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

Penulisan ~~Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya~~\* dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.

Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.

Oleh karena itu ~~Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya~~\* saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.

Apa bila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan ~~Disertasi/Thesis/Skripsi/(Karya Ilmiah lainnya)~~\* saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

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

Pekanbaru, 30 Mei 2023

Yang membuat pernyataan



NIM : 11060122327

\* pilih salah satu sesuai jenis karya tulis

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





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](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

**SURAT KETERANGAN  
HASIL UJI KESAMAAN (SIMILARITY CHECK)  
DENGAN SOFTWARE TURNITIN**  
No. B-688/Un.04/F.VI/PP.00.9/03/2023

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 : Wilda Adriani Frastika

NIM : 11860122327

Judul Proposal : Hubungan Self-forgiveness dengan Psychological Well-being pada Remaja Obesitas

Dosen Pembimbing : Yuli Widiningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Tanggal Uji Turnitin : 15 Maret 2023

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

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 15 Maret 2023  
Wakil Dekan I,



Zuhairul Khairi, M.Ag., M.Si  
NIP. 196510281989031005

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
Dilarang mengutipan atau sebagian atau seluruhnya tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
Dilarang mengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
Dilarang mengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
Dilarang mengutipkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



## PERSEMBAHAN

*Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

Alhamdulillah, dengan penuh rasa syukur dan bangga skripsi ini dipersembahkan sebesar-besarnya kepada peneliti yang telah mampu untuk mempertahankan *Psychological Well-being* dengan cukup baik selama penelitian berlangsung, serta kedua orangtua peneliti Ayahanda Suprianto Wibisono dan Ibunda Hariani dengan penuh rasa kasih sayang dan kebanggaan.

Terimakasih yang sebesar-besarnya peneliti ucapkan kepada dosen pembimbing, dosen penasehat akademik, dan dosen penguji yang telah berjasa dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Serta terimakasih kepada banyak sosok inspiratif yang berada disekeliling peneliti yang selalu memberikan semangat, dukungan, bantuan, dan nasehat selama ini.

*Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

**MOTTO**

Kesehatan bukan hanya tentang apa yang kamu makan. Ini tentang apa yang kamu pikirkan dan rasakan juga”

-unknown-

“Apabila membandingkan diri dengan orang lain akan membuatmu lebih terpuruk maka jangan bandingkan, pusatkan tujuanmu dan jangan berhenti”

-Wilda Adriani Frastika-

UIN SUSKA RIAU





## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Self Forgiveness* dan *Psychological Well Being* pada Remaja Obesitas” dengan baik. Sholawat beserta salam tidak lupa akan selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Selama penyusunan skripsi ini banyak sekali hambatan yang peneliti alami, banyak kekurangan dalam penelitian ini baik secara kalimat ataupun tata bahasa. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan masukan terhadap skripsi ini dan semoga skripsi ini memberikan banyak manfaat bagi peneliti lain serta pembacanya.

Peneliti juga ingin mengucapkan banyak terimakasih terhadap semua pihak yang sangat berpengaruh dan mempunyai andil besar dalam proses penyelesaian skripsi ini yaitu kepada.

Bapak Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.A selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Bapak Dr. Kusnadi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Bapak Dr. Zuriatul Khairi, M. Ag., 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 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.

**© Hak cipta milik UIN Suska Riau**

**State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau**

Ibu Dr. Sri Wahyuni, M.A., M.Psi., Psikolog selaku ketua Jurusan S1 Psikologi UIN Suska Riau.

Ibu Anggia Kargenti E. M, S.Psi., M.Si., selaku dosen penasehat akademik peneliti. Beliau merupakan dosen PA yang memberikan contoh kedisiplinan yang baik kepada peneliti serta memiliki kelembutan hati dan selalu memberikan semangat.

Ibu Yuli Widiningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing dalam penulisan skripsi. Kesabaran, kelembutan hati, motivasi, dan nasehat yang beliau berikan sangat memberikan pengaruh positif terhadap peneliti. Serta selalu memberikan waktu luang dalam pelaksanaan bimbingan skripsi.

7. Ibu Indah Puji Ratnani, S.Psi., M.A., selaku dosen penguji I dan Ibu Raudatussalamah, M.A selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran serta masukannya kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

Seluruh Dosen Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmunya, pengalaman, bimbingan, dan arahan yang sangat bermanfaat bagi penulis selama masa perkuliahan.

Seluruh staf Akademik, Bagian Umum, Tata Usaha dan Perpustakaan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah melayani segala keperluan peneliti selama masa perkuliahan hingga penyusunan masa skripsi.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

#### © Hak cipta milik UIN Suska Riau

10. Kepada seluruh responden penelitian yang merupakan remaja obesitas di Kota Pekanbaru yang telah berkontribusi besar secara sukarela terhadap penyelesaian skripsi ini.
11. Ayahanda Suprianto Wibisono dan Ibunda Hariani tersayang, terimakasih telah memberikan banyak kasih sayang serta *support* dan doa untuk keberhasilan anak-anaknya.
12. Adik kandung saya, Wendy Herdiansyah dan Najwa Andini yang telah mendukung peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
13. Terimakasih kepada Arham Nugroho, S.H, Dwi Afriza Enjelina S.Psi, Rahmawati Ayuni, S.Psi, Faridatun Hasanah, Vioni Safhira, Ade Sri Wulandari, dan Rizki Zulfiana yang selalu memberikan *support*, nasehat serta membantu mental peneliti agar tetap baik dan senantiasa mendengarkan keluh kesah peneliti selama penyelesaian skripsi ini.
14. Terimakasih kepada TheN Ciwi-Ciwi Annisa Maharani, A.Md., Risa Anggraini S.Ak., dan Afridel Fiane, S.Ked yang selalu memupuk dan mendorong mental peneliti agar lebih kuat.
15. Terimakasih kepada Bapak Ibu Amanah, Ph.D., F.Psi, warga FASTCOP, dan *PsyAct* Kolaborasi, yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
16. Serta pihak-pihak yang banyak membantu dan senantiasa bersama dengan peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.



Akhir kata, peneliti mohon maaf atas kekurangan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna, semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah turut membantu penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti berharap atas saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca.

Pekanbaru, 05 Desember 2022

Peneliti



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**

**DAFTAR ISI**

**MOTTO ..... ii**

**KATA PENGANTAR..... iii**

**DAFTAR ISI..... vii**

**DAFTAR TABEL ..... ix**

**DAFTAR LAMPIRAN ..... x**

**ABSTRAK ..... xi**

**BAB I PENDAHULUAN..... 1**

    A. Latar Belakang Masalah..... 1

    B. Rumusan Masalah..... 7

    C. Tujuan Penelitian ..... 7

    D. Keaslian Peneliti ..... 7

    E. Manfaat Penelitian ..... 8

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA ..... 10**

    A. *Self-Forgiveness*..... 10

    B. *Psychological Well-being* ..... 15

    C. Remaja Obesitas..... 23

    D. Kerangka Berfikir ..... 24

    E. Hipotesis ..... 27

**BAB III METODE PENELITIAN ..... 28**

    A. Desain Penelitian ..... 28

    B. Variabel Penelitian..... 28

    C. Defenisi Operasional ..... 29

    D. Subjek Penelitian ..... 29

    E. Teknik Pengambilan Sampel ..... 31

    F. Metode Pengambilan Data..... 31

    G. Validitas dan Reliabilitas ..... 35

    H. Teknik Analisis Data..... 42

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..... 43**

    A. Pelaksanaan Penelitian..... 43

    B. Hasil Penelitian ..... 43

    C. Analisa Tambahan..... 48

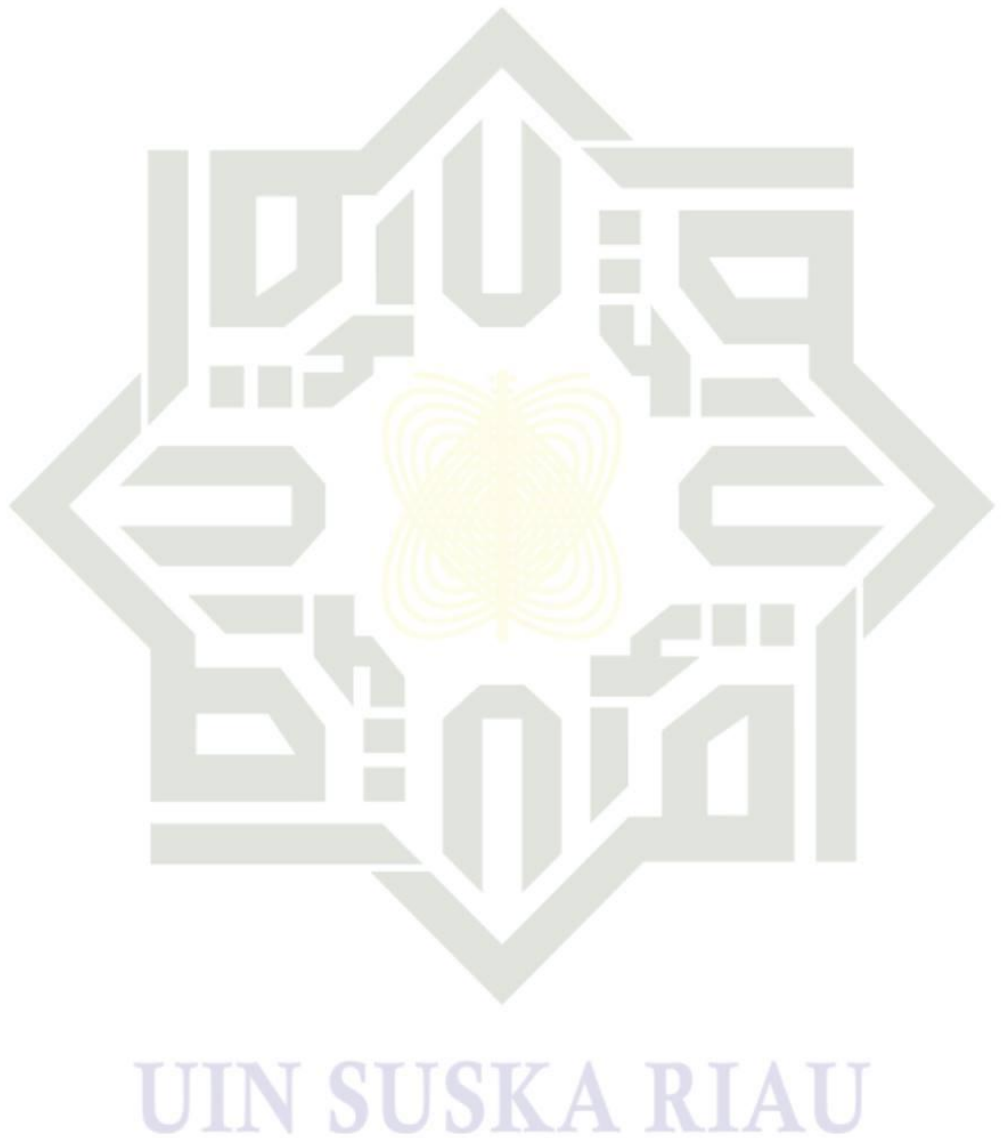
    D. Pembahasan..... 51

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

<b>BAB V PENUTUP</b> .....	<b>56</b>
A. Kesimpulan .....	56
B. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>60</b>

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

<b>Tabel 3.1</b>	Skor Pilihan Jawaban pada Skala <i>Psychological Well-being</i> .....	32
<b>Tabel 3.2</b>	<i>Blueprint</i> skala <i>Psychological Well-being</i> untuk <i>Tryout</i> .....	33
<b>Tabel 3.3</b>	Skor dan Pilihan Jawaban pada Skala <i>Self-forgiveness</i> .....	34
<b>Tabel 3.4</b>	<i>Blueprint</i> Skala <i>Self-forgiveness</i> untuk <i>Tryout</i> .....	35
<b>Tabel 3.5</b>	Blue Print Skala <i>Psychological Well Being</i> (Setelah Uji Coba) .....	37
<b>Tabel 3.6</b>	<i>Blue Print Self-forgiveness</i> (Setelah Uji Coba).....	38
<b>Tabel 3.7</b>	<i>Blueprint Psychological Well-being</i> (Untuk Penelitian).....	39
<b>Tabel 3.8</b>	<i>Blueprint Self-forgiveness</i> (Untuk Penelitian) .....	40
<b>Tabel 3.9</b>	Koefisien Reliabilitas .....	41
<b>Tabel 4.1</b>	Subjek Penelitian berdasarkan Usia .....	43
<b>Tabel 4.2</b>	Subjek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin .....	43
<b>Tabel 4.3</b>	Subjek Penelitian berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) .....	44
<b>Tabel 4.4</b>	Uji Normalitas .....	45
<b>Tabel 4.5</b>	Uji Linearitas.....	45
<b>Tabel 4.6</b>	Uji Korelasi .....	46
<b>Tabel 4.7</b>	Norma Kategori Data .....	47
<b>Tabel 4.8</b>	Data Hipotetik dan Empirik Skala <i>Psychological Well-being</i> .....	48
<b>Tabel 4.9</b>	Kategorisasi Variabel <i>Psychological Well-being</i> .....	48
<b>Tabel 4.10</b>	Data Hipotetik dan Empirik Skala <i>Self-forgiveness</i> .....	49
<b>Tabel 4.11</b>	Kategorisasi Variabel <i>Self-forgiveness</i> .....	49
<b>Tabel 4.12</b>	Sumbangan Efektif Variabel <i>Self-forgiveness</i> .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b>	Lembar Validasi Alat Ukur .....	64
<b>Lampiran 2</b>	Rancangan Skala Penelitian.....	78
<b>Lampiran 3</b>	Tabulasi Data Tryout .....	87
<b>Lampiran 4</b>	Hasil Try Out .....	92
<b>Lampiran 5</b>	Blueprint (Setelah try out) .....	100
<b>Lampiran 6</b>	Rancangan Skala untuk Riset .....	106
<b>Lampiran 7</b>	Tabulasi Data Riset.....	112
<b>Lampiran 8</b>	Hasil SPSS Riset.....	118
<b>Lampiran 9</b>	Surat Terkait Penelitian .....	121
<b>Lampiran 10</b>	Biodata Peneliti.....	122

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

## HUBUNGAN SELF-FORGIVENESS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA OBESITAS

Wilda Adriani Frastika

Email: [wildaadriani10@gmail.com](mailto:wildaadriani10@gmail.com)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

### ABSTRAK

Remaja obesitas yang tidak dapat menerima keadaan dirinya akan memiliki persepsi negatif tentang dirinya, dan merasa memiliki kekurangan. Hal itu memengaruhi remaja obesitas sehingga menjadi kurang percaya diri dibandingkan dengan orang lain serta akan berdampak pada keadaan kesejahteraan psikologis remaja atau dikenal dengan istilah *Psychological Well-being*, sehingga perlu suatu tindakan yang dapat mengatasi penurunan *Psychological Well-being* yaitu melalui *Self-forgiveness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Self-forgiveness* dan *Psychological Well-being* pada Remaja Obesitas. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 78 remaja obesitas dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala *Psychological Well-being* yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek *Psychological Well-being* oleh Ryff, yang mencakup enam dimensi *Psychological Well-being* dan Skala *Self-forgiveness* yang peneliti susun berdasarkan aspek-aspek dari Woodyatt dkk., (2017). Berdasarkan hasil penelitian analisis korelasi *product moment* diperoleh nilai korelasi sebesar 0,589 dengan signifikan 0,000. Hipotesis dalam penelitian ini diterima, *Self-forgiveness* memiliki hubungan terhadap *Psychological Well-being* pada remaja obesitas.

**Kata kunci:** Self-forgiveness; Psychological Well-being; Obesitas; Remaja



## THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-FORGIVENESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN OBESITY ADOLESCENTS

Wilda Adriani Frastika

Email: [wildaadriani10@gmail.com](mailto:wildaadriani10@gmail.com)

Faculty of Psychology, State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Abstract

Obese adolescents who cannot accept their situation will have a negative perception of themselves and feel they have deficiencies. This is troubling obese adolescents so that they become less confident compared to other people and will have an impact on the state of psychological well-being of adolescents or known as Psychological Well-being, so that an action is needed that can overcome the decline in Psychological Well-being, namely through Self-forgiveness. This study aims to determine the relationship between Self-forgiveness and Psychological Well-being in Obese Adolescents. The sample in this study was 78 obese adolescents using purposive sampling technique. The data collection method in this study used the Psychological Well-being Scale which was created by the researcher based on the Psychological Well-being aspect by Ryff, which includes six dimensions of Psychological Well-being and the Self-forgiveness Scale which the researcher compiled based on aspects from Woodyatt et al. , (2017). Based on the results of the product moment correlation analysis research, a correlation value of 0.589 was obtained with a significant value of 0.000. The hypothesis in this study is accepted, Self-forgiveness has a relationship with Psychological Well-being in obese adolescents.

**Keywords:** Self-forgiveness; Psychological Well-being; Obesity; Adolescent

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



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

Obesitas merupakan kelebihan lemak tubuh yang terakumulasi dan tersimpan di dalam jaringan lemak seseorang sehingga menyebabkan kenaikan berat badan yang dapat memunculkan dampak buruk bagi kesehatan (Arundhana, A.I & Masnar, A., 2021). Obesitas ditandai dengan kelebihan lemak tubuh yang pasti dan cukup (Kurdanti dkk., 2015). Prevalensi obesitas meningkat secara dramatis di seluruh dunia dan mencapai tingkat yang berbahaya. *National Survey of Children's Health* (NSCH) 2019-2020 menemukan tingkat obesitas untuk remaja berusia 10 hingga 17 tahun berkisar dari yang terendah 10,0% di Montana hingga tertinggi 23,8% di Kentucky. Namun, hal ini tidak hanya terjadi di negara maju, obesitas telah menjadi masalah kesehatan yang lebih serius di beberapa negara berkembang. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas juga meningkat secara dramatis di kawasan Asia-Pasifik.

Obesitas di Indonesia mencakup 13,5% orang dewasa usia 18 tahun ke atas kelebihan berat badan, sementara itu 28,7% mengalami obesitas ( $IMT \geq 25$ ) dan berdasarkan indikator Rencana Pembangunan Jangka Menengah (RPJM) 2015-2019 sebanyak 15,4% mengalami obesitas ( $IMT \geq 27$ ). Sementara pada anak usia 5-12 tahun sebanyak 18,8% kelebihan berat badan dan 10,8% mengalami obesitas. Hasil Riskesdas 2018 secara nasional menunjukkan bahwa prevalensi



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

obesitas pada tahun 2007 sebesar 10,5%, 14,8 % pada tahun 2013 dan 21,8% pada tahun 2018.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi obesitas di provinsi Riau mencapai 33,5%. Angka ini melampaui prevalensi secara nasional yaitu 33%. Provinsi Riau menempa urutan ke-13 dari seluruh provinsi di Indonesia.

Obesitas merupakan salah satu persoalan gizi utama pada usia remaja. Remaja yang terkena dampak obesitas lebih jauh merasa, depresi, dan memiliki harga diri yang rendah. Obesitas pada remaja perlu diwaspadai, karena remaja obesitas memiliki peluang 80% untuk menjadi gemuk di masa dewasa (Poetry dkk., 2019). Menurut penelitian Steele, Nelson dan Jelalian (dalam Febriani, 2016) hingga 34% remaja berusia 12-19 mengalami obesitas dan hingga 32% di antaranya tetap obesitas hingga dewasa.

Stigma obesitas membawa konsekuensi psikologis dan sosial pada remaja. Remaja obesitas yang tidak dapat menerima keadaan dirinya akan memiliki persepsi negatif tentang dirinya, dan merasa memiliki kekurangan. Erikson (dalam Agus Dariyo, 2004: 26) mengungkapkan bahwa mereka akan mengalami kesulitan dalam mencapai kematangan identitas diri. Perasaan-perasaan negatif yang dirasakan oleh remaja obesitas menyebabkan mereka cenderung menghindari dan menarik diri dari lingkungan sosialnya sehingga mereka sulit membangun dan membina hubungan sosial dengan baik.

Remaja obesitas yang merasa memiliki kekurangan menyebabkan remaja minder dan akan menarik diri, membatasi diri dari aktivitas bersama teman





sebabnya karena takut diejek, dihina dan menjadi bahan tertawaan (Hidayah, N., Bari, S., & Bachtiar, A, 2015). Wardle dan Cooke (2015) juga menyatakan bahwa remaja yang mengalami obesitas memiliki stigma negatif dan diskriminasi dalam kehidupannya, dan telah di asumsikan bahwa hal tersebut juga berdampak pada *Psychological Well-being* dan kondisi fisik remaja tersebut.

Remaja lebih sering merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya terlebih akibat dari kandungan lemak yang meningkat, akan menjadi pemicu utama ketidakpuasan remaja dengan kondisi tubuhnya. Hal tersebut akan berdampak pada keadaan *Psychological Well-being* remaja atau dikenal dengan istilah *Psychological Well-being* (Jonides, Buschbacher, & Barlow, 2002). *Psychological Well-being* adalah kondisi individu yang memiliki sikap positif terhadap diri mereka sendiri, memiliki kemampuan untuk membuat keputusan dan perilaku mereka sendiri, mampu mengatur lingkungan eksternalnya, memiliki tujuan hidup, dan memiliki kemampuan pertumbuhan pribadi (Cut & Amna, 2016). Dimensi *Psychological Well-being* terdiri dari *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relation with others, purpose in life, dan self acceptance* (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1996). Apabila individu dapat memenuhi dimensi tersebut maka individu dapat dikatakan sejahtera. Menurut Ryan dan Deci (2001), individu dikatakan sejahtera ketika individu dapat berfungsi secara optimal. Oleh karena itu, apabila telah mampu berfungsi sepenuhnya atau optimal, individu baru akan dapat dikatakan memiliki mental yang sehat serta dapat mencapai *Psychological Well-being* yang optimal.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

Aspek perkembangan positif pada remaja mampu memperoleh kesejahteraan psikologis (Lerner, Almerigi, Theokas, & Lerner, 2005). Tercapainya *Psychological Well-being* ditandai dengan tercapainya aspek psikologis positif dalam proses realisasi diri. Kesejahteraan mental dicapai individu ketika individu mampu mencapai atau memperoleh kebahagiaan yang disertai dengan tujuan hidup (Viitpoom, 2016).

Penelitian sebelumnya menunjukkan ada beberapa diantaranya faktor penting yang dapat memberikan pengaruh terhadap *Psychological Well-being* pada remaja, yaitu kontrol diri, dukungan sosial, usia, dan jenis kelamin. Adapun salah satu faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap *Psychological Well-being* adalah *forgiveness*.

Sebuah penelitian oleh *Enright and The Human Development Study Group* (1991) mengungkapkan bahwa *forgiveness* dapat meningkatkan *Psychological Well-being*. *Forgiveness* didefinisikan sebagai proses menerima kesalahan yang dilakukan oleh pelaku kesalahan dengan mencoba menyembuhkan luka emosional dan menjalin hubungan baru di masa depan (Williamson & Gonzales, 2007). Dengan adanya *forgiveness*, remaja akan memelihara kondisi internal dengan kemampuannya. Keuntungan lain dari *forgiveness* ialah mengalami kesehatan mental yang positif. Pareek, dkk (2016) menyatakan bahwa *forgiveness* terbukti memiliki manfaat positif baik secara psikis maupun fisik.

McCullough menjelaskan mengenai penggunaan dua dimensi dalam *forgiveness*, yaitu dimensi intrapsikis dan dimensi interpsikis. Dimensi intrapsikis adalah dimensi yang terdiri dari aspek emosional dan kognitif dari *forgiveness*.



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

Herke (2006) mengatakan bahwa *forgiveness* intrapersonal mendorong korban untuk menerima perasaan negatif mereka. Dimensi ini juga disebut dengan pemaafan sepihak (McCullough dkk, 2003). Proses tersebut hanya dilakukan oleh korban yang berusaha berdamai dengan emosinya sendiri dan mengalami perubahan motivasi. Ini karena sangat penting untuk memaafkan diri sendiri atau *Self-forgiveness*. Remaja obesitas yang memiliki perasaan-perasaan negatif menyebabkan mereka cenderung menghindar dan menarik diri dari lingkungan sosialnya sehingga mereka sulit membangun dan membina hubungan sosial dengan baik (Dariyo, 2004). Hal ini mengakibatkan mereka memiliki perasaan bersalah terhadap dirinya. Remaja obesitas yang telah memiliki aktualisasi yang baik terhadap sikap *Self-forgiveness* akan mampu untuk menyadari dan menerima perasaan bersalah yang ada pada dirinya, hal itu dapat mendorong individu untuk menunjukkan perilaku berdamai terhadap diri sendiri Seperti yang dijelaskan Holmgren, pengalaman *Self-forgiveness* dapat mengarah pada tanggung jawab yang lebih besar atas kesalahan yang dibuat, mampu fokus pada hal lain dan berkembang di area yang berbeda (Synder & Lopez, 2007).

*Self-forgiveness* telah dikonseptualisasikan sebagai pertunjukan niat baik terhadap diri sendiri sementara seseorang membersihkan pikiran dari kebencian diri dan penghinaan diri. *Self-forgiveness* muncul sebagai cara untuk memahami bagaimana individu bekerja melalui keluhan mereka sendiri dengan diri mereka sendiri (Flanagan, 1996; Luskin, 2002; Rutledge, 1997).

Flanagan (1996) menjelaskan lebih lanjut mengenai *Self-forgiveness* sendiri sebagai proses yang mengarah pada hasil yang menjelaskan bahwa: (a) keyakinan





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

baik individu telah melunasi tanggungannya; (b) berakhirnya perilaku menghukum diri sendiri akibat membiarkan ketidaksempurnaan seseorang menyakiti orang lain; (c) wawasan bahwa individu perlu berubah, dan dalam mengubah perilaku, individu merasa lebih baik tentang diri seseorang sendiri; dan (d) tindakan *Self-forgiveness* memungkinkan individu untuk memberikan rasa percaya terhadap diri dan lingkungannya. *Self-forgiveness* pada remaja obesitas mengarah pada memberikan tindakan memaafkan diri sendiri untuk dapat menimbulkan kepercayaan diri sendiri. Proses bekerja menuju *Self-forgiveness* ini mungkin melibatkan satu atau lebih dari perasaan berikut: marah, dendam, bersalah, malu, menyalahkan diri sendiri, depresi, kecemasan, penyesalan, dan kesedihan. Setelah menyelesaikan proses memaafkan diri sendiri, orang yang memaafkan diri sendiri melepaskan emosi negatif terhadap diri sendiri dan menggantinya dengan emosi positif seperti empati, kasih sayang, kelembutan, dan cinta pada diri sendiri (Berry & Worthington, 2001; Enright, 1996). , Luskin, 2002, Rutledge, 1997; Schell, 1993).

*Self-forgiveness* ini mungkin melibatkan satu atau lebih dari perasaan berikut: marah, dendam, bersalah, malu, menyalahkan diri sendiri, depresi, kecemasan, penyesalan, dan kesedihan. Setelah proses ini telah terlewati, individu akan lebih mudah dalam memelihara emosi positif yang akan memberikan efek *Psychological Well-being* terhadap dirinya.

Berlandaskan pemaparan di atas, maka dari itu peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai “Hubungan *Self-forgiveness* dan *Psychological Well-being* pada remaja obesitas”

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah agar dapat mengetahui apakah ada hubungan *Self-forgiveness* dan *Psychological Well-being* pada Remaja Obesitas?

## C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan *Self-forgiveness* dan *Psychological Well-being* pada Remaja Obesitas.

## D. Keaslian Peneliti

Beberapa studi relevan yang dapat digunakan sebagai tinjauan pustaka antara lain penelitian Mettathirtha Angela, Felicia dan Febriyani Cipta (2001) menunjukkan bahwa ada hubungan antara memaafkan dengan *Psychological Well-being* pada korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) dan terdapat hubungan yang cukup. Hal ini memberikan pembuktian mengenai memaafkan dapat mempengaruhi *Psychological Well-being*. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak topik penelitiannya. Penelitian sebelumnya dilakukan penelitian di kota Medan. Subjek pada penelitian sebelumnya adalah korban kekerasan dalam rumah tangga di kota Medan dan sekitarnya. Sedangkan subjek dalam penelitian ini akan dilakukan pada remaja obesitas.

Penelitian Renny Oetari (2017) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *Forgiveness* dengan *Psychological Well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian peneliti



ada adalah subjek penelitiannya. Penelitian sebelumnya melakukan penelitian di Surakarta. Subjek di penelitian sebelumnya adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UMS angkatan 2016. Sedangkan subjek di penelitian ini akan dilakukan pada remaja obesitas.

Dalam sebuah studi oleh Hanna (2012) tentang manfaat memaafkan diri sendiri untuk kesejahteraan, 61 peserta telah menyelesaikan program intervensi psiko-edukasi di London, Inggris. Peserta penelitian adalah mantan pengguna bahan kimia dengan riwayat alkohol dan gangguan penggunaan narkoba lainnya dalam meningkatkan kualitas hidup subjektif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kemauan untuk memaafkan diri sendiri dengan peningkatan kesejahteraan..

Sehingga dapat dikatakan penelitian yang dilakukan berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada subjek yang diteliti.

### **E. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas, manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Teoritis**

Diharapkan penelitian ini dapat memperdalam dan menambah pengetahuan serta memberikan kontribusi ilmiah atau referensi ilmu psikologi.

#### **2. Praktis**

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat berupa keuntungan pengetahuan yang lebih banyak kepada mahasiswa untuk memahami perilaku

#### **Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

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

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

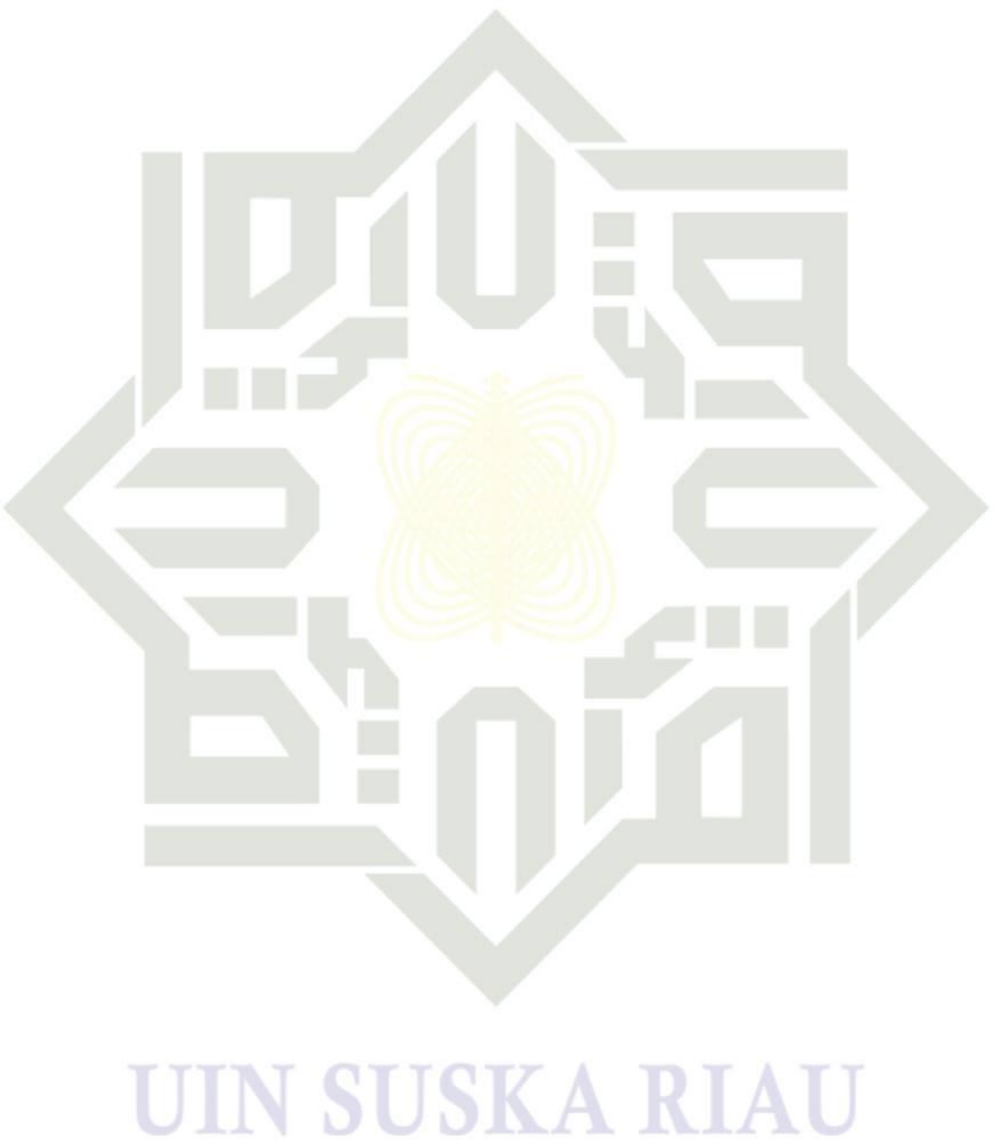
© Hak Cipta dilindungi UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



memaafkan diri sendiri dengan *Psychological Well Being* pada remaja obesitas.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. *Self-Forgiveness*

##### Pengertian *Self-Forgiveness*

*Self-forgiveness* telah diamati dengan berbagai faktor demografis. Penelitian *Self-forgiveness* sebagian besar difokuskan pada sampel orang dewasa, terutama orang dewasa muda. Namun, *Self-forgiveness* mungkin memiliki relevansi khusus untuk orang dewasa yang lebih tua (Windsor, 2017), karena pada usia lanjut orang dewasa merenungkan kembali penyesalan, kegagalan, dan kesempatan yang hilang dalam hidup (Ingersoll-Dayton & Krause, 2005). Kita hanya tahu sedikit tentang kapan anak-anak kecil mengembangkan rasa memaafkan diri sendiri, kita juga tidak tahu proses yang mereka gunakan untuk mengatasi perasaan mereka sendiri karena telah melakukan kesalahan.

Perbedaan jenis kelamin atau gender sejauh ini belum ada investigasi sistematis. Bukti sugestif ada bahwa perempuan ataupun laki-laki akan sama-sama terlibat dalam *Self-forgiveness* (Macaskill, 2012). Namun, mungkin ada perbedaan dalam bagaimana *Self-forgiveness* berfungsi sebagai faktor pelindung bagi perempuan dibandingkan dengan laki-laki (Ermer & Proulx, 2016). Demikian pula, belum ada eksplorasi sistematis *Self-forgiveness* dan identifikasi seksual.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Definisi psikologis paling awal dari *Self-forgiveness* diusulkan oleh Enright dan The Human Development Study Group (1996). Mereka mendeskripsikan *Self-forgiveness* sebagai kesediaan untuk meninggalkan kebencian diri dalam menghadapi kesalahan objektif yang diakui seseorang, sembari memupuk kasih sayang, kemurahan hati, serta cinta terhadap diri sendiri (Enright and The Human Development Study Group, 1996). Definisi ini sangat penting. Ini tercermin di banyak literatur psikologis, dengan nuansa yang telah diintegrasikan oleh para peneliti dari waktu ke waktu dalam upaya untuk mengoperasionalkan *Self-forgiveness* secara konkret (Hall dan Fincham, 2005). Ada beberapa komponen dari definisi perintis Enright dkk tentang *Self-forgiveness* yang patut dicatat dan yang memberi kita kerangka yang berguna untuk memeriksa literatur psikologis dan empiris yang telah muncul sejak saat itu.

Berdasarkan penelitian psikologis, gagasan kebencian diri, yang menganggap diri bersalah atas apa yang terjadi, mengalami emosi kebencian, dan berusaha menghukum diri sendiri, belum dioperasionalkan dengan jelas. "Saya merasa bersalah akibat saya tidak melakukan apapun untuk hal yang seharusnya saya lakukan kepada orang yang saya cintai" atau penurunan kognisi negatif (yaitu, penilaian menyalahkan diri sendiri). Mengadaptasi dari McCullough dkk., (1997) konseptualisasi memaafkan orang lain, Hall dan Fincham, (2005) menekankan perilaku atau motivasi perilaku. Mereka mendefinisikan *Self-forgiveness* sebagai seperangkat perubahan motivasi seseorang menjadi semakin termotivasi untuk menghindari rangsangan yang





terkait dengan pelanggaran, semakin berkurang motivasinya untuk membalas diri contohnya, memberikan hukuman terhadap diri sendiri, melakukan hal yang mengakibatkan merusak diri dan semakin termotivasi untuk memberikan hal baik terhadap diri sendiri. Namun, sementara banyak penelitian meneliti peran rasa malu, bersalah, serta menyalahkan diri sendiri dalam memaafkan diri sendiri (Fisher & Exline, 2010), sikap mengarahkan diri sendiri contohnya, menghukum diri sendiri atau merugikan diri sendiri jarang dinilai.

Mengingat konteks ini, tidak mengherankan bahwa *Self-forgiveness* telah didefinisikan, dan kemudian dioperasionalkan, terutama sebagai pengurangan atau penghapusan emosi yang menyalahkan diri sendiri seperti rasa malu dan rasa bersalah. Namun, elemen penting dari memaafkan diri sendiri adalah bukan bahwa individu tersebut memiliki tingkat emosi yang berhubungan dengan pelanggaran yang rendah. Hal ini juga berlaku bagi pelaku yang meminta maaf atas kesalahannya (Woodyatt dkk., 2017).

Sebaliknya, memaafkan diri sendiri adalah pengalaman menyalahkan diri sendiri dan kemudian pelepasan dari emosi dan kognisi negatif ini mungkin disertai dengan niat untuk memperbaiki kerusakan spiritual, sosial, dan psikologis yang dilakukan.

*Enright dan The Human Development Study Group* (1996) menyatakan bahwa pengertian memaafkan diri sendiri tidak hanya mencakup pelepasan emosi negatif yang diarahkan pada diri sendiri tetapi juga peningkatan emosi positif atau kebaikan (kasih sayang, kemurahan hati, dan cinta terhadap diri sendiri). Davis dkk (2015), dalam meta-analisis mereka tentang *Self-*

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

*forgiveness* dan literatur kesejahteraan, mendefinisikan *Self-forgiveness* sebagai strategi koping yang berfokus pada emosi yang melibatkan pengurangan negatif dan peningkatan pikiran, emosi, motivasi, dan perilaku positif tentang diri sendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *Self-forgiveness* merupakan pengurangan atau penghapusan emosi yang menyalahkan diri sendiri seperti rasa malu dan rasa bersalah. Namun, elemen penting dari *Self-forgiveness* adalah bukan bahwa individu tersebut memiliki tingkat emosi yang berhubungan dengan pelanggaran yang rendah. Hal ini juga berlaku bagi pelaku yang meminta maaf atas kesalahannya.

## 2. Dimensi *Self-forgiveness*

Beberapa ahli mengemukakan dimensi *Self-forgiveness*. Salah satunya Cornish dan Wade (2015) menyatakan terdapat empat komponen dalam proses *Self-forgiveness*:

- a) *Responsibility* (tanggung jawab), yang artinya untuk mendapatkan *Self-forgiveness*, seseorang harus memiliki tanggung jawab atas tindakan yang telah dilakukan oleh dirinya,
- b) *Remorse* (Penyesalan), yang dimaksud dengan respon terhadap tanggung jawab, individu rentan merasakan bermacam-macam emosi seperti memiliki rasa malu yang harus dikurangi,
- c) *Restoration* (Pemulihan), artinya, langkah yang dapat mengarah pada tindakan yang mengikuti tanggung jawab.



- d) *Renewal* (Pembaruan), saat itulah seseorang akhirnya mendapatkan keadaan emosional memaafkan diri sendiri yang melibatkan kasih sayang, penerimaan, dan harga diri.

Woodyatt dkk (2017) menunjukkan bahwa ada dua dimensi penting untuk memaafkan diri sendiri.

- a) Mengakui tanggung jawab, yaitu bentuk memaafkan diri sendiri dengan menggambarkan kemampuan untuk menghadapi apa yang terjadi, mengambil tanggung jawab tanpa menyalahkan diri sendiri atau menyalahkan diri sendiri untuk hal-hal yang berada di luar kendali individu, untuk mengakhiri hubungan.
- b) Memperbarui harga diri, yaitu Memaafkan diri sendiri berarti mampu mengenali kesalahan yang dialami dan dengan demikian juga dapat mengenali harga diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *Self-forgiveness* ini adalah sikap kesediaan untuk meninggalkan kebencian diri dalam menghadapi kesalahan objektif yang diakui seseorang, sembari memupuk kasih sayang, kemurahan hati, serta cinta terhadap diri sendiri. Dua dimensi penting dalam *Self-forgiveness* antara lain mengakui tanggung jawab dan memperbarui harga diri.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## B. *Psychological Well-being*

### 1. Pengertian *Psychological Well-being*

*Psychological Well-being* dikembangkan berdasarkan konsep fungsi psikologi positif yang mencakup perspektif dari konsep *self actualization* dari Maslow, dan *fully functioning person* dari Rogers, dan *formulation maturity* dari Allport dalam setiap perkembangan individu. Teori *Psychological Well-being* lahir dari pendekatan *eudamonic*, yang terdiri dari tiga konsep teori, yaitu aktualisasi diri, *fully functioning person*, dan *formulation maturity* yang diintegrasikan menjadi konsep *psychological Well-being* multidimensi (Ryff & Singer, 2006).

Ryff mengembangkan kerangka teoritis mengenai *Psychological Well-being* berdasarkan perjalanan hidupnya. Ryff mendefinisikan kehidupan yang baik adalah kehidupan yang memiliki kesamaan dalam bentuk kebahagiaan serta hal yang positif dan tidak adanya penyakit psikologis (Dierendonck, dkk, 2008).

*Psychological Well-being* merupakan suatu kondisi individu yang memiliki kemampuan dalam menentukan keputusan hidupnya secara mandiri, mampu menguasai lingkungan secara efektif, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan dan menjalankan arah dan tujuan hidup, mampu menerima diri secara positif, dan mengembangkan potensinya secara kontinu dari waktu ke waktu (Ryff, 1989).

Konsep Ryff berasal dari bukti bahwa kesehatan yang positif bukan hanya tidak adanya penyakit fisik, tetapi juga terkait dengan seberapa positif



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

seseorang dengan orang lain dan dirinya (Ryff, 1989). Kesejahteraan mental terdiri dari kebutuhan untuk merasa baik secara mental. Ryff mengatakan bahwa *Psychological Well-being* adalah sebuah konsep yang ketika dikombinasikan dengan apa yang dirasakan secara individu dan ditambahkan dari kehidupan sehari-hari, mengarah pada perasaan yang dirasakan secara individu berdasarkan pengalaman mereka dan tidak adanya tanda-tanda depresi (Ryff & Keyes, 1995).

*Psychological Well-being* adalah tingkat kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya, membangun hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri dari tekanan sosial, mengendalikan lingkungan eksternal, masuk akal dalam hidup, menyadari potensi untuk stres dan untuk dapat bertindak secara mandiri, mengontrol lingkungan, memiliki tujuan dan makna hidup, selain pengalaman pengembangan pribadi dapat dikatakan bahwa individu memiliki *Psychological Well-being* (A. Daniella BB, 2012). Harga diri, kegembiraan, kepuasan, dan optimisme, termasuk mengidentifikasi kekuatan dan mengembangkan bakat. *Psychological Well-being* membuat orang menjadi kreatif dan memahami apa yang mereka lakukan (Batram dan Boniwell, 2007).

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Psychological Well-being* merupakan tingkat kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya, membangun hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri dari tekanan sosial, mengendalikan lingkungan eksternal, menyadari potensi untuk stres dan untuk dapat bertindak secara mandiri.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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. Dimensi *Psychological Well-being*

Dasar untuk mencapai *Psychological Well Being* adalah menemukan orang-orang yang secara psikologis mampu bekerja secara positif (Ryff & Keyes, 1995). Beberapa komponen individu yang memiliki fungsi psikologis positif adalah:

### a) Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Dimensi ini merupakan ciri utama dari kesehatan mental dan juga merupakan ciri utama dari aktualisasi diri, optimalisasi kerja, dan peningkatan. Kemampuan menerima diri apa adanya merupakan sebuah tanda bahwa *self acceptance* individu tersebut baik yang dapat mendukung dirinya untuk bersikap positif dalam kehidupan yang dijalaninya. Hal ini dari Ryff (1989) menunjukkan *Psychological Well-being* yang tinggi. Pemberian apresiasi yang tinggi kepada diri sendiri, serta mengakui aspek-aspek positif maupun negative yang terdapat di dalam dirinya juga merupakan sebuah tanda bahwa *self acceptance* individu tersebut baik. Sebaliknya, seseorang yang memiliki penerimaan rendah dan tidak puas dengan dirinya sendiri kecewa dengan pengalaman masa lalu dan pengalaman yang bukan dirinya saat ini.

### b) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Dimensi ini berulang kali dinyatakan sebagai dimensi penting terhadap konsep *Psychological well-being*. Ryff (1989) pentingnya membangun hubungan saling percaya dan hangat dengan orang lain. Dimensi ini juga merupakan keterampilan yang merupakan bagian dari



kesehatan mental, yaitu kemampuan untuk mencintai orang lain. Orang yang hebat atau baik pada dimensi ini dicirikan oleh hubungan yang hangat, memuaskan, saling percaya dengan orang lain dan empati. Di sisi lain, orang yang memiliki sedikit hubungan dengan orang lain, yang mengalami kesulitan memahami cinta, dan yang enggan menjadi bagian dari orang lain menunjukkan bahwa orang tidak melakukannya dengan baik dalam dimensi itu.

c) Otonomi (*autonomy*)

Dimensi otonomi adalah kemandirian, kemampuan menentukan nasib sendiri dan kemampuan berorganisasiseorang yang dapat menahan tekanan sosial untuk berpikir dan berperilaku dan yang dapat mengekspresikan dirinya dengan standar pribadi menunjukkan bahwa individu itu baik dalam dimensi ini. Di sisi lain, mereka yang tidak berhasil dalam dimensi otonomi akan memperhatikan harapan dan penilaian orang lain, membuat keputusan berdasarkan penilaian orang lain, dan fokus pada kepatuhan.

d) Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*)

Orang dengan kesehatan mental yang baik memiliki kemampuan untuk memilih dan membentuk lingkungan sesuai dengan kondisi fisiknya, yaitu orang memiliki kemampuan untuk menghadapi kejadian di luar dirinya. Ini dipahami oleh dimensi ini untuk menggunakan situasi sedemikian rupa sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya. Individu dapat berkembang secara kreatif melalui

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

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



aktivitas fisik dan mental. Di sisi lain, orang yang tidak pandai dalam dimensi ini akan mampu mengatasi kehidupan sehari-hari mereka dan memiliki kontrol yang kurang terhadap lingkungan eksternal.

e) Tujuan Hidup (*purpose in life*)

Dimensi ini menggambarkan kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan dalam hidupnya seseorang yang memiliki rasa arah dalam hidup, merasa bahwa kehidupan masa lalu dan masa kini memiliki makna, memiliki agama yang memberi makna hidup dan memiliki tujuan dalam hidup, maka individu tersebut dapat dikatakan memiliki dimensi yang baik yaitu memiliki tujuan dalam hidup. Di sisi lain, seseorang yang tidak pandai dalam dimensi ini merasa tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidup, melihat tidak ada manfaat dalam kehidupan sebelumnya, dan tidak memiliki keyakinan yang dapat menciptakan lebih banyak makna. Dimensi ini dapat menggambarkan kesehatan mental karena dalam mendefinisikan kesehatan mental kita tidak bisa lepas dari keyakinan yang dimiliki individu tentang makna dan tujuan hidup.

f) Perkembangan Pribadi (*personal growth*)

Dimensi ini menggambarkan kemampuan individu untuk mengembangkan potensinya dan untuk berkembang sebagai pribadi manusia yang baik. Dimensi ini diperlukan agar individu dapat bekerja secara optimal secara psikologis. Misalnya, salah satu hal terpenting dalam dimensi ini adalah kebutuhan akan aktualisasi diri. Seseorang yang baik dalam dimensi ini memiliki perasaan untuk berkembang lebih jauh,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 dirinya sebagai sesuatu yang berkembang, mengenali potensi yang ada pada dirinya dan dapat melihat peningkatan pada dirinya dan perilakunya dari waktu ke waktu. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam dimensi ini akan menampilkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan perilaku baru, memiliki perasaan bahwa individu tersebut adalah orang yang membosankan, dan tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalannya.

Hurlock (1994) menjelaskan bahwa ada beberapa esensi kebahagiaan dan kesejahteraan, antara lain:

a) Sikap Menerima (*acceptance*)

Penerimaan orang lain ditentukan oleh penerimaan diri yang dihasilkan dari adaptasi dan penyesuaian sosial yang baik (Shaver dan Freedman, dalam Hurlock, 1994). Dijelaskan pula bahwa kebahagiaan sangat merupakan sikap menerima dan menikmati keadaan dan kesenangan orang lain.

b) Kasih Sayang (*affection*)

Kasih sayang adalah hasil normal dari diterima oleh orang lain. Semakin baik diterima oleh orang lain, semakin banyak harapan yang dapat dipenuhi oleh orang lain. Kurangnya rasa cinta atau kasih sayang sangat mempengaruhi kebahagiaan seseorang.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

#### c) Prestasi (*achievement*)

Kinerja yang baik berkaitan dengan pencapaian tujuan sendiri; jika tujuan ini terlalu tinggi, kegagalan terjadi dan yang bersangkutan merasa tidak puas dan tidak bahagia.

Berdasarkan pemaparan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *Psychological Well-being* diantaranya adalah, penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi.

### 3. Faktor-faktor *Psychological Well-being*

Beberapa faktor menurut Ryff (1995) yang mempengaruhi

*Psychological Well-being* seseorang adalah:

#### a) Dukungan Sosial

Uraian tentang berbagai ekspresi perilaku suportif terhadap orang yang diterima orang tersebut dari orang-orang penting dalam hidupnya. An dan Cooney (2006) mengatakan bahwa pemberian pengajaran dan arahan dari orang lain memiliki peran yang penting dalam *Psychological Well-being*.

#### b) Status Sosial Ekonomi

Ryff (1999), menyatakan bahwa Faktor status sosial ekonomi sangat penting dalam meningkatkan *Psychological Well-being*, dengan tingkat keberhasilan yang lebih tinggi dalam pendidikan dan pekerjaan menunjukkan tingkat *Psychological Well-being* yang lebih baik. Ryan dan Deci (2001), menegaskan bahwa status sosial ekonomi berkaitan dengan



dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi; status sosial ekonomi mempengaruhi kesejahteraan mental seseorang; seperti tingkat pendapatan keluarga, tingkat pendidikan, kesuksesan profesional, kekayaan dan posisi sosial dalam masyarakat (Pinquart dan Sorenson, 2000). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa status sosial yang tinggi secara langsung dapat mempengaruhi *Psychological Well-being* seseorang.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### c) Jaringan Sosial

Sehubungan dengan kegiatan sosial yang diikuti oleh orang-orang yang menghargai keaktifan dalam konferensi atau organisasi, standar dan jumlah kegiatan yang dilakukan, dan dengan siapa kontak sosial dibuat membuat individu cenderung memiliki kesejahteraan rendah, yang didukung oleh siapa pun di dalamnya. Komunitas lingkungan sosial individu, semakin tinggi kontak sosial yang berhubungan dengan individu tersebut, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan individu tersebut. (Pinquart dan Sorenson, 2000).

#### d) Religiusitas

Hal ini terkait dengan transendensi segala persoalan eksistensi kepada Tuhan yang memiliki tingkat keberagamaan yang berlebihan dan lebih tinggi mampu memaknai keberadaan yang diragukan sehingga keberadaannya menjadi lebih bermakna (Bastaman, 2000). Penjelasan ini memiliki peran dalam meningkatkan pentingnya hidup secara positif, sehingga kesejahteraan hidup yang dirasakan juga tinggi.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Gutierrez, Jimenez, Hernandez, dan Puente (2004), mencatat bahwa kepribadian adalah salah satu faktor paling berpengaruh dalam *Psychological Well-being*

Faktor lain yang memberikan pengaruh terhadap *Psychological Well-being* adalah sikap memaafkan. Dalam sebuah penelitian, *Enright and The Human Development Study Group* (1991) mengungkapkan bahwa memaafkan dapat meningkatkan *Psychological Well-being*.

Berdasarkan pemaparan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-being* adalah dukungan social, status social ekonomi, jaringan social, religiusitas, dan kepribadian serta sikap memaafkan.

### C. Remaja Obesitas

#### 1. Defenisi Remaja Obesitas

Anak-anak yang berada pada rentang usia 10-19 tahun dikatakan sebagai remaja. WHO mengatakan sejak mereka pertama kali menunjukkan gejala seksualitas sekunder sampai mereka mencapai kematangan seksual dapat didefinisikan sebagai durasi masa muda (Depkes, 2010). Terjadi perubahan fisik serta psikis yang sangat signifikan pada masa ini. Perubahan fisik pada masa ini ditandai dengan cepatnya pematangan organ reproduksi dan pertumbuhan tubuh (Rody Rolfes, Sharon, et al, 1990). Asupan gizi yang dibutuhkan lebih besar pada pertumbuhan fisik remaja dibandingkan dengan





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

kanak-kanak. Selain itu, pada saat ini remaja sangat aktif dengan berbagai kegiatan, baik di sekolah maupun kegiatan fisik.

Remaja termasuk dalam kelompok sasaran yang terancam mengalami kelebihan gizi. Gizi berlebihan pada remaja ditandai dengan berat badan yang relatif terlalu tinggi dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebagai akibat penimbunan lemak yang berlebihan pada jaringan adiposa tubuh. Suatu kondisi abnormal atau kelebihan lemak pada jaringan adipose yang mempengaruhi kesehatan disebut dengan obesitas. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor gizi, faktor genetik, faktor hormonal atau metabolik, faktor psikologis, dan faktor aktivitas fisik.

Kelebihan berat badan hingga 20% dari berat badan normalnya akan dikatakan sebagai seseorang yang obesitas (Sarafino, 1998). Sebagai individu, remaja dapat menjamin kelebihan berat badan hingga 20% dari berat badan normalnya.

#### D. Kerangka Berfikir

Remaja obesitas seringkali tidak bisa menerima diri sendiri yang berakibat menurunnya *Psychological Well-being* pada individu tersebut. Hal ini sejalan dengan pernyataan oleh Bestiana (2012), bahwa salah satu dampak negatif dari perubahan fisik pada remaja adalah adanya stereotip atau gagasan tentang cita-cita, misalnya orang dengan bentuk tubuh normal baik dari segi tinggi maupun berat badan, sedangkan orang dengan bobot lebih berat melakukan penampilan sendiri. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Croll (dalam Husni dan Indrijati, 2014) yang menyebutkan bahwa remaja yang memiliki perasaan



negatif terhadap dirinya sekitar 50-88%, bahkan remaja putri yang memiliki kekhawatiran terhadap bentuk tubuhnya sebanyak 85%. Diketahui untuk remaja sangat banyak yang tidak puas dengan bentuk dan proporsi tubuhnya (Hurlock, 1980). Remaja biasanya banyak yang tidak puas dengan kondisi tubuhnya, hal ini disebabkan oleh peningkatan lemak, terutama pada remaja yang mengalami obesitas. Disebutkan bahwa remaja sering mengalami harga diri rendah, penerimaan diri negatif, depresi, dan tekanan emosional yang lebih baik daripada remaja yang memiliki bobot tradisional, hal ini dapat berdampak pada *Psychological Well-being* remaja atau disebut Kesejahteraan Psikologis (Jonides et al., 2002).

Salanova (2008) menjelaskan bahwa *Psychological Well-being* adalah perjalanan kehidupan yang baik, kombinasi yang tepat dari suasana hati yang baik dan cara kerja yang paling efisien. *Psychological Well-being* yang diharapkan tidak selamanya berjalan sesuai dengan yang diinginkan oleh individu, ada saannya ketika individu mendapatkan pengalaman yang kurang baik sehingga berujung menyakitkan dan tidak jarang pula individu merasa tidak memperoleh kesenangan dari dirinya sendiri. Kesejahteraan adalah bagian yang sangat penting dari kualitas hidup yang positif (Sagiv, dkk, 2004). Kesejahteraan mental adalah keadaan orang yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki kemampuan untuk membuat keputusan dan membuat perilaku sendiri, mengatur lingkungan eksternal mereka, memiliki tujuan hidup, dan memiliki kemampuan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Memaafkan merupakan salah satu faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap *Psychological Well-being*.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

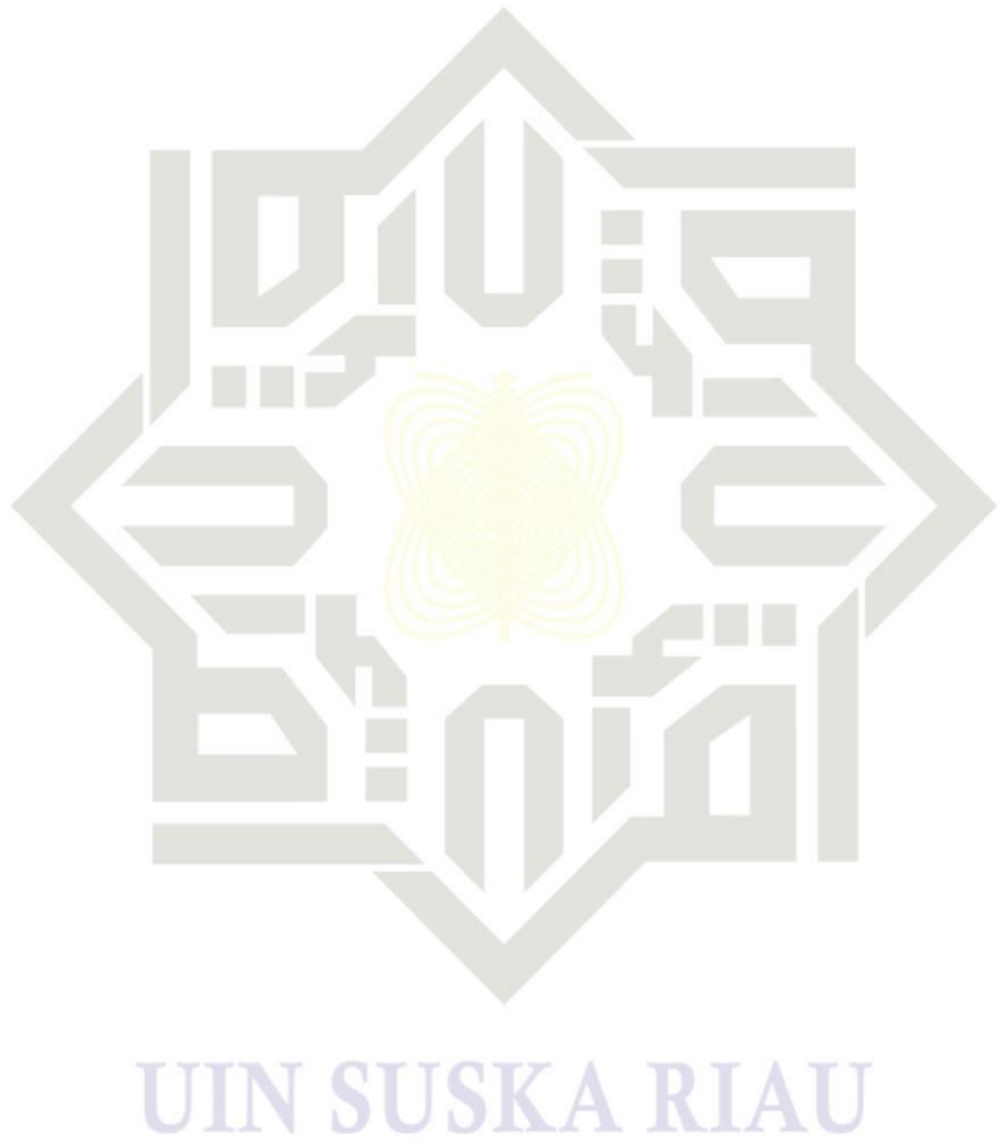
Dalam sebuah penelitian, *Enright and The Human Development Study Group* (1991) mengungkapkan bahwa memaafkan dapat meningkatkan *Psychological Well-being*.

*Forgiveness* didefinisikan sebagai proses menerima kesalahan yang dilakukan oleh pelaku kesalahan yang mencoba menyembuhkan luka emosional dan menjalin hubungan baru di masa depan (Williamson dan Gonzales, 2007). Seperti yang dijelaskan oleh Nashori, *Forgiveness* adalah menghapus luka atau bekas luka di hati. Mungkin kenangan akan peristiwa sedih masa lalu ada, tetapi persepsi tentang peristiwa menyakitkan telah terhapus. Menurut Thompson, dkk. (2005) tiga dasar konsep pemaafan, yaitu pemaafan diri sendiri atau *Self-forgiveness*, pemaafan orang lain dan pemaafan situasi. Salah satunya adalah dengan memaafkan diri sendiri atau *Self-forgiveness*, tindakan ini merupakan cara individu memaafkan diri sendiri ketika masalah muncul, bagaimana orang tersebut menyadari dan melihat bahwa mereka telah melakukan kesalahan. *Enright and the Human Development Study Group* (1996) mengatakan bahwa memaafkan diri sendiri tidak hanya tidak menunjukkan emosi negatif yang diarahkan pada diri sendiri tetapi juga meningkatkan emosi positif atau menyembuhkan (kasih sayang, kemurahan hati, dan cinta diri). Konsep yang dapat meningkatkan *Psychological Well-being* dan kesehatan individu adalah memaafkan (Davis, dkk, 2015). Enright (dalam Worthington, 2005) mendefinisikan *Self-forgiveness* sebagai bentuk kesediaan untuk melepaskan kebencian diri dan mengaku bersalah dengan memberikan kasih sayang, kemurahan hati, dan cinta diri.



### E. Hipotesis

Hipotesis yang diangkat dalam penelitian ini adalah “ada hubungan antara *Self-forgiveness* dan *Psychological Well-being* pada remaja obesitas”.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini merupakan sebuah pendekatan yang sistematis dari awal hingga akhir. Penelitian kuantitatif adalah sebuah penelitian yang di dalamnya berupa angka-angka yang akan dilakukan analisis dengan statistik. Teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasional, yang bertujuan untuk menguji sejauh mana suatu variabel dijabarkan ke variabel lainnya berdasarkan koefisien (Azwar, 2013). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat sebuah kuesioner untuk pengumpul data agar diuji validitas dan reabilitasnya. Setelah proses pengumpulan data dilakukan, langkah selanjutnya yaitu melakukan pengolahan data.

### B. Variabel Penelitian

Dapat diketahui bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut dari obyek penelitian yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian akan diberikan kesimpulan (Sugiyono, 2014). Dalam penelitian ini dilakukan analisis dalam dua variabel dengan satu variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu:

- a. Variabel Independen (Y) : *Psychological Well-being*
- b. Variabel Dependen (X) : *Self-forgiveness*

### C. Defenisi Operasional

#### 1. *Self Forgiveness*

*Self forgiveness* merupakan proses mampu mengenali kesalahan yang dialami remaja obesitas dengan mengakui rasa tanggung jawab dan memperbaharui harga diri yang diukur berdasarkan teori Woodyatt dkk (2017) yang meliputi aspek mengakui tanggung jawab serta memperbaharui harga diri.

#### 2. *Psychological Well-being*

*Psychological Well-being* merupakan suatu keadaan remaja obesitas yang mampu menerima diri, mampu menjalani hubungan yang baik dengan orang lain, berani dalam pengambilan keputusan, mampu dalam membentuk lingkungan sekitarnya, memiliki tujuan hidup, dan memiliki kemampuan dalam mengembangkan potensi yang diukur berdasarkan teori Ryff & Keyes (1995).

### D. Subjek Penelitian

#### 1. Populasi Penelitian

Menurut Gravetter dan Forzano (2012), populasi penelitian merupakan wilayah umum yang menarik bagi seorang peneliti untuk diteliti dan kemudian hasil dari penelitian akan digenerasikan ke dalam populasi tersebut. Target sasaran populasi akan ditentukan oleh peneliti yang biasanya memiliki satu karakteristik yang sama (Gravetter & Forzano, 2012). Populasi dalam penelitian ini ialah remaja dengan berat badan obesitas. Penelitian ini tidak

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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

dapat menemukan data yang pasti karena populasi dalam penelitian ini luas dan jumlahnya tidak menetap.

## 2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai representatif atau mewakili populasi yang bersangkutan, atau sebagian kecil yang diamati dan merupakan sebagian dari jumlah ciri-ciri populasi tersebut menghemat waktu, tenaga dan biaya melalui penelitian ini. Menurut Arikunto (2010), jika populasi penelitian kurang dari 100, maka semua sampel diambil, tetapi jika populasi penelitian lebih dari seratus, sampel dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih.

Subyek penelitian atau responden adalah orang-orang yang perlu memberikan informasi tentang suatu fakta atau pendapat. Seperti yang dijelaskan oleh Arikunto (2010), topik penelitian harus diselidiki oleh peneliti.

Oleh karena itu, topik penelitian merupakan sumber yang sedang digali untuk menemukan fakta-fakta di lapangan.

Adapun karakteristik yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

- 1) Remaja dengan usia 14-21 tahun.
- 2) Remaja dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.
- 3) Memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih besar dari 25.

Seorang remaja dapat menentukan status gizinya (dalam kasus obesitas) dengan menggunakan indeks massa tubuhnya (IMT). Jika  $IMT > 25$  maka



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

remaja tersebut tergolong obesitas dan digunakan sebagai basis penelitian sebanyak 78 orang.

### E. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampel merupakan sebuah metode untuk menentukan sampel yang ingin diambil (Sugiyono, 2017). Metode dalam pengambilan sampel yang digunakan ialah *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. *Non-probability sampling* atau disebut juga dengan non-random sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi yang dipilih menjadi sampel (Retnawati, 2017). Teknik sampel *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Peneliti menggunakan metode dan teknik tersebut dalam pengambilan sampel dikarenakan jumlah remaja obesitas yang sangat luas.

Adapun karakteristik yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu remaja dengan tubuh obesitas, diukur dengan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih besar dari 25. Peneliti menggunakan penentuan Indeks Massa Tubuh dengan rumus:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

### F. Metode Pengambilan Data

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala, yang digunakan karena data yang diukur berupa konstruksi atau konsep psikologis yang secara tidak langsung dapat diungkapkan melalui indikator perilaku yang dijabarkan ke dalam item pertanyaan (Azwar, 2005).

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Untuk memperoleh data yang konsisten dengan variabel yang diteliti, maka dikembangkan skala psikologis yang dikembangkan dari definisi operasional variabel yang menjadi fokus penelitian, yaitu skala *self-forgiveness* dan *psychological well-being*.

### a. Skala *Psychological Well-being*

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan skala. Skala *Psychological Well-being* didasarkan pada terjemahan skala Ryff (1989), yang mencakup enam dimensi *Psychological Well-being* Ryff (1995). Skala ini dibuat dengan menggunakan skala Likert, dengan masing-masing item memiliki 4 kategori respon yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Responden diminta untuk membuat checklist (√) untuk salah satu alternatif jawaban yang tersedia.

**Tabel 3.1**  
Pilihan Skor Jawaban pada Skala *Psychological Well-being*

Jenis Aitem	Pilihan Jawaban	Skor
<i>Favorable</i>	Sangat Setuju	4
	Setuju	3
	Tidak Setuju	2
	Sangat Tidak Setuju	1
<i>Unfavorable</i>	Sangat Tidak Setuju	4
	Tidak Setuju	3
	Setuju	2
	Sangat Setuju	1



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 3.2**  
Blueprint Skala *Psychological Well-being* untuk Tryout

Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
		F	UF	
<i>Self Acceptance</i>	Kepuasan dengan kondisi diri	1, 3	2, 4	4
	Perasaan terhadap masa lalu	5, 7	6, 8	4
<i>Positive Relations with Others</i>	Merasa mampu membangun komunikasi yang baik.	9, 11	10, 12	4
	Dapat membangun dan memelihara hubungan dengan orang lain.	13, 15	14, 16	4
	Adanya perasaan saling percaya	17, 19	18, 20	4
<i>Autonomy</i>	Tidak mengikuti penilaian orang lain dan tidak mudah terpengaruh.	21, 23	22, 24	4
	Berani megambil keputusan	25, 27	26, 28	4
<i>Environment al Mastery</i>	Dapat mengatasi situasi sehari-hari.	29, 31	30, 32	4
	Dapat meningkatkan kualitas lingkungan dan menangkap peluang.	33, 35	34, 36	4
<i>Purpose in Life</i>	Memiliki tujuan hidup, arah dan tujuan yang jelas.	37, 39	38, 40	4
	Memiliki harapan yang memberi arti hidup.	41, 43	42, 44	4
	Dapat mengembangkan sikap dan perilaku yang baik.	45, 47	46, 48	4
<i>Personal Growth</i>	Adanya peningkatan dan pengembangan diri	49, 51	50, 52	4
	Memiliki minat terhadap kehidupannya	53, 55	54, 56	4
<b>Jumlah</b>				<b>56</b>

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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. Skala *Self-forgiveness***

Skala *Self-forgiveness* peneliti disusun berdasarkan aspek-aspek dari Woodyatt dkk., (2017). Skala disusun berdasarkan modifikasi model skala Likert yang dibuat dalam empat alternative yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk skor yang tertinggi dimulai dari jawaban Sangat Setuju = 4, Setuju = 3, Tidak Setuju = 2, dan Sangat Tidak Setuju = 1. Sedangkan untuk jawaban responden dan skor *unfavorable* yaitu Sangat Tidak Setuju = 1, Tidak Setuju = 2, Setuju = 3 dan Sangat Setuju 4.

**Tabel 3.3**  
Pilihan Skor Jawaban pada Skala *Self-Forgiveness*

Jenis Aitem	Pilihan Jawaban	Skor
<i>Favorable</i>	Sangat Setuju	4
	Setuju	3
	Tidak Setuju	2
	Sangat Tidak Setuju	1
<i>Unfavorable</i>	Sangat Tidak Setuju	4
	Tidak Setuju	3
	Setuju	2
	Sangat Setuju	1

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 3.4**  
Blueprint Skala *Self-forgiveness* untuk Tryout

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Mengakui tanggung jawab	Mengambil tanggung jawab tanpa mengabaikan kesalahan yang dibuat	1,3,5	2,4,6	6
	Berusaha memperbaiki kesalahan yang dibuat	7, 9,11	8,10, 12	6
Memperbaharui harga diri	Mengakui kegagalan yang dialami	13,15	14,16	4
	Berhenti menyalahkan diri sendiri	17,19	18,20	4
	Berusaha memulihkan harga diri	21,23	22,24	4
<b>Jumlah</b>				<b>24</b>

## G. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Uji Validitas

Validitas merupakan kemampuan instrumen dalam mengukur apa yang dirancang untuk diukur (Kumar, 2014). Sebelum menggunakan alat ukur dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba. Tujuan dari proses ini adalah untuk menentukan derajat validitas dan reliabilitas alat ukur sehingga diperoleh unsur-unsur yang layak sebagai alat ukur. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Dengan menggunakan instrumen





yang valid dan reliabel dalam pengumpulan data, maka diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid dan reliabel (Sugiyono, 2016).

Validitas dalam penelitian ini yakni validitas isi. Validitas isi atau konten adalah menunjukkan sejauh mana serangkaian item dalam skala psikologi mengukur yang hendak diukur (Saifuddin, 2020). Validitas isi dalam penelitian ini adalah *professional judgement* yang dilakukan oleh dosen pembimbing dan narasumber.

## 2. Indeks Daya Beda

Daya beda atau Daya diskriminasi item adalah kemampuan setiap item dalam skala psikologi membedakan tingkat atribut atau konstruk dalam setiap diri sampel penelitian (Saifuddin, 2020). Selanjutnya (Azwar, 2012) parameter daya beda item yang berupa koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor total skala ( $r_{ix}$ ), sebagai kriteria pemilihan item berdasarkan korelasi item total dengan batasan  $r_{ix} \geq 0,30$ . Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya bedanya dianggap memuaskan.

Azwar, (2012) menjelaskan bahwa jika item memiliki koefisien korelasi item-total sama dengan atau lebih daripada 0,30 jumlahnya melebihi jumlah item yang dispesifikasikan dalam rencana untuk dijadikan skala, maka dapat dipilih item-item yang memiliki indeks daya diskriminasi tertinggi. Selanjutnya jika jumlah item yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, dapat dipertimbangkan untuk

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

menurunkan sedikit batas kriteria menjadi 0,25 sehingga jumlah item yang diinginkan dapat tercapai.

Setelah dilakukan uji coba dan dilakukan analisis sebanyak empat kali dengan bantuan program IBM *Statistic Packages for Spesial Sciences Version 21 for Windows* pada skala perilaku *Psychological Well Being*. Maka hasil yang diperoleh dari 56 item terdapat 11 item yang gugur, dan 45 item yang valid dilihat dari koefisien jumlah korelasi item total dari rentang 0,264 – 0,699. Berikut ini *Blue Print* skala perilaku *Psychological Well Being* setelah dilakukan uji coba atau *try out*.

**Tabel 3.5**  
*Blue Print* Skala Perilaku *Psychological Well Being* (Setelah Uji Coba)

Bentuk-Bentuk	Aitem				Jumlah
	Favo		Unfavo		
	Valid	Gugur	Valid	Gugur	
<i>Self Acceptance</i>	3, 5	1, 7	2, 4, 6, 8	-	6
<i>Positive Relations with Others</i>	9, 11, 13, 15, 17, 19	-	10, 12, 14, 16, 18, 20	-	12
<i>Autonomy</i>	21, 27	23, 25	22, 24, 26, 28	-	6
<i>Environmental Mastery</i>	31, 33, 35	29	32, 34	30, 36	5
<i>Purpose in Life</i>	37, 39, 41, 43	-	38, 40, 44	42	7
<i>Personal Growth</i>	45, 51, 55	47, 49, 53	46, 48, 50, 52, 54, 56	-	9
<b>Jumlah</b>					<b>45</b>

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Selanjutnya pada skala *Self-forgiveness* dilakukan uji coba serta analisis dengan bantuan program IBM *Statistic Packages for Special Sciences Version 21 (SPSS 21) for Windows*. Maka hasil yang diperoleh dari 24 item terdapat 11 item yang gugur, dan 13 item yang valid dilihat dari koefisien jumlah korelasi item total dari rentang 0,261 – 0,505. Berikut *Blue Print* skala *Self Forgiveness* sudah dilakukan uji coba atau *Try Out*.

**Tabel 3. 6**  
*Blue Print Self-forgiveness* (Setelah Uji Coba)

Bentuk-Bentuk	Indikator	Aitem				Jumlah
		<i>Favo</i>		<i>Unfavo</i>		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
Mengakui Tanggung Jawab	Bertanggung jawab tanpa melepaskan kesalahan yang telah diperbuat	1, 3	5	2, 4	6	4
	Berusaha memperbaiki kesalahan yang dibuat	7, 9	11	8, 12	10	4
	Mengakui kegagalan yang dialami	-	13, 15	16	14	1
Memperbaharui harga diri	Berhenti menyalahkan diri sendiri	-	17, 19	18	20	1
	Berusaha memulihkan harga diri	21, 23	-	22	24	3
<b>Jumlah</b>					<b>13</b>	

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Berdasarkan hasil uji coba pada skala tersebut maka peneliti menyusun kembali *blueprint* pada skala kedua variabel. Berikut ini *blueprint* skala *Psychological Well-being* yang digunakan untuk penelitian :

**Tabel 3.7**  
*Blueprint Psychological Well-being* (Untuk Penelitian)

Bentuk-Bentuk	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favo	Unfavo	
<i>Self Acceptance</i>	Kepuasan terhadap kondisi diri	3	2,4	3
	Perasaan terhadap masa lalu	5	6,8	3
<i>Positive Relations with Others</i>	Perasaan mampu menjalin komunikasi dengan baik	9,11	10,12	4
	Mampu membina dan mempertahankan hubungan dengan orang lain	13,15	14, 16	4
	Adanya perasaan saling percaya	17, 19	18, 20	4
<i>Autonomy</i>	Tidak berpegangan pada penilaian orang lain dan tidak mudah terpengaruh	21	22, 24	3
	Berani mengambil keputusan	27	26, 28	3
	Mampu mengatur situasi sehari-hari	31	32	2
<i>Environmental Mastery</i>	Mampu meningkatkan kualitas lingkungan sekitar dan memanfaatkan peluang	33, 35	34	3
<i>Purpose in Life</i>	Memiliki makna hidup, arah dan cita-cita yang jelas	37, 39	38, 40	4
	Memiliki harapan yang memberi arti pada kehidupan	41, 43	44	3
	Mampu mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik	45	46, 48	3
<i>Personal Growth</i>	Adanya peningkatan dan pengembangan diri	51	50, 52	3
	Memiliki minat terhadap kehidupannya	55	54, 56	3
<b>Jumlah</b>				<b>45</b>

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Selanjutnya *blueprint* skala *Self-forgiveness* yang digunakan untuk penelitian.

**Tabel 3.8**  
*Blue Print Self-forgiveness* (Untuk Penelitian)

Bentuk-Bentuk	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favo	Unfavo	
Mengakui Tanggung Jawab	Bertanggung jawab tanpa melepaskan kesalahan yang telah diperbuat	1, 3	2, 4	4
	Berusaha memperbaiki kesalahan yang dibuat	7, 9	8, 12	4
Memperbaharui harga diri	Mengakui kegagalan yang dialami	-	16	1
	Berhenti menyalahkan diri sendiri	-	18	1
	Berusaha memulihkan harga diri	21, 23	22	3
<b>Jumlah</b>				<b>13</b>

### 3. Reliabilitas

Salah satu instrumen ukur yang berkualitas baik yaitu reliabel, mampu menghasilkan skor yang cermat dengan error pengukuran kecil (Azwar, 2012). Koefisien reliabilitas pada dasarnya bergerak dari angka 0 hingga angka 1, semakin mendekati angka 1 maka koefisien reliabilitasnya semakin memuaskan, namun pada umumnya koefisien reliabilitasnya dianggap memuaskan jika mencapai 0,800 hingga 0,900 (Saifuddin, 2020). Uji reliabilitas dalam penelitian ini akan dibantu dengan menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solutions (SPSS)* versi 21 for Windows.



Berikut ini hasil uji coba yang telah dianalisis pada skala *Psychological Well-being* dan *Self-forgiveness*.

Menurut Azwar (2007), reliabilitas mengacu pada konsistensi atau keandalan hasil pengukuran, yang juga mencakup keakuratan pengukuran. Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas ( $r_{xx'}$ ), yang angka-angkanya dalam rentang 0 sama dengan 1,00. Keandalan yang lebih tinggi mendekati 1,00 berarti keandalan yang lebih tinggi. Sebaliknya, semakin rendah koefisiennya, semakin rendah reliabilitasnya. Menurut Azwar (2007) reliabilitas mengacu pada konsistensi atau reliabilitas hasil pengukuran, yang meliputi akurasi. Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas ( $r_{xx'}$ ), yang angka-angkanya dalam rentang 0 sama dengan 1,00. Reliabilitas yang lebih tinggi mendekati 1,00 berarti reliabilitas yang lebih tinggi. Sebaliknya, semakin rendah koefisiennya, semakin rendah reliabilitasnya.

Pada penelitian ini dilakukan uji reliabilitas alat ukur dengan menggunakan rumus reliabilitas *alpha* dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*).

**Tabel 3.9**  
Koefisien Reliabilitas

Variabel	Alpha Cronbach
<i>Psychological Well-being</i>	0,921
<i>Self-forgiveness</i>	0,701

Berdasarkan nilai *alpha cronbach* pada tabel tersebut, maka skala *Psychological Well-being* memiliki konsistensi atau reliabilitas 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.



memuaskan dan skala *Self-forgiveness* memiliki konsistensi atau reliabilitas yang baik sehingga memiliki kelayakan dalam melakukan pengukuran pada perilaku *Psychological Well-being* dan *Self-forgiveness*.

### H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dikumpulkan dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul dalam penelitian kuantitatif. Kegiatan dalam analisis data adalah: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2016).

Peneliti menggunakan metode analisis data korelasi *product moment* oleh pearson. Analisis data korelasi *product moment* berguna untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel independen dengan satu dependen (Sugiyono, 2016).

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-forgiveness* dan *Psychological Well-being* pada remaja obesitas. Artinya *Self-forgiveness* memberikan efek dalam peningkatan *Psychological Well-being* pada remaja obesitas. Pengaruh *Self-forgiveness* terhadap *Psychological Well-being* sebesar 34,6% sedangkan sisanya 65,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Remaja Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada remaja obesitas untuk dapat lebih peduli mengenai *Psychological Well-being* yang dimiliki serta menyadari bahwa betapa pentingnya memiliki rasa *Self-forgiveness* dalam mencintai diri sendiri.

##### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat menggali lebih dalam lagi mengenai variabel yang diteliti, serta meneliti lebih banyak analisis tambahan terkait *Psychological Well-being* dan *Self-forgiveness*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, W., & Maretih, A. K. E. (2018). Apakah Pemaafan Berkorelasi dengan Psychological Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan?. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(1), 41-53.
- Cat, M. K., & Amna, Z. (2016). Perbedaan Psychological Well-Being Pada Remaja Obesitas Dengan Remaja Yang Memiliki Berat Badan Normal. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(3), 52–61.
- Dariyo, A. (2004). *Adolescent Developmental Psychology*. Ghalia Indonesia: Jakarta.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. In *Indian Journal of Clinical Psychology* (Vol. 24, Issue 1, pp. 25–41).
- Febriani, N. (2016). *Hubungan Antara Obesitas Dengan Citra Tubuh (Body Image) Dan Harga Diri (Self-Esteem) Pada Remaja Di SMA Pertiwi 1 Padang. 01*(August), 1967–2015.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621–637.
- Hanna, W. (2012). *Benefits of Self-Forgiveness on Well-Being and Self-Forgiveness Facilitating Factors*. University of Windsor. Electronic Theses and Dissertation
- Hidayah, N., Bari, S., & Bachtar, A. (2015). Konsep diri remaja yang mengalami obesitas di rumah sehat herbalife. *Medica Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit)*, 7(1).
- Ingersoll-Dayton, B., & Krause, N. (2005). Self-forgiveness: A component of mental health in later life. *Research on Aging*, 27(3), 267–289.
- Jonides, L., Buschbacher, V., & Barlow, S. E. (2002). Management of child and adolescent obesity: psychological, emotional, and behavioral assessment. *Pediatrics*, 1(110), 215–221.
- Kardanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179–190.
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J. B., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., ... & von Eye, A. (2005). Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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.

- fifth-grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H study of positive youth development. *The journal of early adolescence*, 25(1), 17-71.
- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: Associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(1), 28–50.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., Kilpatrick, S. D., & Mooney, C. N. (2003). Narcissists as “victims”: The role of narcissism in the perception of transgressions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 885–893.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., & Worthington, E. L. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336.
- Poetry, M. A., Nindya, T. S., & Buanasita, A. (2019). Perbedaan Konsumsi Energi Dan Zat Gizi Makro Berdasarkan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Airlangga. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 52–59.
- Ramadhan, Y. A. (2012). *Psychological Well Being Pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran*. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 27–38.
- Rauner, A., Mess, F., & Woll, A. (2013). The relationship between physical activity, physical fitness and overweight in adolescents: A systematic review of studies published in or after 2000. *BMC Pediatrics*, 13(1), 1–9.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A review of Research on Hedonic and Eudemonic Well-Being. *Anny. Rev. Psychol*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

Silalahi, R. L. (2016). *Hubungan Self-Forgiveness dengan Psychological Well-Being pada Eks. Seminari Tinggi Angkatan 2007-2011* (Doctoral dissertation. Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).

Terzino, K.A. (2010). *Self-Forgiveness for Interpersonal and Intrapersonal Transgressions*. Graduate Theses and Dissertations Iowa State University.

Thompson, L.Y. et al. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359.

Warr, P. (1978). A study of psychological well-being. *British journal of Psychology*, 69(1), 111-121.

Wohl, M. J. A., DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40(1), 1-10.

Wodyatt, L., Worthington, E. L., Wenzel, M., & Griffin, B. J. (2017). Handbook of the psychology of self-forgiveness. *Handbook of the Psychology of Self-Forgiveness*, 1-369.

Worthington, Jr., Langberg, D. (2012). Religious Consideration and Self-Forgiveness in Treating Complex Trauma and Moral Injury in Present and Former Soldiers. *Journal of Psychology & Theology*. 40(4), 274-288.

Viitpoom, K., & Saat, H. (2016). Psychological well-being of students in Estonia: Perspectives of students, parents, and teachers. *International Handbook of Psychological Well-Being in Children and Adolescents: Bridging the Gaps Between Theory, Research, and Practice*, 51-59.



# LAMPIRAN

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.







### Lampiran 1: Lembar Validasi Alat Ukur

Lampiran 1 Lembar Validasi Alat Ukur

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.



UIN SUSKA RIAU

## LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

### (SKALA *SELF-FORGIVENESS*)

#### 1. Defenisi Operasional *Self-forgiveness*

Dalam literatur filsafat, memaafkan diri sendiri telah dikonseptualisasikan sebagai pertunjukan niat baik terhadap diri sendiri sementara seseorang membersihkan pikiran dari kebencian diri dan penghinaan diri. *Self-forgiveness* muncul sebagai cara untuk memahami bagaimana individu bekerja melalui keluhan mereka sendiri dengan diri mereka sendiri (Flanagan, 1996; Luskin, 2002; Rutledge, 1997).

#### 2. Jumlah Item

Item dalam skala ini berjumlah 24 item.

#### 3. Format Respon

Format respon yang digunakan dalam skala ini terdiri dari 4 alternatif

jawaban, yaitu:

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

#### 4. Penelitian Setiap Item

Pada bagian ini saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui *Self Forgiveness* pada remaja obesitas yang meliputi:

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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. Mengakui tanggung jawab
- b. Memperbaharui harga diri

Penelitian yang dilakukan dengan memilih salah satu alternative jawaban yang telah disediakan, yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), Tidak Relevan (TR). Dimohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan tanda (√) pada kolom yang disediakan untuk jawaban yang dipilih.

No	Aspek	Indikator	Aitem		R	KR	TR
			F	UF			
1.	Mengakui Tanggung Jawab	Bertanggung jawab tanpa melepaskan kesalahan yang telah diperbuat	Saya perlu untuk tetap menjaga pola hidup sehat demi memperbaiki berat badan	Saya tidak terlalu mempedulikan untuk menjaga pola hidup sehat.			
			Saya mampu melakukan rutinitas harian meskipun telah melalui berbagai hal yang melelahkan.	Saya tidak ingin melakukan rutinitas apapun dikarenakan telah melewati hari yang melelahkan			
			Saya tidak menyalahkan orang lain terkait kesalahan yang saya perbuat	Orang lain memiliki peran besar terhadap kesalahan yang saya lakukan			
		Berusaha memperbaiki kesalahan yang dibuat	Saya bertanggung jawab atas kesalahan yang telah dilakukan	Saya membiarkan kesalahan yang terjadi begitu saja			

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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			Saya tetap berusaha memperbaiki berat badan yang gemuk	Tidak peduli dengan kondisi berat badan saya.			
			Saya berusaha mengurangi porsi makan yang berlebih	Selagi masih lapar, saya akan tetap makan makanan berat			
		Mengakui kegagalan yang dialami	Kondisi berat badan tidak akan mengganggu saya untuk tetap berproses	Ruang gerak saya terhalang oleh kondisi berat badan saat ini			
			Saya sadar, berat badan berlebih tidak baik untuk kesehatan	Saya tidak dapat menahan nafsu makan meskipun sadar berat badan terus bertambah			
2. State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau	Memperbaiki harga diri	Berhenti menyalahkan diri sendiri	Saya tidak pernah merasa kesal dengan kondisi berat badan saat ini.	Saya kerap kali kesal dengan keadaan berat badan yang seperti ini			
			Menyalahkan diri sendiri merupakan hal yang sia-sia	Saya mendapatkan kepuasan setelah menyalahkan diri.			
		Berusaha memulihkan harga diri	Saya yakin bisa menghadapi hari-hari saya	Dengan kondisi berat badan yang seperti ini saya kerap tidak percaya diri			
			Setiap pengalaman dan kesalahan akan saya	Saya menyerah akibat dari pengalaman			



		jadikan pondasi agar menjadi lebih kuat lagi	pahit yang pernah dirasakan.			
--	--	--	------------------------------	--	--	--

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan aspek)

---

2. Bahasa

---

3. Jumlah Aitem

---



---

Pekanbaru, Mei 2022

**Yuli Widiningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

NIP. 197607192007102004

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 dimiliki oleh Universitas-Universitas

**Catatan:**

1. Isi (kesesuaian dengan aspek) *ck*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Bahasa *ck*

\_\_\_\_\_

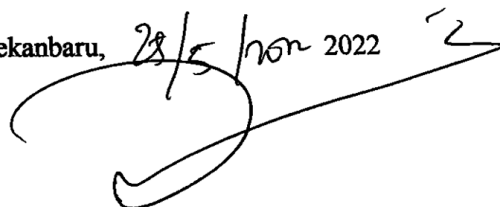
\_\_\_\_\_

3. Jumlah Aitem *any*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pekanbaru, 28/5/2022



**Indah Puji Ratnani, S.Psi., M.A**  
NIP. 197611052007012022




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.



## LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

### (SKALA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*)

#### 1. Defenisi Operasional *Psychological Well-being*

*Psychological Well-being* adalah keadaan orang yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan mengatur perilakunya sendiri, mampu mengatur lingkungan luarnya, memiliki tujuan hidup dan memiliki kemampuan untuk berkembang. Komponen dasar *Psychological Well-being* termasuk kepuasan hidup dan afek. Afek mengacu pada suasana hati dan emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan (Diener dkk., 1997).

#### 2. Jumlah Item

Item dalam skala ini berjumlah 56 item.

#### 3. Format Respon

Format respon yang digunakan dalam skala ini terdiri dari 4 alternatif jawaban, yaitu:

- |        |                       |
|--------|-----------------------|
| e. SS  | = Sangat Sesuai       |
| f. S   | = Sesuai              |
| g. TS  | = Tidak Sesuai        |
| h. STS | = Sangat Tidak Sesuai |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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

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

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



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

#### 4. Penelitian Setiap Item

Pada bagian ini saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui *Psychological Well-Being* pada remaja obesitas yang meliputi:

- a. *Self Acceptance*
- b. *Positive Relations with Others*
- c. *Autonomy*
- d. *Environment al Mastery*
- e. *Purpose in Life*
- f. *Personal Growth*

Penelitian yang dilakukan dengan memilih salah satu alternative jawaban yang telah disediakan, yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), Tidak Relevan (TR). Dimohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan tanda (√) pada kolom yang disediakan untuk jawaban yang dipilih.

Aspek	Indikator	Aitem		R	KR	TR
		F	UF			
<i>Self Acceptance</i>	Kepuasan terhadap kondisi diri	Saya merasa puas dengan kondisi berat badan saat ini	Saya tidak merasakan kepuasan dalam kondisi tubuh diri sendiri			
		Menerima dengan senang hati anggapan orang lain terhadap berat badan saya	Merasa kacau dengan anggapan orang lain terhadap kondisi tubuh 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 milik UIN Suska Riau

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

	Perasaan terhadap masa lalu	Menjadikan tanggapan buruk tentang kondisi tubuh saya di lingkungan untuk bisa memperbaiki diri	Merasa terpuruk dengan tanggapan yang dilontarkan oleh orang lain mengenai kondisi tubuh saya			
		Masa lalu membuat saya belajar untuk bisa menjalani hari ini menjadi lebih baik lagi	Masa lalu yang buruk memberikan efek negative pada kehidupan saya saat ini			
2.	<i>Positive Relations with Others</i>	Perasaan mampu menjalin komunikasi yang baik	Saya mampu menjalin komunikasi dengan baik terhadap lingkungan dengan kondisi tubuh saat ini	Saya merasa kesulitan untuk bisa berkomunikasi dengan lingkungan dengan kondisi tubuh saat ini		
		Mampu membina dan mempertahankan hubungan dengan orang lain	Tidak ada hambatan untuk saya tetap melakukan relasi dengan orang-orang sekitar	Saya merasa minder melakukan relasi dengan orang sekitar akibat kondisi berat badan saat ini		
			Hubungan yang telah saya bina dengan orang sekitar dapat berjalan dengan lancar	Saya kerap kali memiliki hubungan yang singkat dengan orang di sekitar akibat kondisi berat badan saat ini		
		Kemampuan saya dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain sangat	Saya tidak dapat mempertahankan hubungan dengan orang			





## © 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.

	Adanya perasaan saling percaya	baik	lain			
		Orang lain mempercayai diri saya dalam hal menjalin hubungan	Saya tidak memiliki kepercayaan dengan orang lain karena kondisi tubuh saat ini			
		Saya seringkali berbagi cerita dengan orang disekitar.	Berbagi cerita adalah hal yang cukup sulit saya lakukan terhadap orang lain			
	<i>Autonomy</i>	Tidak berpegangan pada penilaian orang lain dan tidak mudah terpengaruh	Apapun penilaian orang lain terhadap kondisi tubuh saat ini, saya hanya menganggap sebagai angin lalu.	saya seringkali memikirkan penilaian orang lain yang dilontarkan orang lain terhadap kondisi tubuh saat ini		
		Pengaruh buruk dari ucapan mereka terhadap diri saya tidak ada hubungannya dengan kehidupan saya	Saya mudah terpengaruh dengan orang lain			
	Berani megambil keputusan	Tidak ada hal yang bisa menunda saya dalam mengambil keputusan	seringkali saya memikirkan hal-hal lain yang menyebabkan tertundanya dalam pengambilan keputusan			
		Saya dapat menyimpulkn keputusan untuk menyelesaikan beberapa persoalan	Saya tidak dapat mengambil keputusan dengan cepat			

## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

<i>Environment al Mastery</i>	Mampu mengatur situasi sehari-hari	Saya memiliki situasi yang tertata dalam keseharian yang saya lalui	Tidak ada aturan khusus dalam kehidupan saya.			
		Saya cukup terstruktur dalam menjalani hari-hari yang saya lewati	Hari-hari yang berantakan mengakibatkan saya tidak dapat menjalani hari dengan baik			
	Mampu meningkatkan kualitas lingkungan sekitar dan memanfaatkan peluang	Saya dapat memanfaatkan lingkungan sekitar untuk hal-hal baik yang akan berefek ke diri sendiri dan orang sekitar	Saya hanyalah seseorang yang tidak peduli dengan apa yang terjadi di lingkungan sekitar			
		Saya mampu menjadikan lingkungan sekitar untuk bisa memberikan efek positif ke diri sendiri	Hal buruk apapun yang terjadi di lingkungan, saya hanya akan memikirkan dirisendiri			
<i>Purpose in Life</i>	Memiliki makna hidup, arah dan cita-cita yang jelas	Saya sudah memiliki tujuan dalam hidup	Dengan kondisi tubuh saat ini, saya merasa tidak memiliki arah terhadap diri sendiri			
		Saya telah memikirkan langkah-langkah tepat yang akan mendukung saya untuk menggapai masa depan	Tidak ada langkah khusus yang saya persiapkan untuk masa depan			
	Memiliki harapan yang memberi arti pada	Setiap perjalanan dalam hidup saya anggap sebagai pelajaran yang	Makna hidup yang baik hanya dimiliki oleh 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 Dilindungi Undang-Undang

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

	kehidupan	bermakna	orang yang memiliki berat badan normal				
		Saya selalu belajar dari hal-hal kecil yang terjadi di kehidupan	Tidak ada pelajaran yang dapat diambil dari kondisi kehidupan saya saat ini				
<i>Personal Growth</i>	Mampu mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik	Saya mampu menyesuaikan sikap terhadap orang-orang disekitar.	Saya takut untuk menyesuaikan kondisi tubuh saat ini dengan lingkungan sekitar				
		Memperbaiki tingkah laku adalah hal yang selalu saya pelajari setiap waktu.	Saya seringkali melakukan kesalahan yang sama				
		Adanya peningkatan dan pengembangan diri	Saya selalu memastikan bahwa saya telah naik satu tingkat lebih baik daripada sebelumnya	Tidak ada perubahan signifikan yang terjadi dalam sikap saya sebelumnya			
		Saya akan mencari tau hal baru untuk dapat mengembangkan diri	Saya hanya sekedar menjadi pengamat dalam kehidupan orang lain				
		Memiliki minat terhadap kehidupannya	Saya selalu tertarik dengan apa yang terjadi dengan kehidupan	Dengan kondisi tubuh saat ini, tidak ada hal menarik yang terjadi di kehidupan saya			
		Hal-hal yang akan datang	Dengan kondisi tubuh				



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan aspek)

---



---

2. Bahasa

---



---

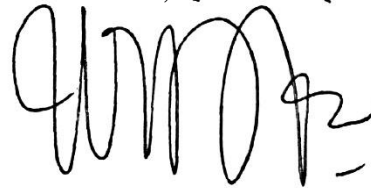
3. Jumlah Aitem

---



---

Pekanbaru, Mei 2022


**Yuli Widiningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

NIP. 197607192007102004

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.

#### Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan aspek)

\_\_\_\_\_ *al*

\_\_\_\_\_

2. Bahasa

\_\_\_\_\_ *al*

\_\_\_\_\_

3. Jumlah Aitem

\_\_\_\_\_ *culp*

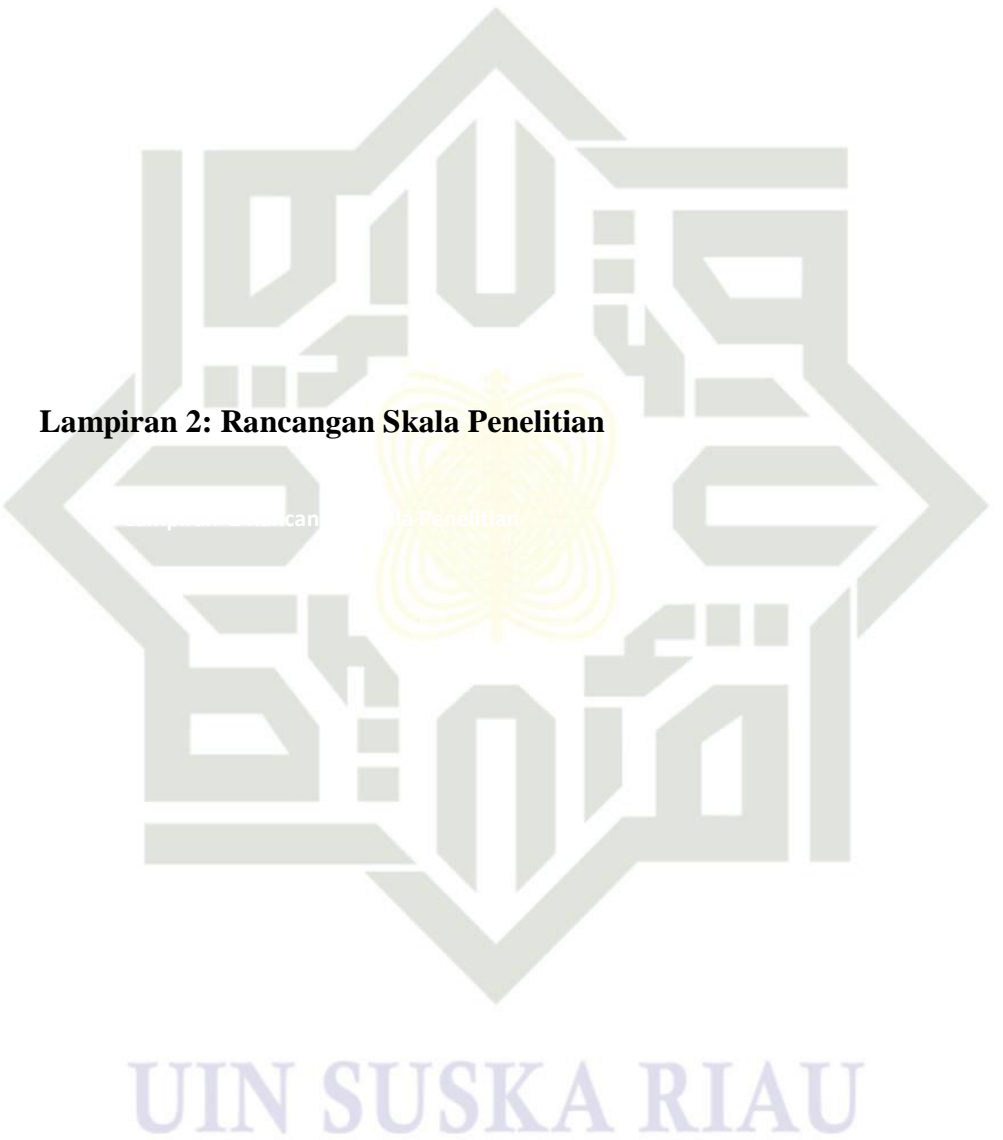
\_\_\_\_\_

Pekanbaru, 25/05 2022

*[Signature]*

**Indah Puji Ratnani, S.Psi., M.A**  
NIP. 197611052007012022

## Lampiran 2: Rancangan 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:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## IDENTITAS RESPONDEN

Nama :  
 Usia :  
 Jenis Kelamin :  
 Status : Mahasiswa/Pelajar/Bekerja  
 Tinggi Badan :  
 Berat Badan :

Dengan ini saya bersedia mengisi skala ini secara bersungguh-sungguh dan sukarela tanpa adanya paksaan dari siapapun.

## PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah pernyataan yang ada, kemudian jawab dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan diri anda.
2. Setiap pernyataan terdiri dari 4 alternatif jawaban, yakni:
  - SS = Bila pernyataan tersebut Sangat Sesuai dengan anda.
  - S = Bila pernyataan tersebut Sesuai dengan anda.
  - TS = Bila pernyataan tersebut Tidak Sesuai dengan anda.
  - STS = Bila pernyataan tersebut Sangat Tidak Sesuai dengan anda.
3. Berilah tanda (√) pada salah satu kota jawaban yang tersedia.
4. Jika anda ingin mengganti jawaban, berilah tanda (-) dan beri tanda (√) pada jawaban yang baru.
5. Tidak ada jawaban yang salah.
6. Periksa kembali apakah semua pernyataan telah berisi dengan lengkap.

## SKALA TRYOUT

### Skala 1

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
	Saya perlu untuk tetap menjaga pola hidup sehat demi memperbaiki berat badan				
	Saya tidak terlalu mempedulikan untuk menjaga pola hidup sehat.				
	Saya mampu melakukan rutinitas harian meskipun telah melalui berbagai hal yang melelahkan.				
4.	Saya tidak ingin melakukan rutinitas apapun dikarenakan telah melewati hari yang melelahkan				
5.	Saya tidak menyalahkan orang lain terkait kesalahan yang saya perbuat				
	Orang lain memiliki peran besar terhadap kesalahan yang saya lakukan				
	Saya bertanggung jawab atas kesalahan yang telah dilakukan				
	Saya membiarkan kesalahan yang terjadi begitu saja				
	Saya tetap berusaha memperbaiki berat badan yang gemuk				
	Saya tidak peduli dengan kondisi berat badan.				
	Saya berusaha mengurangi porsi makan yang berlebih				

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.

16.	Selagi masih lapar, saya akan tetap makan makanan berat				
17.	Kondisi berat badan tidak akan mengganggu saya untuk tetap berproses				
18.	Ruang gerak saya terhalang oleh kondisi berat badan saat ini				
19.	Saya sadar, berat badan berlebih tidak baik untuk kesehatan				
20.	Saya tidak dapat menahan nafsu makan meskipun sadar berat badan terus bertambah				
21.	Saya tidak pernah merasa kesal dengan kondisi berat badan saat ini.				
22.	Saya kerap kali kesal dengan keadaan berat badan yang seperti ini				
23.	Menyalahkan diri sendiri merupakan hal yang sia-sia				
24.	Saya mendapatkan kepuasan setelah menyalahkan diri.				
25.	Saya yakin bisa menghadapi hari-hari saya				
26.	Dengan kondisi berat badan yang seperti ini saya kerap tidak percaya diri				
27.	Setiap pengalaman dan kesalahan akan saya jadikan pondasi agar menjadi lebih kuat lagi				
28.	Saya menyerah akibat dari pengalaman pahit yang pernah dirasakan.				





### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

### Skala 2

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
2	Saya merasa puas dengan kondisi berat badan saat ini				
3	Saya tidak merasakan kepuasan di dalam diri saya				
4	Saya menerima dengan senang hati anggapan orang lain terhadap berat badan				
5	Saya merasa kacau dengan anggapan orang lain terhadap diri saya				
5	Saya menjadikan tanggapan buruk di lingkungan untuk bisa memperbaiki diri				
6	Saya merasa terpuruk dengan tanggapan-tanggapan yang dilontarkan oleh orang lain				
7	Masa lalu membuat saya belajar untuk bisa menjalani hari ini menjadi lebih baik lagi				
8	Masa lalu yang buruk memberikan efek negative pada kehidupan saya saat ini				
9	Saya mampu menjalin komunikasi dengan baik terhadap lingkungan				
10	Saya merasa kesulitan untuk bisa berkomunikasi dengan lingkungan				
11	Tidak ada hambatan untuk saya tetap melakukan relasi dengan orang-orang sekitar				
12	Saya merasa minder melakukan relasi dengan orang sekitar akibat badan yang gemuk				

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 Dilindungi Undang-Undang

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

Hubungan yang telah saya bina dengan orang sekitar dapat berjalan dengan lancar				
Saya kerap kali memiliki hubungan yang singkat dengan orang di sekitar				
Kemampuan saya dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain sangat baik				
Saya tidak dapat mempertahankan hubungan dengan orang lain				
Orang lain mempercayai diri saya dalam hal menjalin hubungan				
Saya tidak memiliki kepercayaan dengan orang lain				
19 Saya seringkali berbagi cerita dengan orang disekitar.				
20 Berbagi cerita adalah hal yang cukup sulit saya lakukan terhadap orang lain				
21 Apapun penilaian orang lain, saya hanya menganggap sebagai angin lalu.				
22 saya seringkali memikirkan penilaian orang lain yang dilontarkan orang lain				
23 Pengaruh buruk dari ucapan mereka terhadap diri saya tidak ada hubungannya dengan kehidupan saya				
24 Saya mudah terpengaruh dengan orang lain				
25 Tidak ada hal yang bisa menunda saya dalam mengambil keputusan				
26 seringkali saya memikirkan hal-hal lain yang menyebabkan tertundanya dalam pengambilan keputusan				
27 Saya akan tetap dapat menyimpulkan				

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

28	keputusan untuk penyelesaiannya				
29	Saya tidak dapat mengambil keputusan dengan cepat				
30	Saya memiliki situasi yang tertata dalam keseharian yang saya lalui				
31	Tidak ada aturan khusus dalam kehidupan saya.				
32	Saya cukup terstruktur dalam menjalani hari-hari yang saya lewati				
33	Hari-hari yang berantakan mengakibatkan saya tidak dapat menjalani hari dengan baik				
33	Saya dapat memanfaatkan lingkungan sekitar untuk hal-hal baik yang akan berefek ke diri sendiri dan orang sekitar				
34	Saya hanyalah seseorang yang tidak peduli dengan apa yang terjadi di lingkungan sekitar				
35	Saya mampu menjadikan lingkungan sekitar untuk bisa memberikan efek positif ke diri sendiri				
36	Hal buruk apapun yang terjadi di lingkungan, saya hanya akan memikirkan dirisendiri				
37	Saya sudah memiliki tujuan dalam hidup				
38	Saya hanyalah seseorang yang mengikuti alur kehidupan, tidak ada ambisi khusus				
39	Saya telah memikirkan langkah-langkah tepat yang akan mendukung saya untuk menggapai masa depan				
40	Tidak ada langkah khusus yang saya persiapkan untuk masa depan				

 © Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 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**

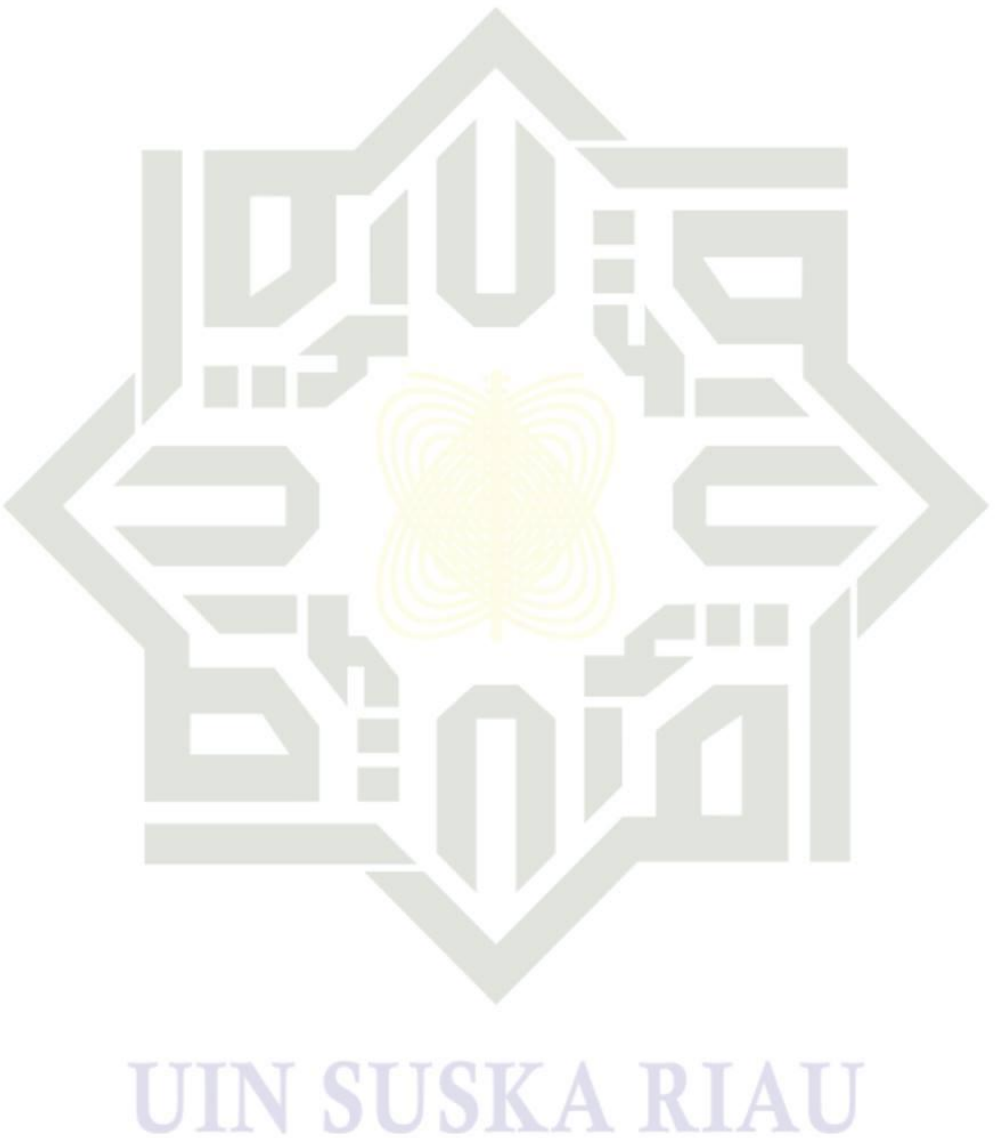
44	Setiap perjalanan dalam hidup saya anggap sebagai pelajaran yang bermakna				
45	Setiap perjalanan dalam hidup saya anggap sebagai pelajaran yang bermakna				
46	Saya selalu belajar dari hal-hal kecil yang terjadi di kehidupan				
47	Saya sukar untuk belajar dari pengalaman				
48	Saya mampu menyesuaikan sikap terhadap orang-orang disekitar.				
49	Saya takut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar				
50	Memperbaiki tingkah laku adalah hal yang selalu saya pelajari setiap waktu.				
51	Saya seringkali melakukan kesalahan yang sama				
52	Saya selalu memastikan bahwa saya telah naik satu tingkat lebih baik daripada sebelumnya				
53	Tidak ada perubahan signifikan yang terjadi dalam sikap saya sebelumnya				
54	Saya akan mencari tau hal baru untuk dapat mengembangkan diri				
55	Saya hanya sekedar menjadi pengamat dalam kehidupan orang lain				
56	Saya selalu tertarik dengan apa yang terjadi dengan kehidupan				
57	Tidak ada hal menarik yang terjadi di kehidupan saya				
58	Hal-hal yang akan datang sudah saya pikirkan persiapannya dari sekarang				

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	Saya masih tidak memikirkan apa yang harus saya lakukan untuk persiapan masa depan				
----------------------------------	--	--	--	--	--



© 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 3: Tabulasi Data Try Out

Lampiran 3 Tabulasi Data Try Out

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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







- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip, menyalin, menduplikasi, atau menyebarkan sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari UIN Suska Riau.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, atau penyusunan karya tulis lainnya.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin dari UIN Suska Riau.

© Hak Cipta

ate Islamic U

Tabulasi Data Try Out Self-forgiveness

	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24
1	4	3	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	1	3	2	2	2	3	2	4	1	4	1
2	4	2	3	2	4	1	4	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
3	4	4	1	1	4	4	4	1	4	4	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	4	1	4	1
4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	2	2	2	4	3	4	2	4	3
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	1	3	3	3	1	3	3
6	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	2	4	1	2	2	3	1	4	2	3	2
7	4	4	2	1	3	2	3	3	4	3	4	1	4	1	4	1	2	1	3	3	4	3	4	3
8	4	3	2	2	3	3	2	4	4	4	3	1	3	4	4	1	2	2	3	3	4	1	4	2
9	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	2	2	2	4	1	1	1	3	4	3	1	3	3
10	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	4	2	2	2	3	3	3	2	3	2
11	4	4	3	1	3	1	4	3	4	3	4	3	1	1	4	1	2	1	4	3	3	1	4	1
12	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	1	4	3
13	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	2	4	2	2	1	3	4	3	1	4	4
14	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3	2	2	1	4	2	2	2	4	3	3	1	3	3
15	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	1	4	3	2	1	4	4	4	1	4	4
16	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	1	4	2
17	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3
18	4	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3	2	4	1	3	3
19	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	1	3	3	2	1	3	1
20	4	2	3	2	4	3	4	4	4	1	4	3	4	2	4	2	2	3	3	3	4	2	4	3
21	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	4	3
22	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	1	3	3	3	4	3	1	1	4	3	4	2	4	3
23	4	1	4	1	4	4	3	2	4	4	3	2	1	1	4	1	1	1	4	2	3	1	3	1
24	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	1	2	3	2	4	2	4	3
25	4	3	3	2	3	3	4	2	4	3	3	3	2	4	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3
26	4	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	1	2	2	2	3	3	2	4	3



- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
- Dilarang untuk disebarluaskan atau dipindai ulang tanpa izin dari UIN Suska Riau
  - Di larang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

©

3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	4	3
4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2
3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	2	2	1	2	3	4	4	4
3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3
4	4	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	1	1	4	1	2	1	3	3	4	1	4	3
3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3
4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	2	4	3	4	2	4	3
4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	1	4	3	3	1	3	3
3	4	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	2	4	1	2	1	3	2	2	1	3	3
4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	4	2	4	3
4	1	4	1	4	1	4	1	4	3	4	3	2	1	4	1	1	1	4	4	4	1	4	1
3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	4	2	2	2	3	3	3	1	3	2
4	3	2	3	4	3	4	2	4	4	4	2	4	1	4	2	2	1	4	4	3	1	4	2
4	3	3	3	2	1	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	1	1	4	3	4	1	3	1
4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	1	3	3
3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	2	4	2	2	2	3	4	4	2	4	3
4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	1	1	3	2	4	2	4	3
3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3
4	3	3	3	4	1	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	4	2	4	2	4	1
4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	4	3	1	1	2	3	3	2	3	3
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	2	3	2	4	3	4	2	4	3
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	1	4	3	1	1	4	3	4	1	4	1
4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	4	2	4	3
3	3	2	1	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	4	3
3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3

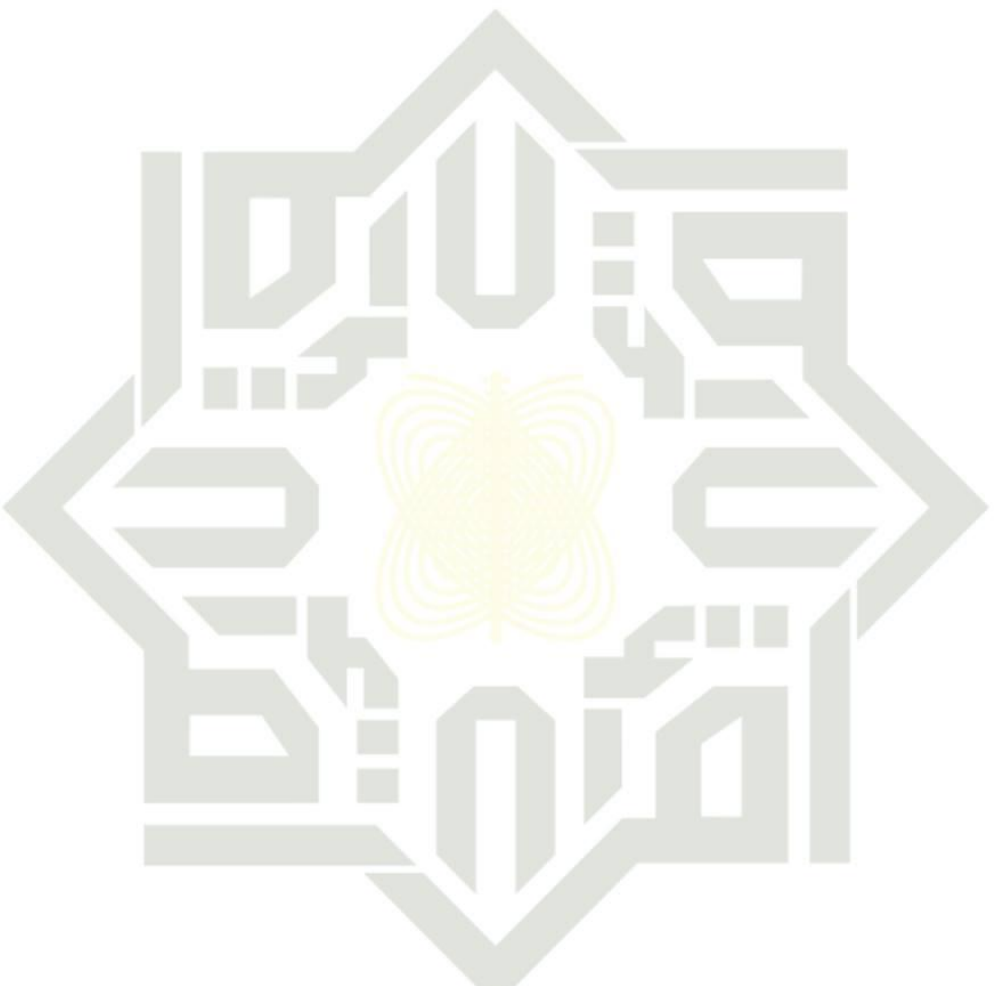
State Islamic U

©

4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	4	2	4	4
3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	1	1	1	3	3	2	1	3	3
3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	1	3	2
4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	1	4	2	1	1	3	2	3	1	3	2

© milik UIN Suska Riau

State Islamic U



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

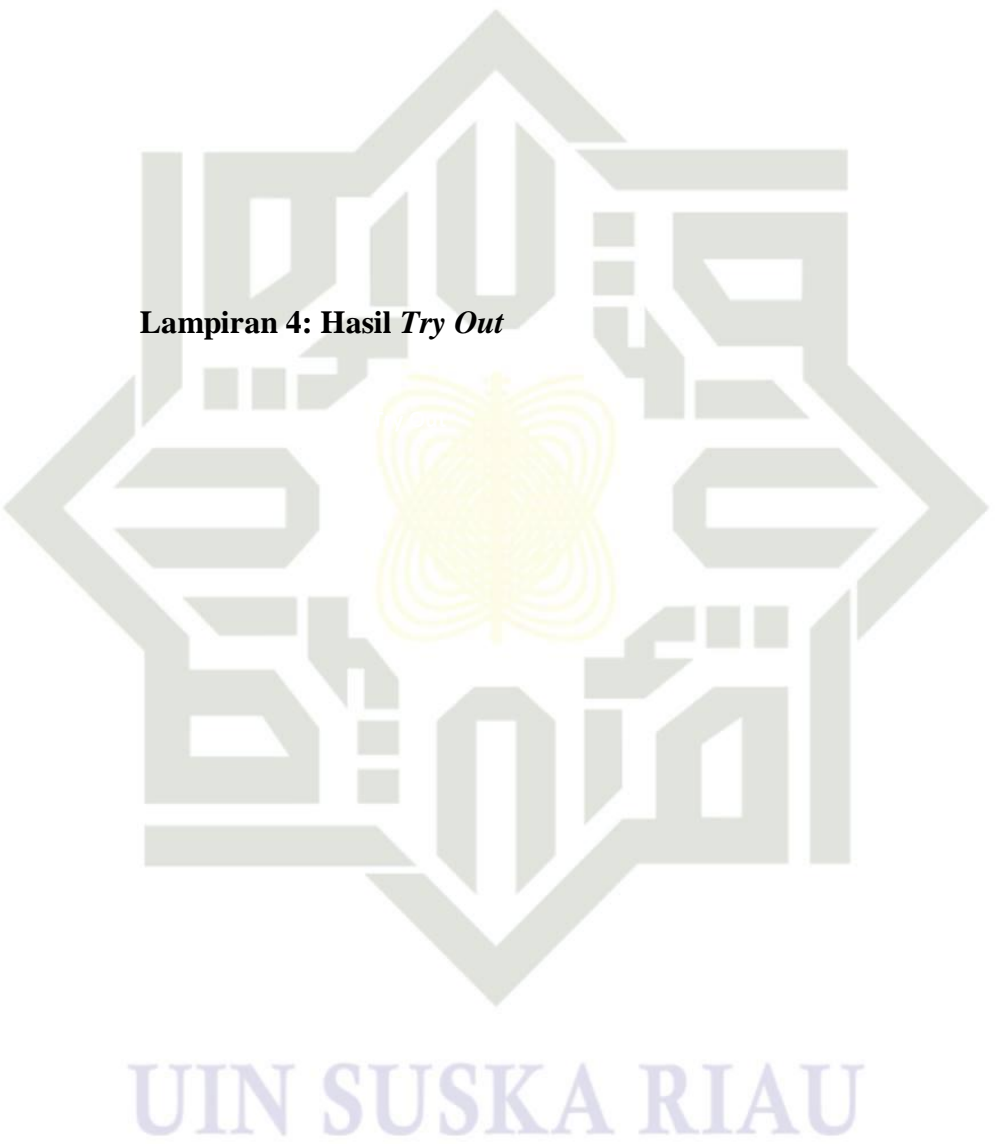




**Tabulasi Data Try Out Psychological Well-being**

nisia	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	Y27	Y28	Y29	Y30	Y31	Y32	Y33	Y34	Y35	Y36	Y37	Y38	Y39	Y40	Y41	Y42	Y43	Y44	Y45	Y46	Y47	Y48	Y49	Y50	Y51	Y52	Y53	Y54	Y55	Y56								
S1	2	2	3	2	2	2	4	1	4	2	3	2	4	3	4	1	4	1	3	1	3	1	3	3	3	2	3	2	4	2	3	2	4	3	4	3	4	3	3	1	4	2	4	2	3	1	2	3	4	3	4	1	4	1	4	2								
S2	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1				
S3	1	1	4	1	4	1	4	4	4	1	4	1	1	1	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1					
S4	2	2	3	2	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	2					
S5	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2						
S6	1	1	1	1	3	1	4	1	4	2	4	1	3	1	3	2	3	2	3	2	4	1	4	1	4	1	4	2	3	3	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	4	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1				
S7	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2						
S8	1	1	2	1	3	1	3	1	3	2	2	3	3	3	1	3	1	2	2	1	2	1	4	2	2	1	3	1	2	1	1	1	2	2	3	4	1	2	2	2	4	1	4	3	4	4	4	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	1				
S9	1	3	1	1	2	1	3	1	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	2	3	3	3	4	4	1	2	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4					
S10	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3						
S11	2	1	1	1	4	1	4	2	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	3	2	4	3	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	3	3	3	4	3	3	2						
S12	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3						
S13	1	2	2	2	4	3	4	4	3	3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3					
S14	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	2	4	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	4								
S15	1	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	1	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	1	4	2	3	3	3	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	3	4	3	3	2	4	3	4	2	4	3	4	2	4	3	3	3				
S16	2	2	3	3	4	1	4	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	4	1	2	1	2	2	2	2	3	2	4	1	2	1	4	3	3	3	3	4	3	3	4	1	4	4	3	1	4	3	4	2	4	3	3	4	4	3	4	4	3					
S17	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3					
S18	1	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	1	3	3				
S19	2	2	1	4	2	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	1	2	2	1	2	2	2	3	1	1	1	1	3	2	3	3	2	1	3	2	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1						
S20	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2						
S21	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	1	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3					
S22	2	3	3	3	4	4	4	1	4	4	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	1	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4					
S23	1	2	1	2	4	1	4	2	3	1	3	1	1	2	2	2	3	2	3	4	1	1	4	1	3	2	3	2	3	1	2	1	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	1				
S24	2	2	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2					
S25	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
S26	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	
S27	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S28	2	2	3	2	3	2	4	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	3	1	2	1	1	2	3	1	2	1	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3			
S29	2	1	3	2	3	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	2	3	3	1	1	2	1	4	1	1	1	3	4	2	4	1	2	3	4	3	1	4	1	4	3	3	2	4	3	3	1	4	2	3	4	4	1	3	1	4	3	1	4	3					
S30	1	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	1	4	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2			





#### Lampiran 4: Hasil 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.



### Analisis Try Out Variabel *Self Forgiveness* 1

#### Case Processing Summary

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

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,701	24

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	64,8833	32,512	,272	,692
A2	65,5167	30,762	,382	,681
A3	65,5167	31,745	,281	,690
A4	65,8667	29,440	,450	,672
A5	65,1833	32,593	,215	,695
A6	65,7167	32,918	,077	,709
A7	65,0833	31,535	,389	,683
A8	65,5000	29,407	,495	,668
A9	65,0333	32,304	,280	,691
A10	65,3333	32,938	,112	,703
A11	65,2167	33,325	,105	,702
A12	65,8500	31,689	,261	,691
A13	65,8000	32,231	,124	,707
A14	66,3167	32,966	,073	,709
A15	64,7833	33,732	,064	,704
A16	66,4167	30,790	,364	,682
A17	66,4167	32,349	,151	,702
A18	66,8000	31,451	,314	,687
A19	65,3000	32,722	,165	,699
A20	65,6500	32,943	,109	,704
A21	65,1167	30,512	,505	,673
A22	66,9000	31,583	,315	,687
A23	64,9667	31,762	,400	,684
A24	65,9500	31,370	,238	,694

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

### Analisis Data Try Out Variabel *Psychological Well Being 1*

#### Case Processing Summary

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

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,913	56

#### Item-Total Statistics

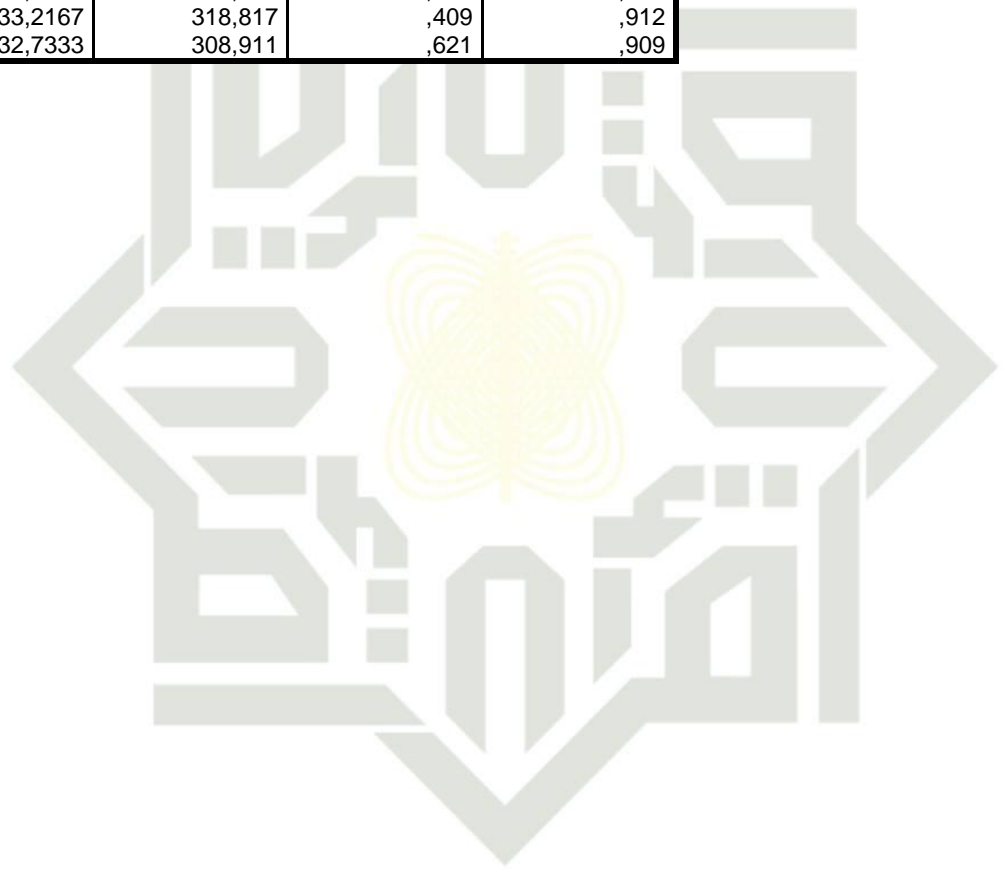
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	131,9500	328,048	,090	,914
A2	132,1500	323,723	,253	,913
A3	132,6167	321,020	,294	,913
A4	132,2667	321,555	,313	,913
A5	133,4500	323,879	,318	,913
A6	132,3167	315,712	,420	,912
A7	133,6500	325,011	,286	,913
A8	132,5500	320,014	,306	,913
A9	133,1500	314,333	,561	,910
A10	132,7333	310,301	,578	,910
A11	133,1333	315,711	,554	,911
A12	132,2667	321,826	,284	,913
A13	133,1333	317,507	,451	,911
A14	132,3000	317,875	,442	,911
A15	132,9167	315,366	,509	,911
A16	132,7000	319,298	,397	,912
A17	133,2000	316,434	,524	,911
A18	132,5833	315,196	,496	,911
A19	132,8333	317,056	,413	,912
A20	132,3167	315,678	,422	,912
A21	132,7333	315,656	,465	,911
A22	132,0333	317,016	,464	,911
A23	132,9167	323,671	,195	,914
A24	132,3333	310,362	,655	,909
A25	132,7667	322,758	,235	,913
A26	132,1167	323,868	,259	,913
A27	133,2667	323,284	,321	,913
A28	132,2500	318,699	,389	,912
A29	132,8333	322,650	,267	,913
A30	132,3000	323,705	,204	,914
A31	132,8667	318,524	,378	,912
A32	132,1667	314,209	,557	,910
A33	133,0833	318,891	,423	,912
A34	132,7167	316,071	,450	,911
A35	133,1167	314,037	,591	,910
A36	132,6167	323,020	,202	,914
A37	133,1500	312,943	,501	,911
A38	132,4333	313,402	,513	,911

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
- 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.
  - 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.

A39	133,2167	316,342	,487	,911
A40	132,8167	314,356	,502	,911
A41	133,5167	323,576	,318	,913
A42	131,9500	334,421	<b>-,185</b>	,916
A43	133,4500	322,997	,325	,912
A44	132,9833	322,525	,281	,913
A45	133,2833	317,495	,448	,911
A46	132,5167	315,712	,460	,911
A47	133,4000	330,244	<b>-,005</b>	,915
A48	132,4000	319,668	,417	,912
A49	133,2500	326,326	<b>,163</b>	,914
A50	132,6667	322,938	,269	,913
A51	133,4333	321,572	,377	,912
A52	132,4833	319,745	,370	,912
A53	133,2500	326,597	<b>,125</b>	,914
A54	132,6000	308,142	,598	,910
A55	133,2167	318,817	,409	,912
A56	132,7333	308,911	,621	,909





## Analisis Data Try Out Variabel Psychological Well Being 2

### Case Processing Summary

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

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,921	47

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A2	109,9000	287,549	,300	,921
A3	110,3667	285,863	,301	,921
A4	110,0167	285,644	,351	,920
A5	111,2000	289,281	,291	,921
A6	110,0667	280,538	,437	,920
A7	111,4000	290,312	,259	,921
A8	110,3000	285,061	,308	,921
A9	110,9000	280,329	,539	,919
A10	110,4833	275,000	,609	,918
A11	110,8833	281,529	,534	,919
A12	110,0167	286,186	,308	,921
A13	110,8833	282,715	,453	,919
A14	110,0500	282,625	,461	,919
A15	110,6667	281,209	,491	,919
A16	110,4500	283,540	,433	,920
A17	110,9500	282,489	,493	,919
A18	110,3333	279,480	,537	,919
A19	110,5833	282,790	,397	,920
A20	110,0667	280,131	,451	,920
A21	110,4833	281,406	,450	,919
A22	109,7833	281,562	,492	,919
A24	110,0833	275,400	,678	,917
A26	109,8667	287,643	,310	,921
A27	111,0167	288,356	,314	,921
A28	110,0000	283,695	,396	,920
A29	110,5833	288,586	,228	,921
A31	110,6167	284,274	,357	,920
A32	109,9167	279,027	,581	,918
A33	110,8333	284,989	,385	,920
A34	110,4667	281,440	,449	,920
A35	110,8667	280,389	,555	,919
A37	110,9000	278,871	,487	,919
A38	110,1833	278,695	,519	,919
A39	110,9667	282,643	,448	,920
A40	110,5667	279,301	,519	,919
A41	111,2667	289,148	,284	,921
A43	111,2000	288,773	,285	,921
A44	110,7333	286,707	,313	,921

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



A45	111,0333	283,660	,412	,920
A46	110,2667	280,402	,483	,919
A48	110,1500	284,469	,432	,920
A50	110,4167	287,671	,277	,921
A51	111,1833	287,406	,339	,920
A52	110,2333	284,894	,369	,920
A54	110,3500	273,892	,599	,918
A55	110,9667	284,643	,383	,920
A56	110,4833	274,356	,630	,917

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



## Analisis Data Try Out Variabel PWB 3

## Case Processing Summary

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

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

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,921	46

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A2	107,5500	280,896	,313	,921
A3	108,0167	279,779	,292	,921
A4	107,6667	279,006	,364	,921
A5	108,8500	283,147	,279	,921
A6	107,7167	273,664	,457	,920
A7	109,0500	284,218	,243	,921
A8	107,9500	278,692	,309	,921
A9	108,5500	274,387	,526	,919
A10	108,1333	268,490	,619	,918
A11	108,5333	275,541	,522	,919
A12	107,6667	279,548	,320	,921
A13	108,5333	276,423	,453	,920
A14	107,7000	276,078	,472	,920
A15	108,3167	275,406	,472	,920
A16	108,1000	277,007	,443	,920
A17	108,6000	276,617	,475	,920
A18	107,9833	272,966	,546	,919
A19	108,2333	276,826	,385	,920
A20	107,7167	273,529	,462	,920
A21	108,1333	275,406	,440	,920
A22	107,4333	274,995	,504	,919
A24	107,7333	268,809	,692	,917
A26	107,5167	281,000	,323	,921
A27	108,6667	282,124	,308	,921
A28	107,6500	277,079	,408	,920
A31	108,2667	278,470	,339	,921
A32	107,5667	272,453	,593	,918
A33	108,4833	279,034	,370	,920
A34	108,1167	275,054	,453	,920
A35	108,5167	274,423	,543	,919
A37	108,5500	273,031	,473	,920
A38	107,8333	272,480	,518	,919
A39	108,6167	276,715	,434	,920
A40	108,2167	272,952	,522	,919
A41	108,9167	282,993	,273	,921
A43	108,8500	282,536	,278	,921
A44	108,3833	280,206	,320	,921

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

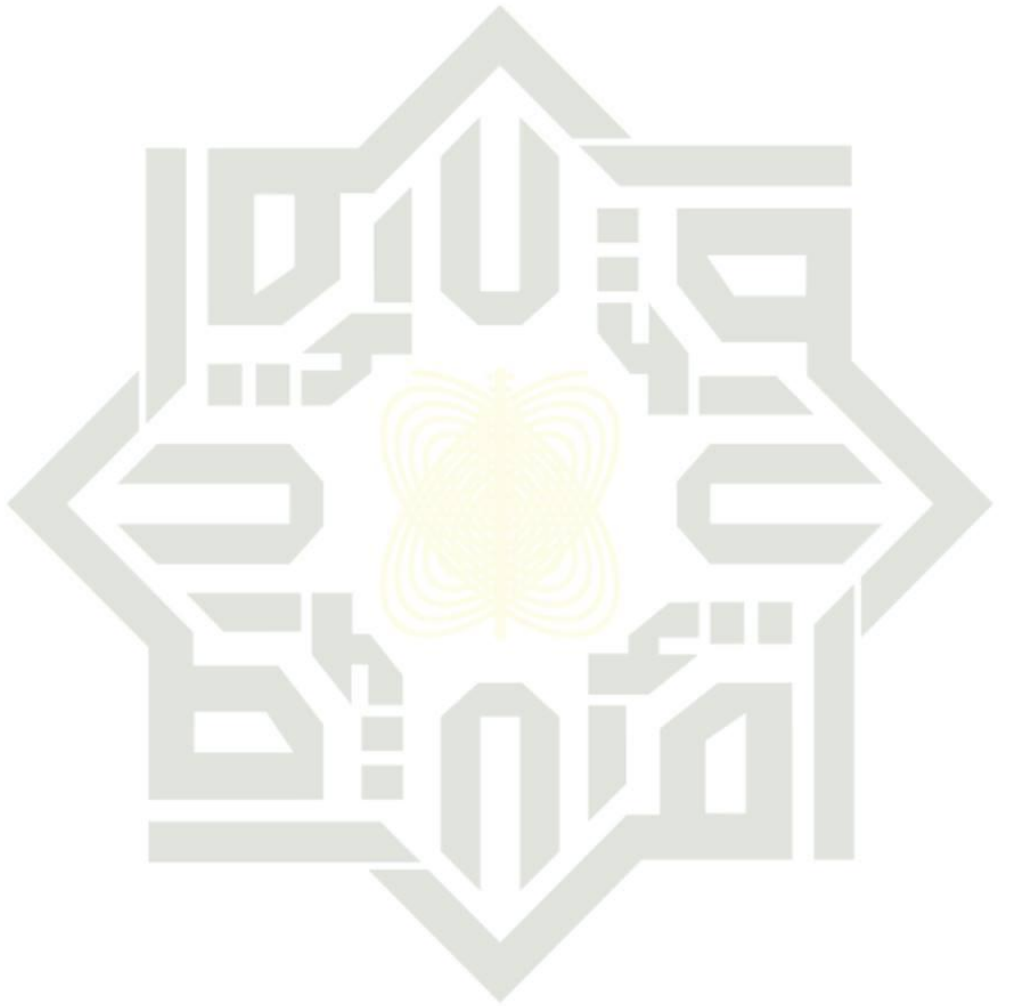
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



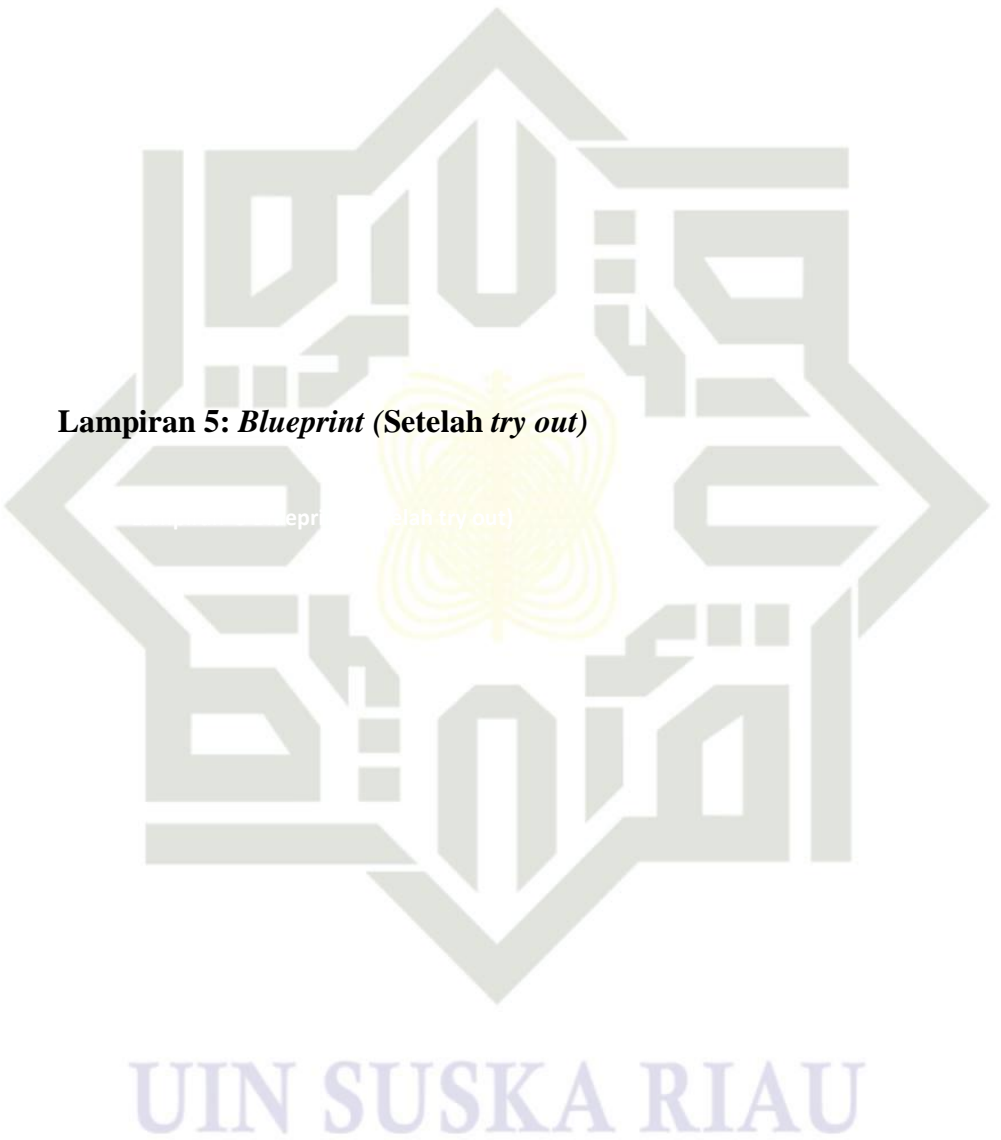
A45	108,6833	277,576	,403	,920
A46	107,9167	273,806	,495	,919
A48	107,8000	277,993	,439	,920
A50	108,0667	280,979	,292	,921
A51	108,8333	281,395	,323	,921
A52	107,8833	278,376	,377	,920
A54	108,0000	267,458	,606	,918
A55	108,6167	278,681	,368	,920
A56	108,1333	267,982	,636	,918

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 5: *Blueprint (Setelah 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.

### Blue print Self Forgiveness

#### Setelah Try Out

Aspek	Indikator	No	Aitem	Alternatif Jawaban			
				SS	S	TS	STS
Mengakui Tanggungjawab	Bertanggung jawab tanpa melepaskan kesalahan yang telah diperbuat	1.	Saya perlu untuk tetap menjaga pola hidup sehat demi memperbaiki berat badan				
		2.	Saya tidak terlalu mempedulikan untuk menjaga pola hidup sehat.				
		3.	Saya mampu melakukan rutinitas harian meskipun telah melalui berbagai hal yang melelahkan.				
		4.	Saya tidak ingin melakukan rutinitas apapun dikarenakan telah melewati hari yang melelahkan				
	Berusaha memperbaiki kesalahan yang dibuat	5.	Saya bertanggung jawab atas kesalahan yang telah dilakukan				
		6.	Saya membiarkan kesalahan yang terjadi begitu saja				
		7.	Saya tetap berusaha memperbaiki berat badan yang gemuk				
		8.	Selagi masih lapar, saya akan tetap makan makanan berat				
	Mengakui kegagalan yang dialami	9.	Saya tidak dapat menahan nafsu makan meskipun sadar berat badan terus bertambah				

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 Memperbaharui Tanggungjawab	Berhenti menyalahkan diri sendiri	10.	Saya kerap kali kesal dengan keadaan berat badan yang seperti ini				
	Berusaha memulihkan harga diri	11.	Saya yakin bisa menghadapi hari-hari saya				
		12.	Dengan kondisi berat badan yang seperti ini saya kerap tidak percaya diri				
		13.	Setiap pengalaman dan kesalahan akan saya jadikan pondasi agar menjadi lebih kuat lagi				

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

### Blueprint Psychological Well-being

(Setelah Try Out)

Aspek	Indikator	No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
				SS	S	TS	STS
Self Acceptance	Kepuasan terhadap kondisi diri	1	Saya tidak merasakan kepuasan di dalam diri saya				
		2	Saya menerima dengan senang hati anggapan orang lain terhadap berat badan				
		3	Saya merasa kacau dengan anggapan orang lain terhadap diri saya				
	Perasaan terhadap masa lalu	4	Saya menjadikan tanggapan buruk di lingkungan untuk bisa memperbaiki diri				
		5	Saya merasa terpuruk dengan tanggapan-tanggapan yang dilontarkan oleh orang lain				
		6	Masa lalu yang buruk memberikan efek negative pada kehidupan saya saat ini				
Positive Relations with Others	Perasaan mampu menjalin komunikasi yang baik	7	Saya mampu menjalin komunikasi dengan baik terhadap lingkungan				
		8	Saya merasa kesulitan untuk bisa berkomunikasi dengan lingkungan				
		9	Tidak ada hambatan untuk saya tetap melakukan relasi dengan orang-orang sekitar				
		10	Saya merasa minder melakukan relasi dengan orang sekitar akibat badan yang gemuk				
	Mampu membina dan mempertahankan hubungan dengan orang lain	11	Hubungan yang telah saya bina dengan orang sekitar dapat berjalan dengan lancar				
		12	Saya kerap kali memiliki hubungan yang singkat dengan orang di sekitar				
		13	Kemampuan saya dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain sangat baik				
		14	Saya tidak dapat mempertahankan hubungan dengan orang lain				
	Adanya perasaan saling percaya	15	Orang lain mempercayai diri saya dalam hal menjalin hubungan				
		16	Saya tidak memiliki kepercayaan dengan orang lain				
17		Saya seringkali berbagi cerita dengan orang disekitar.					

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

Autonomy	Tidak berpegangan pada penilaian orang lain dan tidak mudah terpengaruh	18	Berbagi cerita adalah hal yang cukup sulit saya lakukan terhadap orang lain				
		19	Apapun penilaian orang lain, saya hanya menganggap sebagai angin lalu.				
		20	saya seringkali memikirkan penilaian orang lain yang dilontarkan orang lain				
	Berani mengambil keputusan	21	Saya mudah terpengaruh dengan orang lain				
		22	seringkali saya memikirkan hal-hal lain yang menyebabkan tertundanya dalam pengambilan keputusan				
		23	Saya akan tetap dapat menyimpulkan keputusan untuk penyelesaiannya				
Environment al Mastery	Mampu mengatur situasi sehari-hari	24	Saya tidak dapat mengambil keputusan dengan cepat				
		25	Saya cukup terstruktur dalam menjalani hari-hari yang saya lewati				
	Mampu meningkatkan kualitas lingkungan sekitar dan memanfaatkan peluang	26	Hari-hari yang berantakan mengakibatkan saya tidak dapat menjalani hari dengan baik				
		27	Saya dapat memanfaatkan lingkungan sekitar untuk hal-hal baik yang akan berefek ke diri sendiri dan orang sekitar				
		28	Saya hanyalah seseorang yang tidak peduli dengan apa yang terjadi di lingkungan sekitar				
Purpose in Life	Memiliki makna hidup, arah dan cita-cita yang jelas	29	Saya mampu menjadikan lingkungan sekitar untuk bisa memberikan efek positif ke diri sendiri				
		30	Saya sudah memiliki tujuan dalam hidup				
		31	Saya hanyalah seseorang yang mengikuti alur kehidupan, tidak ada ambisi khusus				
		32	Saya telah memikirkan langkah-langkah tepat yang akan mendukung saya untuk menggapai masa depan				
	Memiliki harapan yang memberi arti pada kehidupan	33	Tidak ada langkah khusus yang saya persiapkan untuk masa depan				
		34	Setiap perjalanan dalam hidup saya anggap sebagai pelajaran yang bermakna				
		35	Saya selalu belajar dari hal-hal kecil yang terjadi di kehidupan				
Personal Growth	Mampu mengembangkan sikap dan	36	Saya sukar untuk belajar dari pengalaman				
		37	Saya mampu menyesuaikan sikap terhadap orang-orang disekitar.				

## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

tingkah laku yang baik	38	Saya takut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar				
	39	Saya seringkali melakukan kesalahan yang sama				
Adanya peningkatan dan pengembangan diri	40	Tidak ada perubahan signifikan yang terjadi dalam sikap saya sebelumnya				
	41	Saya akan mencari tau hal baru untuk dapat mengembangkan diri				
	42	Saya hanya sekedar menjadi pengamat dalam kehidupan orang lain				
Memiliki minat terhadap kehidupannya	43	Tidak ada hal menarik yang terjadi dikehidupan saya				
	44	Hal-hal yang akan datang sudah saya pikirkan persiapannya dari sekarang				
	45	Saya masih tidak memikirkan apa yang harus saya lakukan untuk persiapan masa depan				

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 6: Rancangan Skala untuk Riset



© 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.



## IDENTITAS RESPONDEN

Nama :  
 Usia :  
 Jenis Kelamin :  
 Status : Mahasiswa/Pelajar/Bekerja  
 Tinggi Badan :  
 Berat Badan :

Dengan ini saya bersedia mengisi skala ini secara bersungguh-sungguh dan sukarela tanpa adanya paksaan dari siapapun.

## PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah pernyataan yang ada, kemudian jawab dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan diri anda.
2. Setiap pernyataan terdiri dari 4 alternatif jawaban, yakni:
  - SS = Bila pernyataan tersebut Sangat Sesuai dengan anda.
  - S = Bila pernyataan tersebut Sesuai dengan anda.
  - TS = Bila pernyataan tersebut Tidak Sesuai dengan anda.
  - STS = Bila pernyataan tersebut Sangat Tidak Sesuai dengan anda.
3. Berilah tanda (√) pada salah satu kota jawaban yang tersedia.
4. Jika anda ingin mengganti jawaban, berilah tanda (-) dan beri tanda (√) pada jawaban yang baru.
5. Tidak ada jawaban yang salah.
6. Periksa kembali apakah semua pernyataan telah berisi dengan lengkap.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

### Skala 1

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya perlu untuk tetap menjaga pola hidup sehat demi memperbaiki berat badan				
2.	Saya tidak terlalu mepedulikan untuk menjaga pola hidup sehat.				
3.	Saya mampu melakukan rutinitas harian meskipun telah melalui berbagai hal yang melelahkan.				
4.	Saya tidak ingin melakukan rutinitas apapun dikarenakan telah melewati hari yang melelahkan				
5.	Saya bertanggung jawab atas kesalahan yang telah dilakukan				
6.	Saya membiarkan kesalahan yang terjadi begitu saja				
7.	Saya tetap berusaha memperbaiki berat badan yang gemuk				
8.	Selagi masih lapar, saya akan tetap makan makanan berat				
9.	Saya tidak dapat menahan nafsu makan meskipun sadar berat badan terus bertambah				
10.	Saya kerap kali kesal dengan keadaan berat badan yang seperti ini				
11.	Saya yakin bisa menghadapi hari-hari saya				
12.	Dengan kondisi berat badan yang seperti ini saya kerap tidak percaya diri				
13.	Setiap pengalaman dan kesalahan akan saya jadikan pondasi agar menjadi lebih kuat lagi				

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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  
 Skala 2

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya tidak merasakan kepuasan di dalam diri saya				
2	Saya menerima dengan senang hati anggapan orang lain terhadap berat badan				
3	Saya merasa kacau dengan anggapan orang lain terhadap diri saya				
4	Saya menjadikan tanggapan buruk di lingkungan untuk bisa memperbaiki diri				
5	Saya merasa terpuruk dengan tanggapan-tanggapan yang dilontarkan oleh orang lain				
6	Masa lalu yang buruk memberikan efek negative pada kehidupan saya saat ini				
7	Saya mampu menjalin komunikasi dengan baik terhadap lingkungan				
8	Saya merasa kesulitan untuk bisa berkomunikasi dengan lingkungan				
9	Tidak ada hambatan untuk saya tetap melakukan relasi dengan orang-orang sekitar				
10	Saya merasa minder melakukan relasi dengan orang sekitar akibat badan yang gemuk				
11	Hubungan yang telah saya bina dengan orang sekitar dapat berjalan dengan lancar				
12	Saya kerap kali memiliki hubungan yang singkat dengan orang di sekitar				
13	Kemampuan saya dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain sangat baik				
14	Saya tidak dapat mempertahankan hubungan dengan orang lain				
15	Orang lain mempercayai diri saya dalam hal menjalin hubungan				
16	Saya tidak memiliki kepercayaan dengan orang lain				
17	Saya seringkali berbagi cerita dengan orang disekitar.				
18	Berbagi cerita adalah hal yang cukup sulit saya lakukan terhadap orang lain				
19	Apapun penilaian orang lain, saya hanya				



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

20	menganggap sebagai angin lalu.				
21	saya seringkali memikirkan penilaian orang lain yang dilontarkan orang lain				
22	Saya mudah terpengaruh dengan orang lain				
23	seringkali saya memikirkan hal-hal lain yang menyebabkan tertundanya dalam pengambilan keputusan				
24	Saya akan tetap dapat menyimpulkan keputusan untuk penyelesaiannya				
25	Saya tidak dapat mengambil keputusan dengan cepat				
26	Saya cukup terstruktur dalam menjalani hari-hari yang saya lewati				
27	Hari-hari yang berantakan mengakibatkan saya tidak dapat menjalani hari dengan baik				
28	Saya dapat memanfaatkan lingkungan sekitar untuk hal-hal baik yang akan berefek ke diri sendiri dan orang sekitar				
29	Saya hanyalah seseorang yang tidak peduli dengan apa yang terjadi di lingkungan sekitar				
30	Saya mampu menjadikan lingkungan sekitar untuk bisa memberikan efek positif ke diri sendiri				
31	Saya sudah memiliki tujuan dalam hidup				
32	Saya hanyalah seseorang yang mengikuti alur kehidupan, tidak ada ambisi khusus				
33	Saya telah memikirkan langkah-langkah tepat yang akan mendukung saya untuk menggapai masa depan				
34	Tidak ada langkah khusus yang saya persiapkan untuk masa depan				
35	Setiap perjalanan dalam hidup saya anggap sebagai pelajaran yang bermakna				
36	Saya selalu belajar dari hal-hal kecil yang terjadi di kehidupan				
37	Saya sukar untuk belajar dari pengalaman				
38	Saya mampu menyesuaikan sikap terhadap orang-orang disekitar.				
39	Saya takut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar				
40	Saya seringkali melakukan kesalahan yang sama				
41	Tidak ada perubahan signifikan yang terjadi dalam sikap saya sebelumnya				



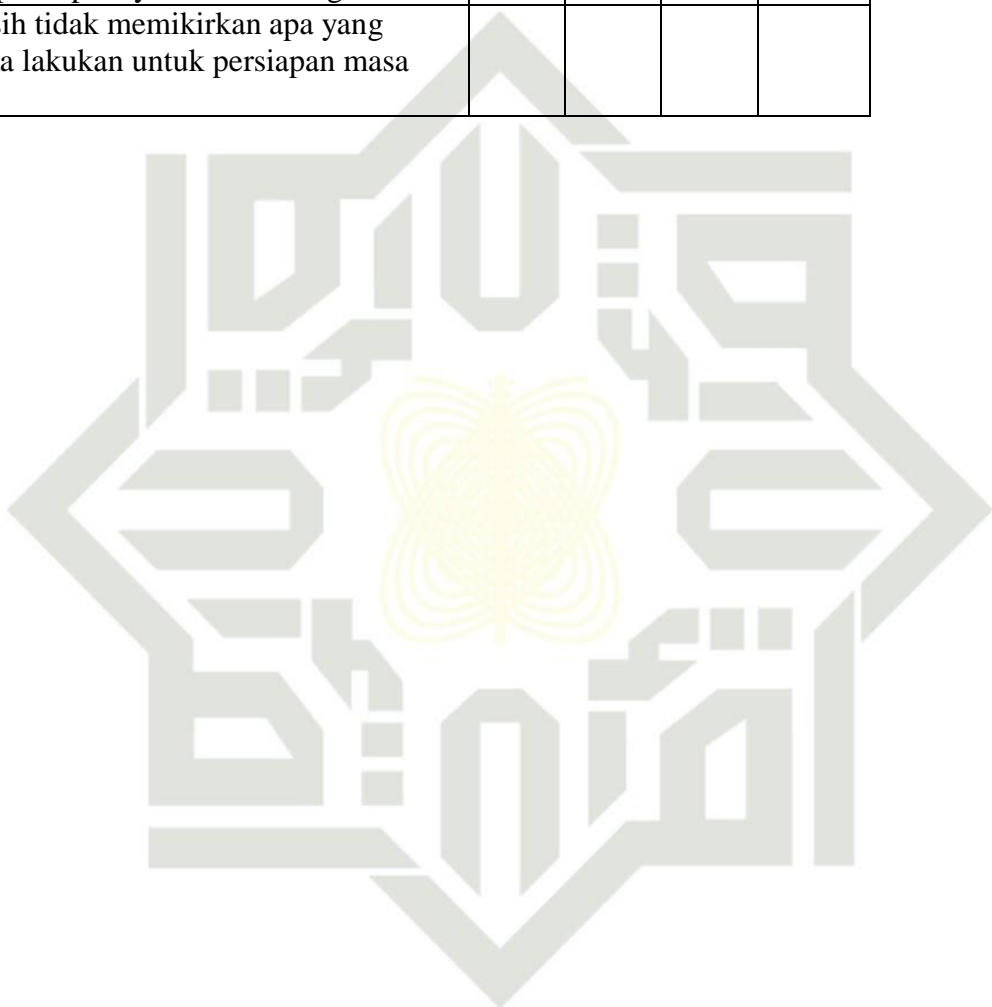
44	Saya akan mencari tau hal baru untuk dapat mengembangkan diri				
42	Saya hanya sekedar menjadi pengamat dalam kehidupan orang lain				
43	Tidak ada hal menarik yang terjadi di kehidupan saya				
44	Hal-hal yang akan datang sudah saya pikirkan persiapannya dari sekarang				
45	Saya masih tidak memikirkan apa yang harus saya lakukan untuk persiapan masa depan				

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

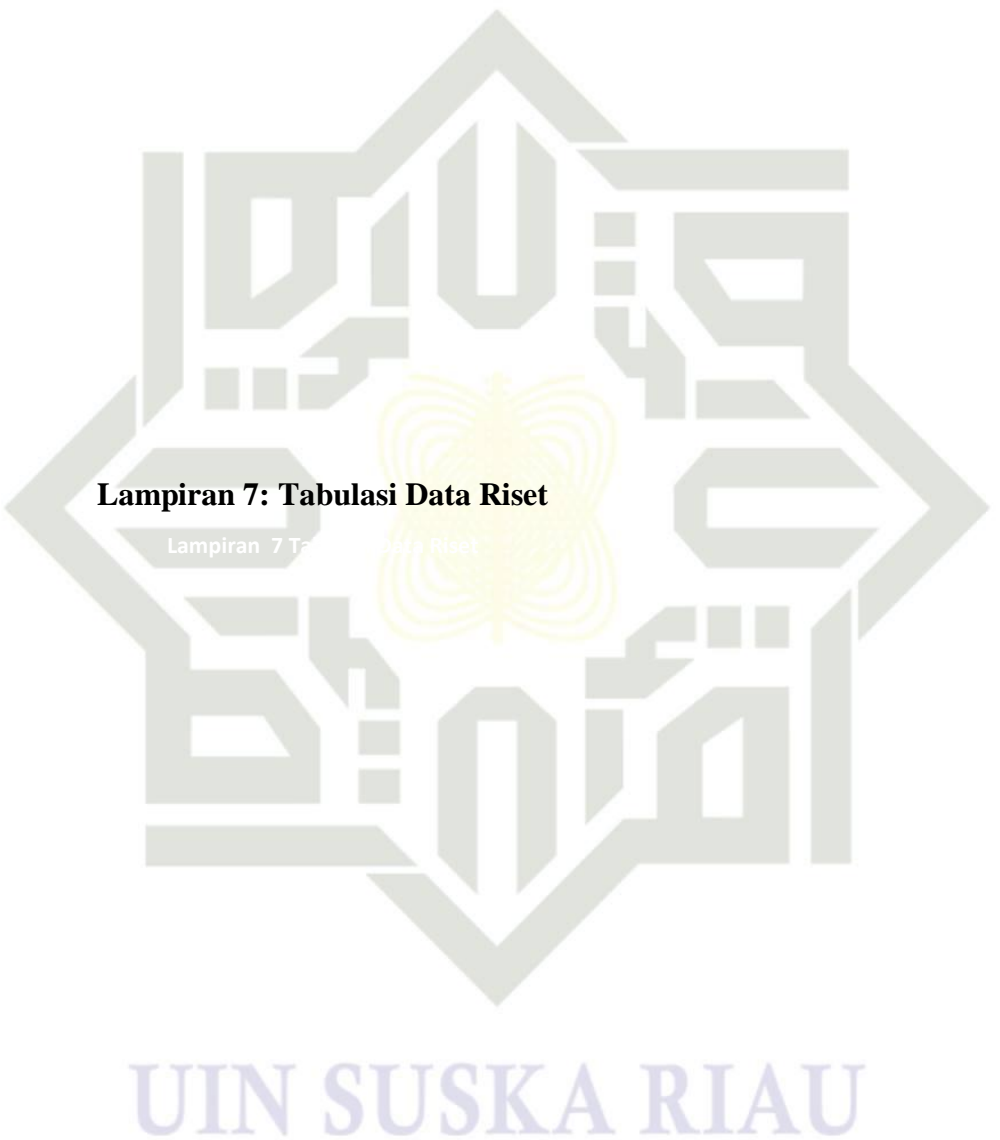
#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



UIN SUSKA RIAU





© 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.



**Tabulasi Data Riset Variabel *Self Forgiveness***

Inisial	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13
S1	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3
S2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	4	2	3
S3	4	4	3	2	3	4	4	3	2	1	3	2	4
S4	3	3	2	2	3	2	4	2	3	1	3	1	3
S5	4	4	4	3	3	3	4	2	1	1	4	2	4
S6	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	4
S7	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3
S8	4	3	4	2	4	3	4	2	2	1	4	1	4
S9	4	3	3	2	3	4	4	2	2	1	2	1	3
S10	4	1	4	1	4	1	4	1	1	1	4	1	4
S11	4	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	4
S12	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	1	4
S13	3	3	3	3	4	2	4	3	2	3	4	2	4
S14	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3
S15	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3
S16	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3
S17	4	2	2	2	3	2	4	1	3	3	4	3	4
S18	4	1	4	1	4	1	4	1	1	1	4	1	4
S19	4	2	4	3	4	4	2	3	1	1	2	4	1
S20	3	2	3	3		3	3	2	2	2	3	2	3
S21	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	4	2	3
S22	4	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	1	4
S23	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	2	4
S24	4	3	2	1	3	4	4	3	3	1	3	1	3
S25	4	3	3	3	4	3	4	2	2	1	4	1	4
S26	4	3	4	3	4	2	3	2	2	3	3	3	4
S27	4	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3
S28	4	4	4	3	4	3	4	3	2	1	2	1	4
S29	4	3	4	4	4	3	4	4	4	1	3	1	3
S30	4	3	3	2	4	3	4	3	3	1	4	1	4
S31	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4
S32	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3
S33	4	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	1	3
S34	4	3	2	2	4	3	4	1	1	1	4	1	3
S35	4	2	3	2	3	3	3	2	1	2	3	2	3
S36	4	3	3	3	4	3	4	2	2	2	3	2	3
S37	4	2	2	2	4	3	4	1	1	1	3	1	4
S38	4	3	3	1	4	3	4	1	2	1	3	2	3
S39	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3
S40	4	3	3	3	4	3	3	2	1	1	3	1	4
S41	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	4	2	3
S42	4	2	3	3	4	3	4	3	1	1	4	1	4
S43	3	2	3	3	4	3	3	2	1	1	4	2	4
S44	4	3	3	3	4	4	4	3	2	1	4	2	4

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

S45	4	2	2	3	4	3	4	2	2	4	3	2	4
S46	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	1	4
S47	4	4	2	3	4	3	4	4	1	1	3	1	4
S48	4	2	3	2	4	3	4	2	2	1	2	1	4
S49	4	3	2	2	4	4	3	2	2	2	3	2	3
S50	3	2	3	2	3	3	4	1	1	1	3	1	3
S51	3	3	1	3	3	4	3	3	3	2	3	1	3
S52	4	3	4	2	4	3	4	3	2	1	4	2	3
S53	4	3	3	1	4	1	4	1	1	1	4	1	4
S54	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
S55	4	1	4	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3
S56	3	3	2	3	3	4	4	2	2	2	3	2	4
S57	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	3	1	4
S58	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3
S59	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3
S60	3	2	3	2	4	3	4	1	1	1	4	2	4
S61	4	3	3	3	4	2	4	3	2	1	4	1	4
S62	3	3	4	4	4	3	3	2	2	1	4	1	4
S63	3	3	4	3	3	3	3	2	2	1	2	1	2
S64	4	4	4	4	4	4	4	3	1	2	4	1	4
S65	4	2	3	3	4	4	4	1	1	1	4	2	4
S66	4	3	4	4	4	4	3	1	1	1	4	1	4
S67	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2	3
S68	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3
S69	4	4	4	2	4	4	4	1	1	1	3	3	4
S70	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	2	4
S71	4	3	3	3	4	3	4	2	2	1	3	2	3
S72	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3
S73	3	2	3	2	4	4	3	3	2	2	3	2	3
S74	4	4	2	2	4	4	4	2	1	1	3	1	4
S75	3	3	3	3	4	4	4	3	2	1	4	1	4
S76	4	4	3	1	4	4	4	2	2	1	2	1	4
S77	4	3	3	3	4	3	3	2	1	2	4	2	4
S78	4	3	3	3	4	3	3	3	2	1	3	1	3

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 Riset variabel *Psychological Well-being*

inisial	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A41	A42	A43	A44	A45					
S1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3					
S2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2	1	4	3	3	1	3	2	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3				
S3	2	2	1	3	2	2	4	1	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3	1	3	1	1	3	2	3	3	4	3	3	2	2	4	2	2	3	1					
S4	1	1	1	3	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	4	3	3				
S5	3	4	3	3	1	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3					
S6	2	2	1	3	2	1	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	3	3	2	1	4	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	3	2	2	3	2					
S7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
S8	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2		
S9	1	2	1	3	1	1	2	2	2	1	3	1	2	2	3	2	1	1	2	1	4	1	2	1	2	1	4	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	
S10	1	4	1	4	1	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	
S11	2	1	4	2	4	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	1	4	1	4	1	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	
S12	2	3	2	4	1	1	2	2	3	1	3	2	4	1	3	1	2	1	3	1	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	
S13	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	1	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3		
S14	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3			
S15	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	1	1	4	1	1	4	1		
S16	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3		
S17	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	2	3	3	3	3			
S18	1	4	1	4	1	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	
S19	1	3	1	4	1	2	4	2	4	1	3	1	4	2	1	2	4	4	4	3	4	1	4	1	4	3	4	3	4	1	2	4	1	4	3	1	2	1	1	1	4	3	4	4	4	2	3	2		
S20	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
S21	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	
S22	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2
S23	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S24	2	4	2	2	2	2	4	4	4	1	4	2	2	2	3	3	4	4	2	1	4	2	2	1	2	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	1	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	
S25	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
S26	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	3	2	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	1	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	
S27	1	2	2	3	1	1	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	4	3	4	2	4	4	4	1	3	3	3	1	3	2	2	4	3	3	4	1	2	2	2	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	
S28	2	2	1	3	1	1	3	2	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	1	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	4	1	1	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	
S29	2	3	1	3	1	1	4	3	3	1	4	2	4	3	2	1	1	1	2	1	2	1	3	1	4	1	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	
S30	1	3	2	3	1	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	2	3	2	3	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	1	1	3	3	3	3	3		

Hak Cipta:  
1. Dilarang  
a. Per  
b. Per  
2. Dilarang

© Hak

inisial  
S1  
S2  
S3  
S4  
S5  
S6  
S7  
S8  
S9  
S10  
S11  
S12  
S13  
S14  
S15  
S16  
S17  
S18  
S19  
S20  
S21  
S22  
S23  
S24  
S25  
S26  
S27  
S28  
S29  
S30

ate Islamic U

ebutkan sumber:  
penyusunan laporan

aram bentuk apapun t





2. Uraian tentang pengertian, unsur, dan ciri-ciri, serta bentuk-bentuk, dan fungsi dari lembaga-lembaga keagamaan Islam di Indonesia. (100)

©

State Islamic U

S31	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4						
S32	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3					
S33	1	3	1	4	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	1	3	3	2	2	3	2	3	1	1	2	2	4	4	3	4	2	2	2	3	2	1	2	1				
S34	1	1	1	3	1	1	4	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	1	2	1	4	2	4	3	1	1	3	4	3	2	1	2	2	4	4	1	4	2	3	3	4	4	2	2	1				
S35	1	3	1	3	2	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3				
S36	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	2	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	1	3	3	1	4	2	3	2	4	2	3	3	2				
S37	3	3	1	4	1	1	3	2	3	1	3	2	4	2	4	3	2	1	3	1	3	2	4	1	2	1	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	2	2	4	1	2	4	3		
S38	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	4	1	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3				
S39	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2				
S40	2	2	1	3	1	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	1	4	2	2	1	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	2				
S41	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3				
S42	1	4	3	4	2	1	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
S43	2	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	3	3	3	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	
S44	2	3	3	4	4	2	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	1	1	4	3	1	1	3	1	3	2	4	2	4	3	2	3	3	4	4	3	1	2	1	2	3	2	1	3	3				
S45	1	3	1	4	3	1	3	1	3	1	4	2	3	2	4	3	4	1	3	2	2	1	4	2	4	1	4	3	4	4	2	4	2	4	4	1	2	2	3	2	4	1	2	4	1				
S46	2	3	2	3	2	2	4	3	4	2	4	1	4	4	4	3	2	2	3	2	3	1	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4				
S47	1	2	1	4	1	1	3	2	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	2	1	2	1	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	1	3	4	1	1	3	2				
S48	1	4	1	4	2	2	3	2	3	1	3	1	4	1	3	1	3	1	3	2	4	2	3	2	4	2	4	2	3	3	2	3	2	3	4	1	3	2	2	1	4	1	1	3	2				
S49	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2			
S50	1	4	2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	4	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	3	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1			
S51	2	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	1	4	1	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4		
S52	2	3	3	2	2	3	4	3	4	3	4	1	4	3	4	3	4	3	4	2	2	2	3	3	3	2	4	1	4	3	3	4	3	4	4	1	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	
S53	1	4	1	4	1	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	1	1	1	4	1	1	4	1			
S54	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3			
S55	2	3	3	3	3	3	4	1	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3			
S56	2	2	2	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
S57	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
S58	2	4	1	4	1	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	3	2	3	2	3	1	4	1	3	2	4	2	2	4	3	4	4	3	4	1	1	1	3	1	1	4	1	1	4	1	
S59	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3		
S60	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	1	4	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	3





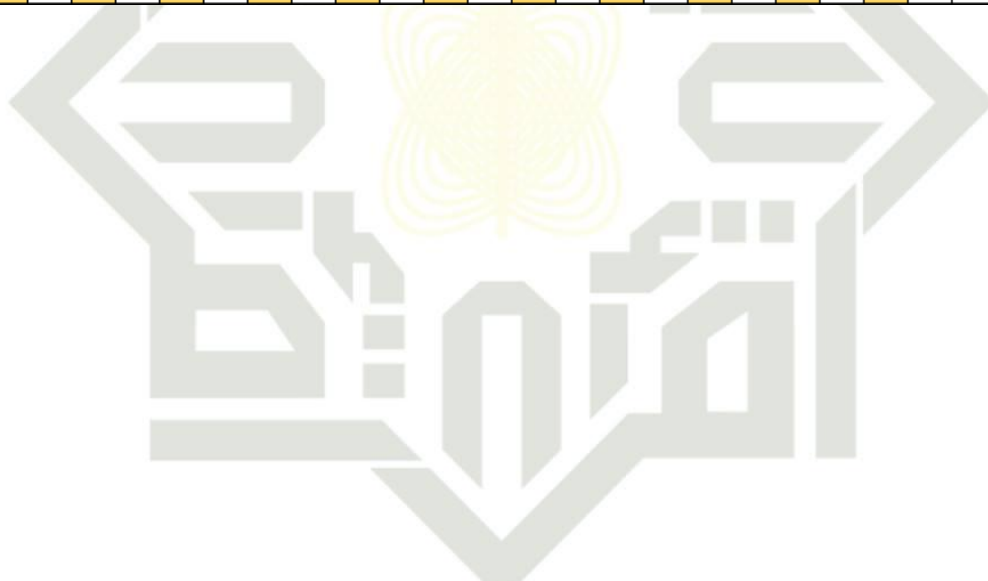
2. Untuk mengidentifikasi keabsahan dan integritas karya tulis ini dalam bentuk apapun t  
 1. Hal  
 ©

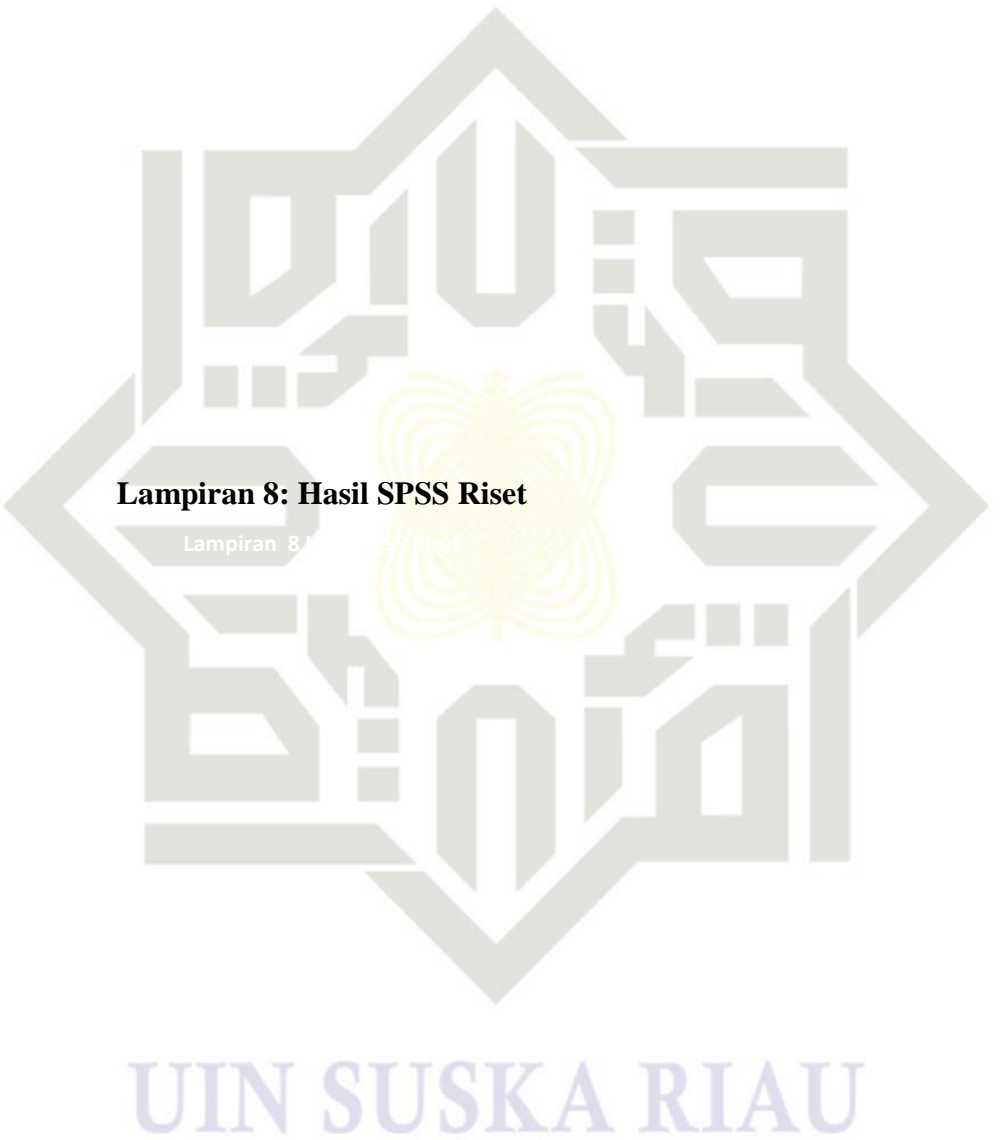
State Islamic U

pa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 itian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan

N Suska Riau.

S61	3	4	2	3	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	
S62	1	2	1	3	1	2	3	1	2	1	4	2	2	1	3	1	1	1	1	1	4	1	4	1	4	3	2	3	2	4	3	4	3	4	4	4	2	4	1	1	1	2	1	2	4	4	
S63	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	1	1	1	2	1	1	2	1	
S64	1	4	3	3	1	4	4	2	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	1	1	1	4	1	4	2	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4		
S65	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	1	3	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	1	4	4	2	2	4	2	3	4	3		
S66	1	4	1	4	1	1	4	4	3	4	4	1	4	4	4	3	4	3	4	1	1	1	4	4	4	1	4	2	4	3	2	3	2	3	3	4	3	1	1	1	4	1	1	4	1		
S67	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
S68	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	2	2		
S69	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	2	2	2	4	2	1	4	2		
S70	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2		
S71	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
S72	2	4	1	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	4	3	2	2	3	1	4	1	4	1	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2	2	3	4	2	3	3	4	2	3		
S73	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	
S74	3	3	2	3	3	1	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	2	1	4	1	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	2	2	
S75	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
S76	1	3	3	4	1	4	2	2	3	1	4	1	4	4	2	2	1	1	2	2	2	1	4	3	3	2	3	4	4	2	1	2	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	3	1	
S77	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	1	4	4	3	2	4	2	2	3	3
S78	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	





© 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

**Analisa Tambahan**

**A. Kategorisasi**

**Kategorisasi PWB**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	2	2,6	2,6	2,6
Sedang	62	79,5	79,5	82,1
Tinggi	14	17,9	17,9	100,0
Total	78	100,0	100,0	

**Kategorisasi SF**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sedang	65	83,3	83,3	83,3
Tinggi	13	16,7	16,7	100,0
Total	78	100,0	100,0	

**B. Sumbangan Efektif variabel *Self-forgiveness* Terhadap *Psychological Well-being***

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,589 <sup>a</sup>	,346	,338	13,224	,346	40,287	1	76	,000

a. Predictors: (Constant), Self-forgiveness

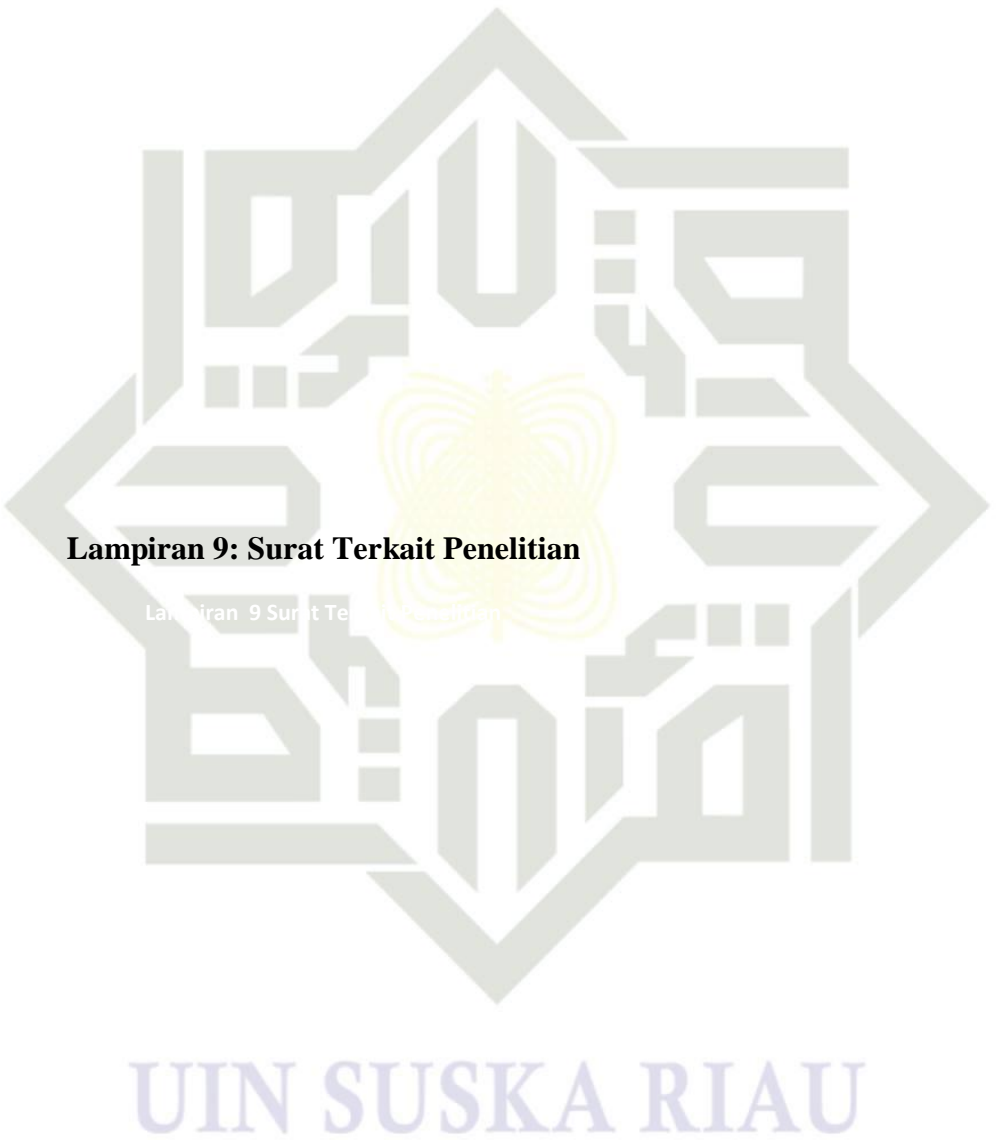
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	Self-forgiveness	2,718	,428	,589	6,347	,000

a. Dependent Variable: Psychological Well-being

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

2. Dilarang mengummumkan 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.



## Lampiran 10: Biodata Peneliti

Lampiran 10 Biodata Peneliti

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.







**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](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

: B-1158E/Un.04/F.VI/PP.00.9/08/2022 Pekanbaru, 01 Agustus 2022  
: Biasa  
: -  
: Mohon Rekomendasi Prariset

Kepada Yth.  
Kepala Dinas Penanaman Modal  
Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau  
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.  
Dengan hormat,

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

Nama : Wilda Adriani Frastika  
NIM : 11860122327  
Jurusan : Psikologi S1  
Semester : IX (Sembilan)

ditugaskan untuk melakukan prariset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsi/ tesis, yaitu:

*"Hubungan Self Forgiveness Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Obesitas"*

Lokasi : 1. Kecamatan Binawidya

Sehubungan dengan hal itu, kami mohon bapak/ibu berkenan memberi rekomendasi prariset yang bersangkutan pada lokasi tersebut di atas 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 milik UIN Suska Riau  
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau  
 Dilarang menyalin, menduplikasi, atau menyebarkan seluruh atau sebagian karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber. Penyebaran hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah. Dilarang mengutip, mengutip, atau menyalin sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





**PEMERINTAH PROVINSI RIAU**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau  
 Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**  
 Email : [dpmptsp@riau.go.id](mailto:dpmptsp@riau.go.id)

**REKOMENDASI**

Nomor : 503/DPMPPTSP/NON IZIN-RISET/49820  
 TENTANG



**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET  
 DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

1.04.02.01

Sebelum Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau, Nomor : B-1274E/Un.04/VI/TL.00.9/08/2022 tanggal 9 Agustus 2022**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

- |                      |   |
|----------------------|---|
| 1. Nama              | : <b>WILDA ADRIANI FRASTIKA</b>   |
| 2. NIM / KTP         | : 11860122327   |
| 3. Program Studi     | : PSIKOLOGI   |
| 4. Jenjang           | : S1  |
| 5. Alamat            | : PEKANBARU   |
| 6. Judul Penelitian  | : <b>HUBUNGAN SELF FORGIVENESS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA REMAJA OBESITAS</b> |
| 7. Lokasi Penelitian | : KECAMATAN BINAWIDYA   |

dengan ketentuan sebagai berikut:

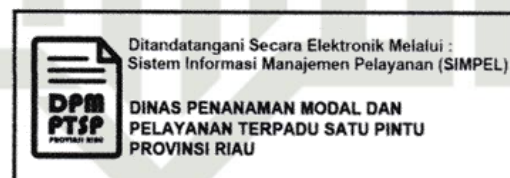
tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.

pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.

kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru  
 Pada Tanggal : 15 Agustus 2022



**UIN SUSKA RIAU**

**Penyampaian :**  
 disampaikan kepada Yth :  
 Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru  
 Walikota Pekanbaru  
 Up. Kabarkesbangpol dan Linmas di Pekanbaru  
 Dekan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau di Pekanbaru  
 Yang bersangkutan

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

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



# PEMERINTAH KOTA PEKANBARU KECAMATAN BINAWIDYA

Jalan H.R Subrantas No.52 Telp. (0761) 63317Pekanbaru

Pekanbaru, 16 Agustus 2022

Kepada  
Yth. WILDAADRIANI FRASTIKA  
di-  
Pekanbaru

: PN.01/Kec. BW-Kessos/ **185** /2022  
: Basa  
: **Izin Riset / Penelitian**

Menindaklanjuti Surat Rekomendasi dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pemerintah Provinsi Riau Nomor: **B-1274E/Un.04/VI/TL.00.9/08/2022 Tanggal 9 Agustus 2022**, terkait izin riset penelitian atas nama :

N a m a : **WILDA ADRIANI FRASTIKA**  
NIM : 11860122327  
Fakultas : PSIKOLOGI  
Jurusan : PSIKOLOGI  
Jenjang : S1  
Judul Penelitian : **HUBUNGAN SELF FORGIVENESS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA REMAJA OBESITAS**

Dengan ini kami beritahukan bahwa saudara dapat melakukan penelitian dengan judul di atas, sepanjang memenuhi aturan dan ketentuan yang berlaku selama melakukan penelitian di lingkungan Kecamatan Binawidya.

Demikian disampaikan, untuk dilaksanakan sebaiknya terima kasih.

UIN SUSKA RIAU

a.n Camat Binawidya  
Sekretaris Camat

**DINA SEPNITA, S.STP, M.Si**  
NIP. 19800902 199912 2 001

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

Tembusan:

1. Bapak Walikota Pekanbaru (Sebagai laporan)
2. Sdr. Kepala Kesbangpol Kota Pekanbaru











# PEMERINTAH KOTA PEKANBARU KECAMATAN BINAWIDYA

Jalan H.R Subrantas No.52 Telp. (0761) 63317Pekanbaru

Pekanbaru, 8 Agustus 2022

N.01/Kec. BW-Kessos/ **178** /2022  
Dinas  
Klin Riset / Penelitian

Di -  
Pekanbaru

Menindaklanjuti Surat Rekomendasi dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pemerintah Provinsi Riau Nomor: **B-1158E/Un.04/F.IV/PP.00.9/08/2022 tanggal 1 Agustus 2022**, terkait izin riset penelitian atas nama :

N a m a : **WILDA ADRIANI FRASTIKA**  
NIM : 11860122327  
Fakultas : PSIKOLOGI  
Jurusan : PSIKOLOGI  
Jenjang : S1  
Judul Penelitian : **HUBUNGAN SELF FORGIVENESS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA REMAJA OBESITAS**

Dengan ini kami beritahukan bahwa saudara dapat melakukan penelitian dengan judul di atas, sepanjang memenuhi aturan dan ketentuan yang berlaku selama melakukan penelitian di lingkungan Kecamatan Binawidya.

Demikian disampaikan, untuk dilaksanakan sebaiknya terima kasih.

a.n Camat Binawidya  
a.n Camat Binawidya  
Sekretaris Camat

**DINA SEPNITA, S.STP, M.Si**  
NIP. 19800902 199912 2 001

- Tembusan:
1. Bapak Walikota Pekanbaru (Sebagai laporan)
  2. Sdr. Kepala Kesbangpol Kota Pekanbaru

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

Hak cipta dilindungi undang-undang  
© Hak cipta dimiliki UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



# PEMERINTAH KOTA PEKANBARU KECAMATAN BINAWIDYA

Jalan H.R Subrantas No.52 Telp. (0761) 63317 Pekanbaru

## SURAT KETERANGAN

Nomor : B.HM.03.03/Kec. BW-Sekr.1/ 62 /2023

Dengan ini menerangkan bahwa :

- : 11860122327
- : WILDA ADRIANI FRASTIKA
- : PSIKOLOGI
- : PSIKOLOGI
- : HUBUNGAN SELF FORGIVENESS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA REMAJA OBESITAS
- : Benar namanya tersebut diatas telah melakukan Penelitian di Wilayah Kecamatan Binawidya Kota Pekanbaru.

Dengan Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Pekanbaru, 28 Februari 2022

a.n. Camat Binawidya  
Sekretaris Camat



**M. RIZKIADY RAMBE, S. STP**  
NIP. 199301114 201507 1 004

UIN SUSKA RIAU

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

## RIWAYAT HIDUP



Wilda Adriani Frastika yakni peneliti dalam skripsi ini lahir di Pasir Putih, 16 Januari 1999. Peneliti merupakan anak sulung dari tiga bersaudara dengan Ayahanda Suprianto Wibisiono dan Ibunda Hariani. Peneliti menempuh pendidikan pertama pada tahun 2005 di TK Pembina Kec. Rambah, lalu melanjutkan ke jenjang Sekolah Dasar tahun 2006 di SD Negeri 002 Rambah. Masih di daerah yang sama, peneliti melanjutkan pendidikannya di SMP Negeri 1 Rambah. Selanjutnya

peneliti menempuh pendidikan di SMK Taruna Pekanbaru dengan Jurusan Teknik Survey dan Pemetaan dan lulus pada tahun 2017. Setelah satu tahun mengikuti beberapa pembinaan serta bimbingan belajar, peneliti melanjutkan pendidikan di salah-satunya Universitas Negeri yang memiliki Jurusan Psikologi, yakni UIN Suska Riau dengan mengambil Jurusan Psikologi.

Saat menjadi mahasiswa di Fakultas Psikologi, peneliti aktif mengikuti organisasi, relawan serta kepanitiaan dalam kegiatan nasional. Pada tahun 2018 peneliti cukup aktif mengikuti salah satu UKMF yaitu Persepsi (Persatuan Seluruh Olahraga Psikologi), tahun 2019 peneliti bergabung menjadi relawan Autofest. Dilanjutkan terhitung dari tahun 2020-2022 peneliti aktif di organisasi Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Psikologi selama 2 periode.

Peneliti juga aktif mengikuti kegiatan akademik seperti KKN Dr 2021 Kec. Maharatu sebagai Bendahara, serta menjadi mahasiswa PPL di Rumah Sakit Prima Pekanbaru.

Ahli kata peneliti ucapkan terimakasih dan bersyukur dalam tercapainya penyelesaian skripsi yang berjudul “Hubungan *Self Forgiveness* dan *Psychological Well Being* Remaja Obesitas”.