

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA
PEKERJA YANG MENGALAMI PHK PADA MASA
PANDEMI COVID-19 DI RIAU**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

FAJAR SHIDIQ

11761102054

Dosen Pembimbing :

Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog.

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM

RIAU

2023

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

LEMBAR PENGESAHAN**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA
PEKERJA YANG MENGALAMI PHK PADA MASA
PANDEMI COVID-19 DI RIAU****SKRIPSI**

Telah Diterima Dan Disetujui Untuk Di
Munaqasahkan Dalam Sidang Ujian Strata Satu (S1)
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan
Syarif Kasim Riau

Disusun Oleh:

FAJAR SHIDIQ

11761102054

Pekanbaru, 24 Januari 2023

Pembimbing

Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog.

NIP. 19760719 2007 102004

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

PENGESAHAN PENGUJI





Skripsi yang ditulis oleh :

Nama Mahasiswa : FAJAR SHIDIQ
NIM : 11761102054
Judul Skripsi : Hubungan Self Compassion dengan Resiliensi pada Pekerja yang mengalami PHK pada masa Pandemi Covid-19 di Riau.

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

Hari / Tanggal : Rabu / 12 April 2023
Bertepatan dengan :

TIM PENGUJI

 (.....)	Ketua, Dr. Yuslenita Muda, M.Sc NIP. 197701032002102001
 (.....)	Sekretaris, Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog NIP. 197607102007102004
 (.....)	Penguji I, Salmiyati, M.Psi., Psikolog NIP. 198808172000032013
 (.....)	Penguji II, Linda Aryani, M.Si NIP. 197402122007102002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :
Nama : Fajar Shidiq
NIM : 11761102054
Tempat/ Tgl. Lahir : Bandung, 07 April 1999
Fakultas/Pascasarjana : Psikologi
Prodi : Psikologi
Judul Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya*:

“Hubungan *Self Compassion* dengan Resiliensi pada Pekerja yang Mengalami PHK Pada Masa Pandemi COVID-19 di Riau”

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

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

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

Pekanbaru, 07 Juni 2023
 Yang membuat pernyataan



Fajar Shidiq
 NIM : 11761102054

- pilih salah satu sesuai jenis karya tulis



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



UIN SUSKA RIAU

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

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

SURAT KETERANGAN
HASIL UJI KESAMAAN (SIMILARITY CHECK)
DENGAN SOFTWARE TURNITIN
No. B-693/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 : Fajar Shidiq

NIM : 11761102054

Judul Proposal : Hubungan Self Compassion dengan Resiliensi pada Pekerja yang Mengalami PHK pada Masa Pandemi COVID-19 di Riau

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

Tanggal Uji Turnitin : 29 Maret 2023

Hasil Uji Turnitin : **Tingkat Kesamaan Proposal (Similarity Index) yaitu 28% (Maksimal 40%)**

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Pekanbaru, 29 Maret 2023
Wakil Dekan I,

[Signature]
Drs. Sunatui Khairi, M.Ag., M.Si
NIP. 196510281989031005

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Motto

"Mahkota seseorang adalah akalnya, derajat seseorang adalah agamanya, sedangkan kehormatan seseorang adalah budi pekertinya".

(Umar Bin Khatab)

"Fear is a friend who's misunderstood"

(John Mayer)

"where there's a will, there's a way"

(Penulis)

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.

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmataullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, segala puji syukur senantiasa peneliti persembahkan kepada Allah SWT, atas anugerah rahmat, taufiq, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulisan skripsi ini bisa diselesaikan. Shalawat beserta salam tak lupa dihaturkan kepada Nabi Muhammad SAW agar senantiasa menadapatkan syafa'at di akhirat nanti.

Segala puji bagi Allah SWT sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Self Compassion dengan Resiliensi pada Pekerja yang Mengalami Phk Pada masa Pandemi Covid-19 di Riau”** guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Peneliti menyadari tanpa bantuan dan partisipasi dari berbagai pihak, peneliti tidak akan mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

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



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

4. Ibu Sri Wahyuni, S.Psi., M.A., M.Psi Psikolog selaku Ketua Prodi dan Ibu Desma Husni, S.Pd.I, S.Psi., M.A, Psikolog selaku Sekretaris Prodi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
5. Bapak Jhon Herwanto, H, S.Psi., M.Si selaku penasehat akademik. Saya ucapkan terima kasih telah bersedia mendampingi sebagai penasehat akademik yang selalu memberi arahan, masukan dan bimbingan selama perkuliahan..
6. Ibu Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing skripsi saat ini. Terimakasih sebanyak-banyaknya atas semua waktu, bimbingan dan ilmu, yang telah Ibu berikan selama proses bimbingan.
7. Seluruh Dosen di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah banyak memberikan ilmu yang bermanfaat baik itu dalam bidang akademik maupun aplikasi untuk di kehidupan luar.
8. Seluruh Staff dan Pegawai Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Terimakasih atas kebaikan, keramahan dan arahannya selama ini dalam membantu proses pengadministrasian dan surat-menyurat yang diperlukan selama perkuliahan dan penyusunan skripsi.
9. Terimakasih sebesar-besarnya kepada orangtua, Mamah dan Bapak yang selalu mendukung dan mensupport peneliti selama menjalani perkuliahan, baik itu dukungan moril maupun materil. Terimakasih atas do'a yang selalu diminta untuk kesehatan, kesukseksan dan kebahagiaan anak-anaknya. Skripsi ini peneliti persembahkan kepada Mamah dan Bapak agar dapat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

dibanggakan kepada sanak saudara bahwa anak nya mampu menyelesaikan perkuliahan.

10. Seluruh teman-teman kelas D angkatan 2017. Terimakasih telah menjadi bagian dari memori indah peneliti selama menjalani perkuliahan.
11. Teman-teman seperjuangan Psikologi angkatan 2017 yang saat ini juga masih berjuang, tetap semangat dan sukses selalu bagi yang sudah lulus.
12. Dan seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas segala dukungan dan doa kepada peneliti dalam menyelesaikan perkuliahan.

Semoga amal baik yang telah kalian berikan mendapatkan keridhaan dan balasan pahala dari Allah SWT. Peneliti berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatu

Pekanbaru

Peneliti

UIN SUSKA RIAU

Fajar Shidiq



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
ABSTRAK	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Keaslian Peneltian.....	7
E. Manfaat Penelitian	9
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Tinjauan Teori Resiliensi	11
1. Pengertian Resiliensi	11
2. Aspek-aspek Resiliensi.....	12
3. Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi.....	13
B. Tinjauan Teori <i>Self Compassion</i>	16
1. Pengertian <i>Self Compassion</i>	16
2. Aspek <i>Self Compassion</i>	17
3. Faktor-Faktor Yang mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	19
C. Kerangka Berpikir	21
D. Hipotesis.....	23
BAB III.....	25
METODE PENELITIAN.....	25
A. Desain Penelitian	25



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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. Identifikasi Variabel	25
C. Definisi Operasional.....	25
1. Resiliensi.....	26
2. Self-compassion.....	26
D. Subjek Penelitian	27
1. Populasi Penelitian.....	27
2. Sampel	27
E. Metode Pengumpulan Data	28
1. Skala Resiliensi.....	29
2. Skala Self-compassion.....	30
F. Uji Coba Alat Ukur	30
1. Validitas	31
2. Reliabilitas	32
3. Daya Diskriminasi Aitem	33
G. Teknik Analisis Data	35
BAB IV	37
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. PELAKSANAAN PENELITIAN	37
B. Hasil Penelitian.....	37
1. Deskripsi Sampel Penelitian.....	37
2. Uji Asumsi	38
3. Uji Hipotesis	41
4. Analisis Tambahan	42
C. PEMBAHASAN	48
BAB V.....	52
PENUTUP.....	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52
Daftar Pustaka	55



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint skala Resiliensi sebelum uji coba (tryout)	29
Tabel 3. 2 Blueprint skala self-compassion sebelum uji coba (tryout)	30
Tabel 3. 3 Reliabilitas skala.....	32
Tabel 3. 4 Hasil uji diskriminasi aitem skala resiliensi	34
Tabel 3. 5 Blueprint skala resiliensi	34
Tabel 3. 6 Hasil uji diskriminasi aitem skala self compassion.....	35
Tabel 3. 7 Blueprint skala self compassion.....	35
Tabel 4. 1 Deskripsi Subjek.....	38
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas.....	39
Tabel 4. 3 Hasil Uji Linearitas	40
Tabel 4. 4 Hasil Uji Hipotesis	41
Tabel 4. 5 Norma Kategorisasi.....	42
Tabel 4. 6 Gambaran Hipotetik Dan Empirik Variabel Self Compassion	43
Tabel 4. 7 Kategorisasi Variabel Self compassion.....	44
Tabel 4. 8 Gambaran Hipotetik Dan Empirik Variabel Resiliensi.....	45
Tabel 4. 9 Kategorisasi Variabel Resiliensi	45
Tabel 4. 10	46
Tabel 4. 11	46

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Lembar Validasi Skala <i>Self compassion</i>	54
Lampiran B	Lembar Validasi Skala Resiliensi	67
Lampiran C	Skala <i>Try Out</i>	77
Lampiran D	Tabulasi Data <i>Try Out</i>	81
Lampiran E	Hasil Uji Reliabilitas dan Daya Diskriminasi Aitem.....	86
Lampiran F	Skala Penelitian	91
Lampiran G	Demografi & Tabulasi Data Penelitian.....	100
Lampiran H	Uji Asumsi dan Uji Hipotesis	117
Lampiran I	Analisis Tambahan	120
Lampiran J	Surat <i>Try Out</i> dan Penelitian.....	122
Lampiran K	Flyer Media Sosial.....	127
Lampiran L	Verbatim Wawancara	129



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA PEKERJA YANG MENGALAMI PHK PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI RIAU

Oleh
Fajar Shidiq
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
ajayf074@gmail.com

ABSTRAK

PHK merupakan suatu pengalaman yang buruk bagi masyarakat pada masa pandemi, selain harus bertahan dari penyebaran virus, pekerja yang mengalami PHK juga harus mampu memenuhi kebutuhan sehari-harinya. Hal tersebut akan menimbulkan beban psikologis bagi seorang individu yang mengalami PHK di masa pandemi, dan efeknya dapat memicu emosi yang negatif, sehingga individu rentan untuk mengalami stress, hingga rasa frustrasi dan depresi. Apabila permasalahan tersebut dibiarkan akan mempengaruhi aktifitas sehari-harinya dan mampu memperburuk kondisi fisik individu tersebut. Oleh karena itu, diperlukannya resiliensi yang baik bagi pekerja yang mengalami PHK. Resiliensi merupakan kemampuan untuk dapat bangkit kembali dan dapat berkembang dengan baik dalam menghadapi kesulitan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan resiliensi pada pekerja yang mengalami PHK pada masa pandemi *COVID-19* di Riau. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala resiliensi, dan skala *self compassion* yang telah dimodifikasi. Subjek dalam berjumlah 218 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Berdasarkan hasil analisis menggunakan korelasi Pearson *product moment* menunjukkan nilai $r = 0,230$ dan nilai $(p = 0,001 ; p < 0,01)$. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan resiliensi pada pekerja yang mengalami PHK pada masa pandemi *COVID-19* di Riau.

Kata kunci: *self compassion*; resiliensi; pekerja; pemutus hubungan kerja; PHK; pandemi Covid-19



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

THE RELATIONSHIP OF SELF COMPASSION WITH THE RESILIENCE OF WORKERS WHO WAS TERMINATED DUE TO THE COVID-19 PANDEMIC IN RIAU

By

Fajar Shidiq

Islamic University State of Sultan Syarif Kasim Riau

ajayf074@gmail.com

ABSTRACT

Termination of employment are a bad experience for people during a pandemic, besides having to survive the spread of the virus, workers who have been laid off must also be able to meet their daily needs. This will cause a psychological burden for an individual who has been laid off during a pandemic, and the effect can trigger negative emotions so that an individual is vulnerable to stress, to frustration and depression. If these problems are left unchecked, it will affect their daily activities and can worsen the individual's physical condition. Therefore, resilience is needed for laid-off workers. Resilience is the ability to bounce back and be able to thrive in the face of adversity. The purpose of this study was to determine the relationship between self-compassion and resilience in workers who were laid off due to the COVID-19 pandemic in Riau. Data was collected using the resilience scale, and the modified self-compassion scale. The subjects in this study were 218 people with purposive sampling technique. Based on the results of the analysis using the Pearson product moment correlation shows the value of $r = 0.230$ and the value ($p = 0.001$; $p < 0.01$). This means that there is a significant positive relationship between self-compassion and resilience in workers who have been laid off due to the COVID-19 pandemic

Keywords: self-compassion; resilience; worker; job breaker; layoffs; Covid-19 pandemi

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 I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada akhir Desember tahun 2019 terjadi penyebaran virus dalam skala besar dan mematikan yang pertama kali terdeteksi di Wuhan, Provinsi Hubei Cina. Dalam enam hari pertamanya telah menewaskan 106 orang di Negara tersebut, dan tidak membutuhkan waktu yang lama hingga virus ini menyebar ke Negara lain dan ditetapkan oleh WHO sebagai Pandemi. Hingga pada 10 Februari 2020 tercatat jumlah kasus kematian mencapai 1.018 kasus. Pada 10 Maret 2020 terdapat 14.032 kasus yang tercatat yang diantaranya dirawat sebanyak 10.361, meninggal sebanyak 973 orang, dan sembuh 2.698. dan berbagai cara telah diupayakan oleh pemerintah di berbagai negara untuk menurunkan kasus ini.

Salah satu upaya yang dilakukan oleh pemerintah untuk menangani penyebaran virus tersebut, dengan dilakukannya pembatasan sosial secara bertahap untuk menekan penyebaran COVID-19 ini. Namun di satu sisi mengakibatkan banyaknya sektor-sektor penting pada bangsa terus mengalami penurunan, seperti pendidikan, sosial, dan yang utama adalah pada sektor perekonomian masyarakat. Salah satunya yaitu banyaknya pekerja yang dirumahkan, potong gaji, hingga pemberhentian hubungan kerja (PHK) oleh perusahaan demi melindungi perusahaan tersebut dari kerugian hingga gulung tikar. Pemutusan hubungan kerja merupakan hal yang sangat sensitif pada dunia ketenagakerjaan dikarenakan memiliki dampak yang besar bagi perusahaan maupun individu yang mengalami pemutusan tersebut.

Hingga 31 Juli 2020 kementerian Ketenagakerjaan (Kemnaker) mendata, jumlah pekerja di-Indonesia yang terkena pemutusan hubungan kerja (PHK) mencapai 3,5 juta lebih. Dan dari data yang sudah di dicatat oleh Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) mencapai 2,1 juta orang yang terdata *by name by address*. Anggoro (2020) Riau sebagai salah satu provinsi di Indonesia juga tidak terhindar dari fenomena PHK pada saat pandemi, berdasarkan data dari Dinas Ketenaga Kerjaan dan Tranmigrasi Provinsi Riau menyebutkan terdapat sekitar 4.823 pekerja di Riau telah dirumahkan, dan 339 oarang terkena PHK sejak 1 April hingga 11 Mei tahun 2020.

Pekerja yang terkena PHK kehilangan penghasilan utama yang biasa didapatkan untuk kehidupan sehari-harinya dan menghidupi keluarganya, akibat dari PHK akan menimbulkan beban psikologis bagi seorang individu dan efek paling ringan adalah stress, memicu emosi negatif hingga rasa frustrasi dan depresi. Apabila permasalahan psikis ini dibiarkan akan mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Dikutip dari sebuah berita, seorang warga desa Ihamahu Kecamatan Saparua Timur, Kabupaten Maluku Tengah, ditemukan tewas gantung diri di mes karyawan PT. X. Diduga stres setelah mendapat Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) dari PT. X (Sufrin, 2021)

Penelitian yang dilakukan Navarro (2018) dengan 244 responden yang mengalami kehilangan pekerjaan di Spanyol. Dari hasil penelitian ini menunjukkan orang yang kehilangan pekerjaannya dan menganggur, mendapati tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, dengan 94,3% respondennya memiliki gejala depresi, dan 59,7% memiliki kecemasan. Penelitian lainnya yang

dilakukan oleh Howe (2004) memaparkan bahwa terdapat 252 pasangan suami istri yang kehilangan pekerjaan mengalami gejala depresi dan gangguan stress. Namun adapula individu yang mampu mengatasi permasalahan tersebut dengan bangkit kembali mencari solusi maupun keuntungan dari keadaan yang dihadapinya untuk meningkatkan kembali perekonomiannya seperti membuka usaha *online* sendiri menjadi *reseller* produk yang sedang dibutuhkan pada masa-masa pandemi.

Ketika individu mengalami permasalahan dan merasa tertekan dengan keadaan yang dialaminya namun ia mampu untuk bangkit dan mengatasi permasalahan tersebut, dan sebaliknya seperti ada juga yang terjebak dalam kondisi tertekan yang mengakibatkan dirinya mengalami gejala-gejala gangguan psikis maupun fisik dikarenakan lemahnya kemampuan untuk bangkit dan mengatasi masalah yang ia alami. Kemampuan untuk bangkit dan mengatasi masalah inilah yang disebut dengan resiliensi. Connor & Davidson (2003) resiliensi merupakan perwujudan kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang untuk mampu berkembang dengan baik dalam menghadapi kesulitan. Resiliensi ialah suatu kemampuan yang sangat diperlukan oleh individu dikarenakan kehidupan seseorang selalu memiliki permasalahannya tersendiri sehingga individu haruslah mampu untuk berkembang dan mampu menghadapi kesulitan yang akan datang.

Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan individu. Individu yang memiliki resilien yang baik akan mampu dan berusaha untuk mengatasi kesulitan, dan segala masalah yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



dihadapi oleh individu tersebut. Resiliensi merupakan kekuatan fondasi bagi suatu karakter dalam membangun kekuatan emosional dan psikologis. Memiliki resiliensi yang baik memungkinkan individu untuk menjalani hari-hari secara optimal, produktif dan positif walaupun sedang dalam keadaan yang menekan individu tersebut.

Peneliti juga melakukan wawancara pada salah satu pekerja yang mengalami PHK pada masa pandemi untuk mengetahui bagaimana gambaran resiliensi pada pekerja yang mengalami PHK pada masa pandemi COVID-19 di Riau. Dari pekerja tersebut terlihat gambaran yang cenderung memiliki emosi negatif dan sempat merasakan kehilangan tujuan untuk memenuhi kebutuhan standar hidupnya yang dapat dilihat pada kutipan berikut : *“Ya kalau perasaan ya gamang lah kan karna kita punya tuntutan hidup yang harus kita penuhi, apalagi keluarga kan anak-anak, sekolahnya ya apalagi terjadinya pada masa pandemi agak susah juga.”* (DY, 01-01-2023, 26-30).

Namun pekerja tersebut perlahan berusaha untuk bangkit dalam kesulitan ketika mengalami PHK pada masa pandemi Covid-19. Yang dapat dilihat dari kutipan wawancara yang peneliti lakukan sebagai berikut :

“Macam-macam lah kita cari kegiatan lain lah supaya bagaimana kita kebutuhan terpenuhi, apapun lah yang penting halal.” (DY, 01-01-2023, 32-34)

Resiliensi berperan penting dalam kehidupan yang dipenuhi tantangan. Resiliensi dapat membantu mengurangi setiap masalah yang sedang dihadapi oleh individu (Fitriani & Purwandari, 2022). Dalam penelitian kualitatif Fitriani & Purwandari (2022) yang dilakukan dengan lima subjek. Tiga dari lima subjek

mengungkapkan rasa syukur secara langsung, dan dua subjek mengungkapkan rasa syukur secara tidak langsung dengan menerima musibah PHK pada masa pandemi sebagai sebuah takdir dan mencoba untuk mengambil sisi positif dari PHK pada masa pandemi. Dan kelima subjek mampu beradaptasi dengan menerapkan gaya hidup yang sederhana dan tetap berusaha memenuhi kebutuhan, dengan menghemat uang dan menahan membeli kebutuhan yang dianggap kurang penting ketika menghadapi PHK pada masa pandemi.

Terdapat tujuh faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu regulasi emosi, kontrol terhadap impuls, optimis, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri dan pencapaian Reivich dan Shatte (2002). Karena itu Individu yang memiliki resiliensi yang baik juga mampu mengatasi masalah maupun tekanan dengan respon yang tepat. Orang yang memiliki resiliensi yang baik disebut dengan individu resilien. Individu resilien akan mampu menghadapi tekanan dengan tenang karena memiliki regulasi emosi yang baik (Reivich, dan Satte 2002). Regulasi emosi mengacu pada proses individu untuk memberi perhatian pada emosi, mengelola intensitas stimulus pada emosi dan mengubahnya menjadi reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku sesuai dengan situasi yang terjadi (Thompson dalam Neff, 2003). Reaksi emosional ini dilihat sebagai mekanisme pertahanan yang digunakan individu untuk menolak dan mengurangi emosi yang berhubungan dengan situasi stres yang dinamakan dengan *emotion focused coping* (Lazarus dalam Neff, 2003). Salah satu strategi untuk meningkatkan *emotion focused coping* yaitu dengan *self compassion* (Neff, 2003).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Neff (2003) mengatakan *Self-compassion* adalah pemberian pemahaman kepada diri untuk tidak terlalu keras menghakimi maupun memberi label baik atau buruk kepada diri atas kesalahan-kesalahan yang pernah kita perbuat dan menerima kekurangan, kelemahan dan kegagalan pada diri sendiri. *Self-compassion* membantu individu untuk lebih peduli pada diri sendiri dan memberikan kebaikan dan kelembutan disaat individu membutuhkannya. Serta sikap untuk tidak mencemooh diri sendiri atas kegagalan-kegagalan yang pernah dilakukan dimasa lalu dan mengakui bahwa pengalaman-pengalaman yang menyakitkan yang pernah terjadi merupakan suatu bagian dari kehidupan dan terjadi pada banyak orang. Aspek-aspek *self-compassion* menurut Neff (2003) terdiri dari kebaikan diri sendiri (*self kindness*), sifat manusiawi (*common humanity*) dan kesadaran penuh atas situasi saat ini (*mindfulness*). Aspek *self kindness* mencakup bagaimana individu untuk bersikap tenang dan mampu mendorong dirinya ketika dihadapkan pada suatu kegagalan. Aspek *common humanity* mencakup bagaimana individu memandang bahwa kegagalan-kegagalan yang pernah ia alami merupakan bagian dari kehidupan yang bahkan dialami oleh orang lain, dan menyadari seutuhnya bahwa dirinya sebagai manusia yang sangat terbatas dan jauh dari kesempurnaan. Aspek *mindfulness* adalah kesadaran individu akan perasaan yang menyakitkan dan ia alami, namun tidak menjadikannya sebagai *over identifying*. Individu mampu menerima pemikiran dan perasaan yang dirasakannya, tetapi tidak bersifat menghakimi, membesar-besarkan, dan tidak menyangkal bagian-bagian yang ia tidak sukai dari diri maupun kehidupannya.

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Hasil penelitian Febrinabilah & Listiyandini (2016) menunjukkan adanya hubungan yang terlihat signifikan dan bernilai positif antara *self-compassion* dan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. Yang berarti semakin tinggi skor setiap dimensi *self-compassion*, maka semakin tinggi pula resiliensi pada mantan pecandu narkoba. Berdasarkan penjabaran dan beberapa hasil penelitian yang terkait peneliti berasumsi bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dan saling mempengaruhi dengan resiliensi. Maka dari itu penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada pekerja yang mengalami PHK pada masa pandemi Covid-19 di Riau.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan *Self-Compassion* dengan Resiliensi pada Pekerja yang Mengalami PHK pada Masa Pandemi Covid-19 di Riau?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan *Self-Compassion* dengan Resiliensi pada Pekerja yang Mengalami PHK pada Masa Pandemi Covid-19.

D. Keaslian Penelitian

Keaslian pada penelitian ini didasarkan pada penelitian sebelumnya yang telah pernah dilakukan dan kemudian peneliti lakukan kembali dengan metode dan subjek yang berbeda. Pada penelitian kali ini, peneliti ingin meneliti

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 Compassion dengan Resiliensi pada Pekerja yang Mengalami PHK pada Masa Pandemi Covid-19.

Penelitian yang terkait dengan penelitian tentang Hubungan Resiliensi dan *Self Compassion* dilakukan oleh Rizki Febrinabilah dan Ratih Arruum Listiyandini, 2016 yang berjudul “Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal” berdasarkan hasil analisa penelitian, ditemukan hubungan positif yang signifikan antara *Self Compassion* dengan Resiliensi pada mantan pecandu Narkoba yang didapatkan dari uji normalitas *Kolmogrov-Smirnov* dan mendapatkan hasil yaitu $p= 0.788$ ($p>0.05$) untuk skala *Self Compassion* dan $p= 0.195$ ($p>0.05$) untuk skala resiliensi.

Penelitian lain dilakukan oleh (Sofiachudairi & Imam Setyawan, 2018) yang melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro” dengan sampel 88 mahasiswa sebagai subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan skala resiliensi dengan 30 aitem dan skala *Self Compassion* dengan 30 aitem penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,600 dengan $p= 0,000$ ($p<0,05$) yang berarti adanya hubungan yang positif antara *Self compassion* dengan resiliensi, semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi resiliensi mahasiswa dan begitu juga sebaliknya.

Penelitian terkait selanjutnya dilakukan oleh Ratnasari, Dian (2020) dengan judul “Hubungan *Self Compassion* Dengan Resiliensi Pada Wanita Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Wanodyatama Surakarta” dengan sampel

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

sebanyak 40 orang dengan rentang usia 14-50 tahun. Dengan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi pada wanita penerima manfaat.

Penelitian terkait lainnya dilakukan oleh Harning & Sari (2018) dengan judul “Hubungan antara *Self-compassion* dengan Resiliensi pada Remaja dari Keluarga Bercerai. Dengan subjek 45 remaja dari keluarga yang Bercerai”. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan merupakan skala resiliensi adaptasi dari skala Wagnild & Young (1993) dan skala *self-compassion* yang diadaptasi dari skala neff (2003) untuk *self compassion*. Penelitian ini menunjukkan hasil yang positif signifikan dengan ($r=0.430$; $p=0.003$) antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai.

Penelitian terkait lainnya dilakukan oleh Kawitri, Rahmawati, Arruum, dkk. (2019) dengan judul “Hubungan *Self-Compassion* dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan” dengan sampel sebanyak 140 remaja panti asuhan dengan karakteristik usia 14-18 tahun. Penelitian ini menggunakan adaptasi alat ukur *self-compassion* dan resiliensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja panti asuhan ($r=0,439$, $p= 0.00$).

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan untuk dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

- a. Manfaat Ilmiah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada para pembaca tentang hubungan hubungan *Self Compassion* dengan Resiliensi pada Pekerja yang Mengalami PHK pada Masa Pandemi Covid-19, serta menjadi bahan acuan untuk penelitian selanjutnya mengenai variabel *Self Compassion* dengan Resiliensi.

b. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para Masyarakat yang bekerja maupun tidak bekerja dalam meningkatkan kasih diri maupun resilien pada individu yang mengalami stress ataupun sedang menghadapi suatu permasalahan khususnya pada suatu keadaan dimana individu mengalami tekanan hidup yang luar biasa dan adanya tuntutan-tuntutan yang harus terpenuhi dan diharapkan bangkit dan menjadi individu yang tangguh.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

1. Pengertian Resiliensi

Ditinjau dari segi bahasa, resiliensi merupakan istilah dalam bahasa Inggris “*resillience*” yang berarti daya pegas, daya kenyal atau kegembiraan (Echols, 2000). Resiliensi Connor & Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai perwujudan kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang untuk mampu berkembang dengan baik dalam menghadapi kesulitan. Menurut Grotberg (1999) resiliensi sebagai kemampuan yang dimiliki manusia untuk mengatasi, menghadapi, dan mempelajari kesulitan dalam hidup.

Luthar dkk, dalam (McCubbin,2001). Menjelaskan resiliensi adalah sebuah proses dinamis yang mampu menghasilkan adaptasi positif dari pengalaman buruk yang pernah dialaminya. Rutter (1987) menggambarkan resiliensi sebagai hasil positif dalam menghadapi kesulitan yang pernah datang seperti kemiskinan. Sedangkan Garnezy, dkk dalam (McCubbin,2001) menjelaskan resiliensi sebagai kapasitas yang dimiliki individu untuk bisa beradaptasi dalam menghadapi kesulitan. Santrock dalam (Ratnasari,2020) menjelaskan resiliensi adalah kemampuan individu dalam melakukan adaptasi positif untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam berperilaku, prestasi dan hubungan sosial dan tingkat ketahanan individu pada saat mengalami keadaan yang merugikan.

Menurut Reivich dan Shatte (2003) Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mengatasi dan meningkatkan ketahanan diri terhadap situasi yang

menekan seperti kehilangan pekerjaan, kegagalan dalam berhubungan sosial, dan bahkan trauma yang terjadi dalam hidupnya. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan sehingga mampu kembali bangkit dari keadaan yang menekan maupun mengancam individu tersebut.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Connor & Davidson (2003) menyatakan terdapat 5 aspek resiliensi yakni :

a. Kompetensi personal

Pada aspek ini, individu memiliki kemampuan yang berfokus pada tujuan dan menetapkan standar hidup dengan memiliki sikap berusaha keras dan gigih untuk mencapainya.

b. Percaya diri, toleransi terhadap afeksi negatif, dan kuat dalam menghadapi stress

Individu percaya terhadap insting yang ia miliki ketika menghadapi kesulitan dan mampu untuk mengendalikan emosi negatif yang ada pada dirinya sehingga ia mampu menghadapi kesulitan yang akan datang.

c. Penerimaan positif terhadap perubahan dan memiliki hubungan yang aman dengan orang lain

Individu mampu untuk beradaptasi pada kesulitan dan mampu menerima perubahan yang terjadi. Dan individu memiliki hubungan yang baik terhadap orang lain.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

d. Kontrol diri

Individu dapat mengendalikan emosi yang ada pada dirinya ketika dalam kesulitan dan berada dalam tekanan sehingga mampu memberikan respon yang baik pada hal tersebut.

e. Spiritual

Keyakinan individu atas Ketuhanan dan percaya akan adanya hikmah dan pertolongan-Nya atas kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh individu.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte (2003) ada tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi yaitu :

a. Regulasi Emosi

Regulasi emosi yaitu kemampuan individu untuk tetap stabil dan tenang dalam kondisi tertekan. Regulasi emosi juga merupakan kemampuan individu dalam mengatasi berbagai emosi negative yang dimiliki. Individu yang mampu melakukan regulasi emosi akan dapat mengendalikan dirinya apabila sedang marah, kecewa, atau cemas sehingga dapat menyelesaikan suatu masalah dengan baik. Keterampilan regulasi emosi penting untuk menjalin hubungan interpersonal, di sisi lain bukan hanya setiap emosi harus diperbaiki atau dikontrol namun cara mengekspresikan emosi secara baik yang menjadi bagian dari resiliensi (Reivich & Shatte, 2003).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

b. Pengendalian Impuls

Kemampuan individu untuk mampu mengontrol keinginan, dorongan dan tekanan yang muncul dari dalam diri. Pengendalian implus berkaitan dengan kemampuan untuk mengontrol tindakan, perilaku, dan emosi dengan cara yang tepat selama mengalami kesulitan. Pengendalian implus berkaitan dengan regulasi emosi. Individu yang mempunyai kemampuan pengendalian implus yang rendah akan cepat mengalami perubahan emosi yang memunculkan sifat yang kurang baik dan mengganggu orang-orang yang berada disekitarnya.

c. Optimisme

Optimisme adalah kemampuan individu untuk tetap bersikap positif terdapat suatu keadaan atau kesulitan yang dihadapi. Reivich dan Shatte (2003) mengatakan optimism realistik (*realistic optimism*) yaitu sebuah keyakinan melalui segala upaya, masa depan akan lebih diiringi segala usaha untuk mewujudkannya. Orang yang optimis meyakini bahwa keadaan yang sulit suatu saat akan berubah menjadi situasi yang lebih baik. Orang dengan optimis penuh dengan harapan akan masa depan dan percaya bahwa mereka akan mampu mengendalikan kehidupannya dengan baik.

d. Kemampuan Menganalisis Masalah

Kemampuan individu untuk dapat mengidentifikasi secara tepat penyebab dari permasalahan yang dihadapi. Individu tidak terlalu terfokus dengan faktor dari luar tetapi memfokuskan bagaimana merumuskan masalah bagaimana cara jalan keluarnya, mulai mengatasi permasalahan yang ada, bangkit dari permasalahan yang ada dan meraih keberhasilan. Individu yang tidak dapat menghadapi penyebab masalahnya dengan benar akan terus melakukan kesalahan yang sama.

e. Empati

Empati diartikan dengan kemampuan untuk memahami dan memiliki kepekaan terhadap individu lain. Empati meliputi kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain, merasa peduli, mencoba memecahkan masalah, dan melihat pendapat tentang orang lain.

f. Efikasi Diri

Percaya terhadap kemampuan diri dalam mencapai kesuksesan. Orang yang efikasi dirinya tinggi memiliki komitmen dalam menyelesaikan masalahnya dan tidak mudah menyerah ketika menemukan langkah pemecahan masalah yang digunakannya tidak sesuai dengan yang diharapkannya.

g. Pencapaian

Pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk mampu meningkatkan dan mendapatkan aspek positif dari kehidupan setelah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

kemalangan yang menimpa atau dari keterpurukan yang terjadi dalam dirinya.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002) terdiri dari tujuh aspek yang meliputi regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri dan pencapaian.

B. Tinjauan Teori *Self Compassion*

1. Pengertian *Self Compassion*

Self compassion menurut Neff (2003) mengacu pada kemampuan individu untuk menahan perasaan derita dengan rasa kehangatan, koneksi, dan perhatian. Gilbert (1989) berpendapat bahwa *self compassion* mengacu pada sistem panduan afeksi makhluk hidup yang mengarah pada perilaku merawat.

Falconer, Caroline J., dkk (2016) *self compassion* adalah proses yang kompleks dari empati, toleransi terhadap tekanan, simpati, motivasi, keberanian, kebijaksanaan dan tindakan kebaikan dalam lingkup pribadi maupun intrapersonal. Neff, Rude dan Kirkpatrick (2007) menjelaskan bahwa *self compassion* adalah kemampuan individu yang penting karena dapat membangkitkan kualitas kebaikan, keseimbangan, dan perasaan keterkaitan, membantu individu untuk menemukan harapan dan makna ketika menghadapi kesulitan hidup. Hilbert dan Procter (2006) *self-compassion* juga dapat membantu mengaktifkan sistem penanganan diri, mengurangi rasa ancaman dari kesendirian.

Germer (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan merasakan perasaan dan kemurahan hati yang berkembang dari penerimaan terhadap diri sendiri, secara emosional dan kognitif atas pengalaman diri dan kesadaran untuk tidak menghindar atas pengalaman yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa *self compassion* merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola perasaan menderita dengan memberikan rasa kasih, dan pemahaman terhadap diri sendiri.

2. Aspek Self Compassion

Neff (2011) menjelaskan bahwa *self-compassion* terdiri dari tiga aspek yaitu :

a *Self-kindness* (Kebaikan terhadap diri)

Self-kindness merupakan kemampuan untuk lembut pada diri dan memahami diri ketika individu memiliki kekurangan dalam hidupnya. *Self-kindness* bertolak belakang dengan sifat yang mengkritik diri sendiri (*self-judgement*) yang memberi penilaian yang meremehkan pada diri ketika individu mengalami kegagalan maupun kekurangan pada diri individu secara terus menerus. *Self-kindness* juga melibatkan secara aktif untuk menghibur diri sendiri dan memperlakukan diri sendiri sebagaimana individu memperlakukan temannya yang sedang membutuhkannya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Common Humanity merupakan kesadaran individu bahwa semua orang pernah mengalami masa-masa sulit dan memahami fakta bahwa semua manusia bisa melakukan kesalahan dan perasaan penyesalan yang tidak bisa dihindari (tidak ada manusia yang sempurna). *Common humanity* bertolak belakang dengan kecenderungan seorang terhadap rasa malu akan kesalahan, kesulitan yang dialami serta menganggap bahwa kesalahan ini merupakan suatu kelemahan dan merasa bertanggung jawab sendiri atas segala kesulitan yang terjadi yang disebut dengan *isolation*.

c *Mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi yang dialami)

Mindfulness mengacu pada penglihatan yang jelas atas kondisi yang sedang dialami dan menerima situasi serta tidak menghakimi apa yang sedang dialami pada diri sendiri. Konsep utama pada aspek ini melihat segala sesuatu secara objektif sebagaimana adanya tanpa ditambahkan maupun dikurangi sehingga individu mampu menghasilkan respon yang tepat. *Mindfulness* bertolak belakang dengan *overidentification* yaitu, ketika seseorang dihadapkan kepada permasalahan maka dirinya akan bereaksi negatif secara berlebihan dan terlalu fokus terhadap kekurangan diri sehingga tidak mampu melihat sisi baik dibalik hal tersebut sehingga akan memicu rasa cemas hingga akan menyebabkan depresi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Faktor-Faktor Yang mempengaruhi *Self-Compassion*

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion* menurut Neff (2011) sebagai berikut :

a. Jenis Kelamin

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. Wanita kebanyakan dinilai memiliki *self compassion* yang lebih rendah daripada pria, wanita seringkali lebih mengkritik dirinya dan memikirkan kekurangan diri mereka lebih sering daripada pria sehingga wanita merasakan depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan pria (Neff, 2011).

b. Budaya

Hasil penelitian di Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa perbedaan latar budaya mengakibatkan adanya perbedaan signifikan *self-compassion*. Seperti masyarakat Asia yang memiliki budaya *collectivistic* dikatakan memiliki *self-concept interdependent* yang menekankan pada hubungan antar individu dengan individu lainnya. Sedangkan individu dengan latar budaya Barat lebih dinilai sebagai hubungan yang lebih individualis memiliki *self-concept independent* yang menekankan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, dan keunikan dalam bertingkah laku. Karena *self-compassion* menekankan pada kesadaran akan *common humanity* dan hubungan dengan orang lain, dapat diasumsikan bahwa *self-compassion* lebih sesuai pada budaya yang menekankan *interdependent* daripada *independent*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

c Usia

Pengaruh usia berkaitan dengan teori tahap perkembangan, Erikson menjelaskan bahwa individu akan mencapai *self-compassion* yang tinggi ketika mencapai tingkat integritas, karena lebih mampu untuk menerima kekurangan pada diri sendiri.

d Kepribadian

Kepribadian juga mempengaruhi *self-compassion* dalam diri seseorang seperti tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness* dan *conscientiousness*. *Extraversion* memiliki motivasi yang kuat dalam berinteraksi, menjalin hubungan dengan orang lain dan juga dominan dalam lingkungannya. Pada kepribadian *extraversion* individu mudah termotivasi dengan hal-hal yang menantang dan baru sehingga lebih terbuka terhadap dan lebih bisa menerima diri sendiri. *Agreeableness* berorientasi pada sifat sosial sehingga hal ini mampu membantu mereka untuk berlaku baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang terjadi pada manusia secara umum. *Conscientiousness* menggambarkan keteraturan dan disiplin pada individu. *Conscientiousness* menggambarkan kendali pada lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, sehingga individu dapat mengontrol diri dalam menanggapi masalah.

e Peran orang tua

Seseorang yang memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah kemungkinan besar berasal dari keluarga disfungsional, dan memperlihatkan kegelisahan dibanding individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi. Model dari orang tua juga dapat mempengaruhi *self-compassion* yang dimiliki individu. Seperti perilaku orang tua yang selalu mengkritik diri sendiri ketika gagal maka besar kemungkinan anak mampu meniru kembali apa yang dilakukan oleh orang tuanya.

C. Kerangka Berpikir

Pandemi Covid-19 menyebabkan adanya kebijakan-kebijakan yang harus dilaksanakan untuk menurunkan resiko dari penyebaran virus tersebut, disatu sisi kebijakan tersebut menimbulkan dampak negatif. Salah satunya pada ekonomi masyarakat seperti terjadinya pemutusan hubungan kerja (PHK) pada beberapa perusahaan untuk melindungi perusahaan tersebut dari bangkrut. Tentu saja peristiwa ini akan menimbulkan kecemasan pada individu karena disatu sisi individu tersebut harus memenuhi kebutuhan dirinya maupun keluarganya untuk mampu bertahan hidup pada masa pandemi akan tetapi individu tersebut kehilangan pekerjaan yang mengakibatkan hilangnya penghasilan yang biasanya individu tersebut dapatkan. Dari ketidakmampuan untuk melawan keterbatasan inilah yang akan menimbulkan frustrasi, konflik, gelisah, dan rasa bersalah yang merupakan tipe-tipe dasar stress (Anoraga,2009). Dari sini penulis dapat

menyimpulkan bahwa fenomena ini dapat memberikan emosi yang negatif pada pekerja yang di-PHK dan dapat menimbulkan stress hingga depresi.

Ketika individu mengalami permasalahan dan merasa tertekan dengan keadaan yang dialaminya, ada yang mampu untuk bangkit dan mengatasi permasalahan tersebut, dan sebaliknya seperti ada juga yang terjebak dalam kondisi tertekan yang mengakibatkan dirinya mengalami gejala-gejala gangguan psikis maupun fisik dikarenakan lemahnya kemampuan untuk bangkit dan mengatasi masalah yang ia alami. Kemampuan untuk bangkit dan mengatasi masalah inilah yang disebut dengan resiliensi. Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan individu. Individu yang memiliki resiliensi yang baik akan mampu dan berusaha untuk mengatasi kesulitan, depresi, stres dan segala masalah yang dihadapi oleh individu tersebut. Orang yang memiliki resiliensi yang baik disebut dengan individu resilien. Individu Resilien memiliki kepededulian atau belas kasih pada dirinya sendiri, sikap belas kasih ini dinamakan dengan *Self-compassion* (Sofiachudairi & Imam Setyawan, 2018).

Self-compassion menurut Neff (2003) adalah pemberian pemahaman kepada diri untuk tidak terlalu keras menghakimi maupun memberi label baik atau buruk kepada diri atas kesalahan-kesalahan yang pernah kita perbuat dan menerima kekurangan, kelemahan dan kegagalan pada diri sendiri. *Self-compassion* membantu individu untuk lebih peduli pada diri sendiri, memberikan kebaikan dan kelembutan disaat individu membutuhkannya. Serta sikap 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.

tidak menghakimi diri sendiri atas kegagalan-kegagalan yang pernah dilakukan dimasa lalu, dan mengakui bahwa pengalaman-pengalaman yang menyakitkan yang pernah terjadi pada diri sendiri merupakan suatu bagian dari kehidupan dan terjadi pada banyak orang.

Pemutusan hubungan kerja merupakan suatu pengalaman yang buruk bagi manusia pada masa ini dan akan menimbulkan emosi yang negatif, bagi Individu yang memiliki *self-compassion* yang baik akan cenderung tenang dalam menghadapi suatu masalah dan memiliki respon emosi yang tepat yang biasanya disebut dengan kemampuan *emotional coping* yang lebih baik (Neff,2011). *Emotional coping* merupakan bagian dari *emotion regulation* yang merupakan faktor-faktor dalam resiliensi yang dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk bersikap tenang dalam mengatasi suatu masalah atau tekanan yang dialaminya.

Berdasarkan penjabaran dan beberapa hasil penelitian yang terkait peneliti berasumsi bahwa *Self-compassion* memiliki hubungan dan saling mempengaruhi dengan Resiliensi. Maka dari itu penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *Self-compassion* dengan Resiliensi pada Pekerja yang mengalami PHK pada Masa Pandemi Covid-19.

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian kepustakaan dan kerangka berfikir yang telah peneliti jelaskan maka hipotesis dalam penelitian adalah terdapat hubungan antara *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.

compassion dengan resiliensi pada pekerja yang mengalami PHK pada masa pandemi *COVID-19* di 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.

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

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan suatu bentuk penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasional yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variasi antar dua variabel atau lebih saling berkaitan berdasarkan koefisien korelasi. Penelitian ini menggunakan data utama berupa *numerical* (angka) yang kemudian diolah melalui metode statistika (Azwar, 2013).

B. Identifikasi Variabel

Penelitian ini mencakup dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan munculnya variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas atau menjadi akibat adanya variabel bebas (Sugiyono, 2017). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

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

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2013). Definisi operasional variabel sangat penting untuk menghindari kesalahpahaman tentang data yang akan dikumpulkan. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Resiliensi merupakan kemampuan pekerja untuk mengatasi kesulitan saat mengalami PHK di masa pandemi, sehingga mampu kembali bangkit untuk mencapai tujuan dari keadaan yang menekan maupun mengancam individu tersebut. Resiliensi diukur menggunakan konsep dari Connor & Davidson (2003) yang telah dimodifikasi dalam bentuk skala *likeart*, yang terdiri dari aspek : Kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan, Percaya diri, toleransi terhadap afeksi negatif, dan kuat dalam menghadapi stress, Penerimaan positif terhadap perubahan dan memiliki hubungan yang aman dengan orang lain, Kontrol diri.

2. Self-compassion

Self compassion adalah pemberian kemampuan seseorang untuk mengelola perasaan menderita dengan memberikan rasa kasih, dan pemahaman terhadap diri sendiri saat terjadinya pemutusan hubungan kerja (PHK) pada masa Pandemi *Covid-19*. *Self-compassion* diukur menggunakan konsep dari Neff (2011) yang telah dimodifikasi dalam bentuk skala *likert*, terdiri dari aspek : *Self-kindness* (Kebaikan terhadap diri), *Common Humanity* (Sifat Manusiawi), *Mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi yang dialami).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

D. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah sekumpulan wilayah yang terdiri atas subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk menarik kesimpulan. (Sugiyono, 2017). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh masyarakat Pekanbaru yang pernah mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK) selama masa pandemi *COVID-19*. Menurut data berdasarkan Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi Provinsi Riau terdapat 339 karyawan yang mengalami PHK sejak 1 April hingga 11 Mei tahun 2020.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari obyek atau subyek dengan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2010) teknik ini untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa syarat tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif. Berdasarkan pada teori Roscoe dalam Sugiyono (2017:81), peneliti menetapkan jumlah sampel sebanyak 218 responden. Alasan peneliti menetapkan karena jumlah tersebut 218 berada diantara rentang 30 sampai dengan 500 responden sebagai acuan umum untuk menentukan ukuran sampel. Peneliti juga menetapkan kriteria karakteristik yang akan diambil sebagai sampel, yaitu :

- a) Mengalami PHK pada masa Pandemi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- b) Berdomisili didalam provinsi Riau
- c) Berada pada rentang usia 18-60 tahun.

Berdasarkan UU Nomor 20 Tahun 1999 tentang usia minimum untuk diperbolehkan bekerja, dalam pasal 3, ayat (1) bahwa Usia minimum untuk diperbolehkan bekerja di setiap jenis pekerjaan, yang karena sifat atau keadaan lingkungan tempat pekerjaan itu dilakukan dapat membahayakan kesehatan, atau moral orang muda, tidak boleh kurang dari 18 tahun. Dan berdasarkan Peraturan Menteri Tenaga Kerja Nomor : PER.02/MEN/1993 tentang usia pensiun normal dan batas usia maksimum bagi peserta peraturan dana pensiun, pasal 2, ayat (2) bahwa dalam hal pekerja tetap dipekerjakan oleh pengusaha setelah mencapaiusia 55 (lima puluh lima tahun), maka batas usia pensiun maksimum ditetapkan 60 (enam puluh tahun).

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala dengan model *likert*. Skala adalah prosedur pengumpulan data, struktur atau konsep psikologis yang menggambarkan semua aspek kepribadian individu (Azwar (2010)). skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self-compassion* yang disusun oleh Neff (2003) dan telah dimodifikasi oleh peneliti dan disesuaikan dengan subjek penelitian untuk mengukur *self-compassion* dalam penelitian ini, dengan nilai reliabilitasnya sebesar 0,867. skala resiliensi dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh Connor & Davidson (2003) dan telah dimodifikasi oleh peneliti untuk menyesuaikan beberapa struktur

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

kalimat, agar mudah dipahami dan menyesuaikannya dengan penelitian yang dilakukan tanpa mengubah makna aitem tersebut. Nilai reliabilitas skala resiliensi ini sebesar 0,912.

1. Skala Resiliensi

Skala resiliensi dalam penelitian merupakan modifikasi dari skala resiliensi yang dikembangkan oleh Connor & Davidson (2003) yang terdiri dari 5 aspek, yaitu kompetensi personal, percaya diri, penerimaan positif, kontrol diri, dan spiritual. Skala ini terdiri dari 25 aitem pernyataan yang bernilai positif (*favorable*). selanjutnya peneliti meminta penilaian (*expert judgement*) kepada dosen pembimbing peneliti.

Skala resiliensi berbentuk skala *likert* dengan empat alternatif jawaban di tiap aitem untuk mendukung respon subjek yang paling mewakili dirinya. rentang jawaban alternatif pada skala ini ialah “Sangat Setuju”, “Setuju”, “Tidak Setuju”, dan “Sangat Tidak Setuju”.

Tabel 3. 1

Blueprint skala Resiliensi sebelum uji coba (*tryout*)

No.	Aspek	Aitem	Jumlah
		<i>Favorable</i>	
1	Kompetensi personal	10, 11, 12, 16, 17, 23, 24, 25	8
2	Percaya diri	6, 7, 14, 15, 18, 19, 20	7
3	Penerimaan positif	1, 2, 4, 5, 8	5
4	Kontrol diri	13, 21, 22	3
5	Spiritual	3, 9	2
Jumlah		25	25

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Skala Self-compassion

Skala *Self-compassion* dalam penelitian ini merupakan skala yang dikembangkan oleh Kristin Neff (2003) yang telah dimodifikasi oleh peneliti dan disesuaikan dengan subjek penelitian untuk mengukur *self-compassion* dalam penelitian ini, yang terdiri dari 3 aspek, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Skala dalam penelitian ini terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable* yang berjumlah 26 aitem. Skala *self compassion* berbentuk skala *likert* dengan empat alternatif jawaban di tiap aitem untuk mendukung respon subjek yang paling mewakili dirinya. rentang jawaban alternatif pada skala ini ialah “Sangat Setuju”, “Setuju”, “Tidak Setuju”, dan “Sangat Tidak Setuju”.

Tabel 3. 2

Blueprint skala *self-compassion* sebelum uji coba (tryout)

No	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	<i>Self-kindness</i>	5, 12, 19, 26	1, 8, 11, 16, 21	10
2	<i>Common humanity</i>	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8
3	<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	8
	Jumlah	13	13	26

F. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum melakukan penelitian, alat ukur yang digunakan akan diuji terlebih dahulu untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Pengujian dan pengukuran instrumen dilakukan dengan memberikan skala penelitian kepada subjek yang memenuhi karakteristik yang telah peneliti tentukan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Pelaksanaan uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 30 November 2022 s/d 07 Januari 2022, dengan menyebarkan angket melalui media sosial dengan menggunakan *Google Form*.

1. Validitas

Suatu instrument disebut valid apabila alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid (Sugiyono, 2015). Valid yang dimaksud adalah instrument yang digunakan mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas merupakan kecermatan dan ketepatan alat ukur dalam perannya sebagai alat ukur. Alat ukur yang valid memerlukan suatu proses pengujian validitas atau validasi agar mampu menghasilkan data akurat sesuai dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2017). Maka untuk itu dibutuhkan uji validitas (Azwar, 2017).

Pada penelitian ini validitas yang digunakan peneliti berupa validitas isi. Validitas isi menurut Azwar (2013) tidak hanya menunjukkan bahwa tes tersebut komprehensif isinya, namun isi yang dinyatakan harus relevan dan tidak melenceng dari tujuan yang diinginkan. Validitas isi dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan pengujian terhadap isi tes menggunakan analisis rasional atau dibantu oleh *professional judgement* yang dalam penelitian ini merupakan dosen pembimbing dan narasumber.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Reliabilitas

Reliabilitas adalah tingkat konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan suatu pengukuran. Menurut Azwar (2013) uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi suatu alat ukur apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama.

Reliabilitas dinyatakan koefisien jika berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas (mendekati angka 1,00) maka pengukuran semakin reliabel. Sedangkan semakin rendah koefisien reliabilitas (mendekati angka 0,00) maka reabilitas pengukurannya juga semakin rendah (Azwar, 2008). Setelah melakukan perhitungan koefisien reliabilitas menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Packages for Social Science version 26 (SPSS 26) for Windows*.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas terhadap data uji coba, dapat diketahui bahwa skala resiliensi memiliki nilai *alpha cronbach* 0,912 dan skala *self compassion* memiliki nilai *alpha cronbach* 0,867. Maka dengan hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua skala reliabel.

Tabel 3. 3

Reliabilitas skala

Alat Ukur	Jumlah Aitem	Cronbach Alpha
Resiliensi	22	0,912
Self-compassion	20	0,867

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Daya Diskriminasi Aitem

Azwar (2017) menjelaskan daya diskriminasi aitem adalah seberapa jauh aitem dapat membedakan antara individu atau kelompok yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur. Selain itu, Azwar menyatakan daya diskriminasi aitem dilakukan dengan cara menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala yang menghasilkan koefisien korelasi aitem total. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji daya beda diskriminasi aitem menggunakan aplikasi *Statistical Packages for Social Science version 20 (SPSS 20) for Windows*.

Azwar (2017) menyatakan bahwa semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 maka daya diskriminasinya dianggap memuaskan. Selain itu, Azwar (2017) juga menyatakan bahwa jika aitem yang lolos nyatanya masih tidak sesuai dengan yang diinginkan, maka dapat dipertimbangkan dengan menurunkan kriteria pemilihan menjadi 0,25 sehingga jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai. Karena itu, peneliti menetapkan batasan koefisien yang digunakan untuk menetapkan kriteria pemilihan aitem yaitu 0,25. Dan jika aitem tidak memenuhi dibawah 0,25 maka aitem dinyatakan gugur dan tidak dapat dijadikan aitem dalam penelitian.

Pada skala resiliensi terdiri dari 25 aitem terdapat 3 aitem yang gugur dan diperoleh 22 aitem valid dengan nilai koefisien korelasi aitem-total berkisar antara 0,336 - 0,730. Berikut adalah blue print hasil uji daya diskriminasi aitem skala resiliensi :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Tabel 3. 4

Hasil uji diskriminasi aitem skala resiliensi

No.	Aspek	Aitem	Gugur	Jumlah
		<i>Favorable</i>		
1	Kompetensi personal	10, 11, 12, 16, 17, 23, 24, 25		8
2	Percaya diri	7, 14, 15, 18, 19, 20	6, 20	7
3	Penerimaan positif	1, 2, 4, 5, 8		5
4	Kontrol diri	13, 21, 22		3
5	Spiritual	9	3	2
Jumlah		22	3	25

Berdasarkan hasil uji coba skala diatas, maka disusun kembali *blueprint* pada skala resiliensi untuk penelitian :

Tabel 3. 5

Blueprint skala resiliensi

No.	Aspek	Aitem	Jumlah
		<i>Favorable</i>	
1	Kompetensi personal	8, 9, 10, 14, 15, 20, 21, 22	8
2	Percaya diri	5, 12, 13, 16, 17	5
3	Penerimaan positif	1, 2, 3, 4, 6	5
4	Kontrol diri	11, 18, 19	3
5	Spiritual	7	1
Jumlah		22	22

Selanjutnya, pada skala *self compassion* terdiri dari 26 aitem terdapat 6 aitem yang gugur dan diperoleh 20 aitem valid dengan nilai koefisien korelasi aitem-total berkisar antara 0,277 - 0,723. Berikut adalah blue print hasil uji daya diskriminasi aitem skala *self compassion* :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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. 6Hasil uji diskriminasi aitem skala *self compassion*

No	Aspek	Aitem		Gugur		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	Favorable	Unfavo	
1	<i>Self-kindness</i>	5, 12, 19, 23	1, 8, 11, 16, 21	26		10
2	<i>Common humanity</i>	3,	4, 13, 18, 25	7, 10, 15		8
3	<i>Mindfulness</i>	14, , 22	2, 6, 20, 24	9, 17		8
Jumlah		7	13	6	0	26

Berdasarkan hasil uji coba skala diatas, maka disusun kembali *blueprint* pada skala *self compassion* untuk penelitian :

Tabel 3. 7*Blueprint* skala *self compassion*

No	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	<i>Self-kindness</i>	5, 9, 14, 18	1, 7, 8, 12, 16	9
2	<i>Common humanity</i>	3	4, 10, 13, 20	5
3	<i>Mindfulness</i>	11, 17	2, 6, 15, 19	6
Jumlah		7	13	20

G. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2013) teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kuantitatif yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk membuktikan hipotesis peneliti adalah korelasi *product moment* yang dibantu dengan aplikasi *Statistical Packages for Social Science (SPSS) for Windows*. Apabila koefisien product moment (r -hitung)

dengan nilai signifikansi kurang dari 0,01 ($p \text{ value} < 0,01$) maka hipotesis diterima.



© 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.

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

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian statistik yang dilakukan, dengan begitu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi pada pekerja yang mengalami PHK pada masa pandemi COVID-19 di Riau. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *self compassion* pada pekerja yang di PHK maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimiliki pekerja yang di PHK pada masa pandemi COVID-19 di Riau.

Berdasarkan analisis tambahan diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan terkait variabel *self compassion* dan resiliensi antara laki-laki maupun perempuan pada pekerja yang di PHK pada masa pandemi COVID-19 di Riau. Selanjutnya, terdapat perbedaan yang signifikan terkait variabel *self compassion* dan resiliensi antara laki-laki maupun perempuan pada pekerja yang di PHK pada masa pandemi COVID-19 yang telah menikah dengan yang belum menikah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti memiliki saran, yang diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pekerja yang mengalami PHK
 - Bagi pekerja yang mengalami PHK untuk meningkatkan resiliensi sehingga mampu mengatasi masalah dengan baik, dan mampu kembali bangkit

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

dari keadaan yang menekan. Salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi yaitu, dengan meningkatkan *self compassion* dengan cara mengasihi diri, tidak mudah menghakimi diri sendiri kearah yang negatif atas rasa penderitaan yang sedang dihadapi, dan lebih mampu untuk dapat menerima diri apa adanya, serta untuk tidak merasa sendiri ketika berada dalam kesulitan. Salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self compassion* adalah dengan mengucapkan beberapa kalimat (afirmasi positif) ketika berhadapan dengan emosi negatif pada saat merasa tertekan (*self compassion mantra*).

“*This is a moment of suffering*” “(ini adalah momen yang menderita)”

“*Suffering is part of life*” “(menderita adalah bagian dari kehidupan)”

“*May I be kind to myself in this moment*” “(mungkin saya harus baik pada diri saya di momen ini)”

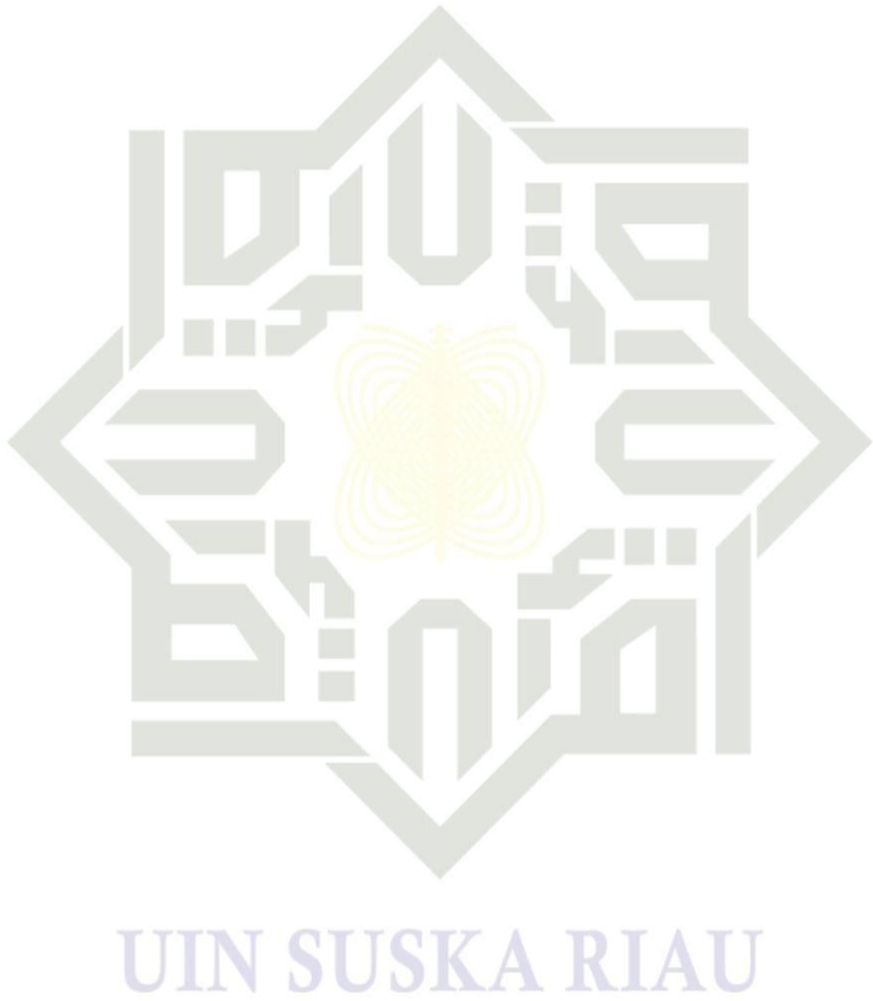
“*May I give myself compassion I need*” “(mungkin saya harus memberi diri saya kasih sayang yang saya butuhkan)”

(Neff, 2011)

Dengan *self compassion* yang baik kedepannya maka seseorang diharapkan memiliki pengendalian emosi yang baik pula. Dengan pengendalian emosi akan berpengaruh pada pemberian respon yang tepat pada situasi yang menekan sehingga mampu untuk mengatasi suatu masalah dengan lebih baik atau yang biasa disebut dengan resiliensi.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk memilih topik yang sama dengan penelitian ini disarankan untuk merancang metode yang lebih efektif dan lebih fokus pada satu daerah/kota.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- Antaranews.com.https://antaranews.com/berita/1487724/ribuan-pekerja-di-riau-dirumahkan-339-kena-phk
- Avwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Avwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta. Pustaka Belajar.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Chols, M., John and Shadily, Hassan. 2000. Kamus Inggris-Indonesia. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. *Prosiding konferensi nasional peneliti muda psikologi indonesia*, 1(1), 19-28.
- Fitriani, S., & Purwandari, E. (2022). Resiliensi Buruh yang Ter-PHK akibat Pandemi Covid-10. *Jurnal Ilmu Sosial* Vol. 19, No. 1.
- Germer. (2003). A Discussion Among Psychologist. *Insight Journal* Spring 2003.
- Grotberg, Edith H, 1999. *Tapping Your Inner Strength : How to Find the Resilience to Deal with Anything*. Oakland, CA : New Harbinger Publications, Inc
- Harning, A. D. (2018). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Remaja Dari Keluarga Bercerai.
- Hartono (2008). *SPSS 16.0 Analisis Data Statistik dan Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hatari, S., & Setyawan, I. (2018). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(1), 54-59.
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1), 76-83.
- McCubbin, L. 2001. Chalange to The Definition of Resilience. Paper presented at The Annual Meeting of The American Psychological Association in San Francisco.
- Navarro Abal, Y., Climent-Rodríguez, J. A., López-López, M. J., & Gómez-Salgado, J. (2018). Psychological coping with job loss. Empirical study to contribute to the development of unemployed people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(8), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph15081787>

Neff, K. D. (2003). *Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2, 85-101

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*, 41(4), 908-916.

Neff, Kristin. (2011) *Self Compassion "Stop Beating Yourself Up And Leave Insecurity Behind"*. HarperCollins. International and Pan-American Copyright Conventions.

Reivich, Karen. Shatte, Andrew. (2003). *The Resilience Factor*. Three Rivers Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC, New York.

Septeani & Fitria. 2016. Hubungan Antara Resiliensi dengan Stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 07(02), 59-76

Sofiachudairi. Setyawan, Imam. (2018). Hubungan Antara Self Compassion dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi DI Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Sufrin, Supriono. 2021. Diduga Stres karena di-PHK Mantan Karyawan IWIP Ditemukan Tewas Gantung Diri. *Indotimur.com*. <https://indotimur.com/hukrim/diduga-stres-karena-di-phk-mantan-karyawan-pt-iwip-ditemukan-tewas-gantung-diri>

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

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



LAMPIRAN A

Lembar Validasi Skala *Self Compassion*

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

LEMBARAN VALIDASI ALAT UKUR SKALA *SELF COMPASSION*

1. Definisi Operasional *Self Compassion*

Self compassion adalah pemberian pemahaman kepada diri untuk tidak terlalu keras menghakimi maupun memberi label buruk serta mampu menerima pengalaman buruk atas terjadinya pemutusan hubungan kerja (PHK) yang diakibatkan oleh Pandemi *Covid-19*. Semakin tinggi skor *self compassion* yang dimiliki subjek, maka semakin tinggi *self compassion* subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor *self compassion* subjek, maka semakin rendah *self compassion* subjek.

2. Keterangan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan merupakan terjemahan Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S.H. (2020) berdasarkan teori Neff, (2003). Skala pada *self compassion* terdapat 26 aitem. Seluruh aitem skala asli tidak ada yang dibuang atau dihilangkan. Skala ini terdiri dari 26 aitem pernyataan yang bernilai positif (*favorable*), dan negatif (*unfavourable*)

Jenis dan format respon	: Skala <i>Likert</i>
	[] Buat sendiri , [] Terjemahan , [✓] Modifikasi dari skala Neff (2003)
Jumlah Aitem	: 26 Aitem
Jenis Format dan Respon	: Skala <i>Likert</i>
Penilaian Setiap Butir (aitem)	: SS = Sangat setuju S = Setuju TS = Tidak setuju STS = Sangat tidak setuju

3. Petunjuk Pengisian Lembar Validasi:

Pada bagian ini saya memohon paada Bapak/ Ibu untuk memberkan penilaian pada setiap pertanyaan di dalam skala ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan resiliensi pada pekerja yang di-PHK akibat pandemi covid-19. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pertanyaan (aitem) dengan indikator yang diajukan, penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang pilih, mohon Bapak/ Ibu memberikan *checklist* [✓] pada kolom yang telah disediakan.

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

Contoh cara Menjawab

Aitem: saya senang pada saat guru menerangkan pembelajaran

R KR TR
 [] []

Jika Bapak/Ibu menilai item tersebut relevan dengan indikator, maka Bapak/ ibu memberikan *checklist* (✓) pada R. Demikian seterusnya untuk aitem yang tersedia.

Aspek	Indikator	No	Aitem setelah diterjemahkan	Alternatif Jawaban			Ket
				R	K R	TR	
<i>Self Kindness</i>	Individu sadar mengenai ketidaksempurnaan, kegagalan, kesulitan, dan memahami kondisi diri	5	Saya mencoba untuk menyayangi diri sendiri meskipun sedang merasa sakit hati akibat PHK (F)	✓			
		12	Ketika saya mengalami PHK, saya tetap peduli dan berbaik hati pada diri sendiri (F)	✓			
		19	Saya berbaik hati pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan (F)	✓			
		23	Saya bisa menerima kekurangan dan kelemahan yang saya miliki (F)	✓			
		26	Saya mencoba menerima sifat negatif yang ada pada diri saya (F)	✓			

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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	Saya sulit kelemahan dan kekurangan yang saya miliki (UF)	✓			
		8	Ketika dalam keadaan yang sulit saya bersikap keras pada diri sendiri. (UF)	✓			
		11	Saya sulit menerima karakter pribadi saya yang buruk (UF)	✓			
		16	Saya merasa sedih ketika melihat bagian pada diri saya yang tidak saya sukai (UF)	✓			
		21	Saya tidak peduli pada diri saya sendiri. Ketika saya mengalami PHK (UF)	✓			
<i>Common Humanity</i>	Individu memandang pengalaman secara luas dan tidak melihat pengalaman yang mengakibatkan individu merasa terisolasi.	3	Ketika situasi buruk terjadi pada diri saya, maka saya menilai bahwa semua orang juga pernah mengalami kesulitan (F)	✓			
		7	Ketika saya terpuruk, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang lain di dunia juga merasakan hal yang sama dengan saya (F)	✓			

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

		10	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mencoba mengingatkan diri saya bahwa perasaan seperti ini juga dirasakan oleh orang lain (F)	✓			
		15	Saya mencoba melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya (F)	✓			
		4	Saya merasa sendiri dengan kekurangan yang saya miliki (UF)	✓			
		13	Saya merasa orang lain lebih bahagia dibanding saya saat saya mengalami PHK (UF)	✓			
		18	Saya merasa bahwa hidup orang lain lebih mudah dibanding saya (UF)	✓			
		25	Saya merasa sendiri ditengah-tengah kegagalan yang saya alami(UF)	✓			
<i>Mindfulness</i>	Individu mampu menerima, dan	9	Saya berusaha bersikap tenang ketika PHK	✓			

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

menghadapi kenyataan tanpa harus menghakimi.		terjadi (F)				
	14	Saat PHK terjadi pada diri saya, saya mencoba mencari hikmahnya (F)	✓			
	17	Ketika saya mengalami kegagalan saya mencoba melihat dari sisi baiknya (F)	✓			
	22	Ketika saya merasa sedih saya mencoba menerima perasaan tersebut dengan lapang dada (F)	✓			
	2	Saya terpaku pada kesalahan yang saya perbuat (UF)	✓			
	6	Saya merasa tidak berdaya ketika mengalami kegagalan (UF)	✓			
	20	Saya terbawa amarah ketika PHK terjadi (UF)	✓			
	24	Saya membesar-besarkan hal yang membuat saya marah (UF)	✓			

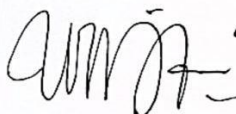
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis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

Catatan :

.....
.....
.....
.....

Pekanbaru, 2021

Pembimbing



Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog

NIP. 197607192007102004

LEMBARAN VALIDASI ALAT UKUR SKALA *SELF COMPASSION*

1. Definisi Operasional *Self Compassion*

Self compassion adalah pemberian pemahaman kepada diri untuk tidak terlalu keras menghakimi maupun memberi label buruk serta mampu menerima pengalaman buruk atas terjadinya pemutusan hubungan kerja (PHK) yang diakibatkan oleh Pandemi *Covid-19*. Semakin tinggi skor *self compassion* yang dimiliki subjek, maka semakin tinggi *self compassion* subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor *self compassion* subjek, maka semakin rendah *self compassion* subjek.

2. Keterangan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan merupakan terjemahan Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S.H. (2020) berdasarkan teori Neff, (2003). Skala pada *self compassion* terdapat 26 aitem. Seluruh aitem skala asli tidak ada yang dibuang atau dihilangkan. Skala ini terdiri dari 26 aitem pernyataan yang bernilai positif (*favorable*), dan negatif (*unfavourable*)

Jenis dan format respon	: Skala <i>Likert</i>
	[] Buat sendiri , [] Terjemahan , [✓] Modifikasi dari skala Neff (2003)
Jumlah Aitem	: 26 Aitem
Jenis Format dan Respon	: Skala <i>Likert</i>
Penilaian Setiap Butir (aitem)	: SS = Sangat setuju S = Setuju TS = Tidak setuju STS = Sangat tidak setuju

3. Petunjuk Pengisian Lembar Validasi:

Pada bagian ini saya memohon paada Bapak/ Ibu untuk memberkan penilaian pada setiap pertanyaan di dalam skala ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan resiliensi pada pekerja yang di-PHK akibat pandemi covid-19. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pertanyaan (aitem) dengan indikator yang diajukan, penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang pilih, mohon Bapak/ Ibu memberikan *checklist* [✓] pada kolom yang telah disediakan.

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

Contoh cara Menjawab

Aitem: saya senang pada saat guru menerangkan pembelajaran

R KR TR
 [✓] [] []

Jika Bapak/Ibu menilai item tersebut relevan dengan indikator, maka Bapak/ ibu memberikan *checklist* (✓) pada R. Demikian seterusnya untuk aitem yang tersedia.

Aspek	Indikator	No	Aitem setelah diterjemahkan	Alternatif Jawaban			Ket
				R	K R	TR	
Self Kindness	Individu sadar mengenai ketidaksempurnaan, kegagalan, kesulitan, dan memahami kondisi diri	5	Saya mencoba untuk menyayangi diri sendiri meskipun sedang merasa sakit hati akibat PHK (F)	✓			
		12	Ketika saya mengalami PHK, saya tetap peduli dan berbaik hati pada diri sendiri (F)	✓			
		19	Saya berbaik hati pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan (F)	✓			
		23	Saya bisa menerima kekurangan dan kelemahan yang saya miliki (F)	✓			
		26	Saya mencoba menerima sifat negatif yang ada pada diri saya (F)	✓			

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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	Saya sulit kelemahan dan kekurangan yang saya miliki (UF)	✓			
		8	Ketika dalam keadaan yang sulit saya bersikap keras pada diri sendiri. (UF)	✓			
		11	Saya sulit menerima karakter pribadi saya yang buruk (UF)	✓			
		16	Saya merasa sedih ketika melihat bagian pada diri saya yang tidak saya sukai (UF)	✓			
		21	Saya tidak peduli pada diri saya sendiri. Ketika saya mengalami PHK (UF)	✓			
<i>Common Humanity</i>	Individu memandang pengalaman secara luas dan tidak melihat pengalaman yang mengakibatkan individu merasa terisolasi.	3	Ketika situasi buruk terjadi pada diri saya, maka saya menilai bahwa semua orang juga pernah mengalami kesulitan (F)	✓			
		7	Ketika saya terpuruk, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang lain di dunia juga merasakan hal yang sama dengan saya (F)	✓			

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

		10	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mencoba mengingatkan diri saya bahwa perasaan seperti ini juga dirasakan oleh orang lain (F)	✓			
		15	Saya mencoba melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya (F)	✓			
		4	Saya merasa sendiri dengan kekurangan yang saya miliki (UF)	✓			
		13	Saya merasa orang lain lebih bahagia dibanding saya saat saya mengalami PHK (UF)	✓			
		18	Saya merasa bahwa hidup orang lain lebih mudah dibanding saya (UF)	✓			
		25	Saya merasa sendiri ditengah-tengah kegagalan yang saya alami(UF)	✓			
<i>Mindfulness</i>	Individu mampu menerima, dan	9	Saya berusaha bersikap tenang ketika PHK	✓			

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

menghadapi kenyataan tanpa harus menghakimi.		terjadi (F)				
	14	Saat PHK terjadi pada diri saya, saya mencoba mencari hikmahnya (F)	✓			
	17	Ketika saya mengalami kegagalan saya mencoba melihat dari sisi baiknya (F)	✓			
	22	Ketika saya merasa sedih saya mencoba menerima perasaan tersebut dengan lapang dada (F)	✓			
	2	Saya terpaku pada kesalahan yang saya perbuat (UF)	✓			
	6	Saya merasa tidak berdaya ketika mengalami kegagalan (UF)	✓			
	20	Saya terbawa amarah ketika PHK terjadi (UF)	✓			
	24	Saya membesar-besarkan hal yang membuat saya marah (UF)	✓			



- Hak Cipta
1. Dilarang mengutip, menyalin, atau menjiplak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© H

Catatan :

.....
.....
.....
.....

Pekanbaru, 2021
Validator

Dody Leyno Amperawan, S.Psi., M.Si., Psikolog
NIP. 196607062014121002



LAMPIRAN B

Lembar Validasi Skala Resiliensi

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.

LEMBARAN VALIDASI ALAT UKUR SKALA RESILIENSI

1. Definisi Operasional Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk dapat menghadapi atau mengatasi sehingga mampu kembali bangkit dari keadaan yang menekan maupun mengancam individu tersebut. Connor & Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai: "Resilience embodies the personal qualities that enable one to thrive in the face of adversity." Menurut Connor & Davidson (2003) resiliensi merupakan perwujudan kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang untuk mampu berkembang dengan baik dalam menghadapi kesulitan. Connor & Davidson (2003).. Semakin tinggi skor resiliensi yang dimiliki subjek, maka semakin tinggi resiliensi subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor resiliensi subjek, maka semakin rendah Resiliensi subjek.

2. Keterangan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan merupakan modifikasi dari skala resiliensi yang dikembangkan oleh Connor & Davidson (2003). Skala pada resiliensi terdapat 25 aitem.. Skala ini terdiri dari 25 aitem pernyataan yang bernilai positif (*favorable*),

Skala yang digunakan	: Skala Likert
[] Buat sendiri, [] Terjemahan, [√] Modifikasi dari skala Connor & Davidson (2003).	
Jumlah Aitem	: 25 Aitem
Jenis Format dan Respon	: Skala Likert
Penilaian Setiap Butir (aitem)	: SS = Sangat setuju
	S = Setuju
	TS = Tidak setuju
	STS = Sangat tidak setuju

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

3. Petunjuk Pengisian Lembar Validasi :

Pada bagian ini saya memohon paada Bapak/ Ibu untuk memberkan penilaian pada setiap pertanyaan di dalam skala ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self-compassion dengan resiliensi pada pekerja yang di-PHK Akibat Pandemi Covid-19. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pertanyaan (aitem) dengan indikator yang diajukan, penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang pilih, mohon Bapak/ Ibu memberikan *checklist* [√] pada kolom yang telah disediakan.

Contoh cara Menjawab

Aitem: saya senang pada saat guru menerangkan pembelajaran

R	KR	TR
[√]	[]	[]

Jika Bapak/Ibu menilai item tersebut relevan dengan indikator, maka Bapak/ ibu memberikan *checklist* (√) pada R. Demikian seterusnya untuk aitem yang tersedia.

Aspek	Indikator	No	Aitem	Alternatif Jawaban			Ket
				R	KR	TR	
a. Kompetensi personal,	individu mampu berusaha dengan gigih demi mencapai tujuannya.	10	Saya berusaha dengan maksimal, dalam keadaan apapun	√			
		11	Saya mampu untuk mencapai tujuan saya.	√			
		12	Pada saat saya merasakan hambatan saya tidak menyerah	√			
		16	Saya tidak mudah berputus asa	√			
		17	Saya adalah orang yang	√			

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

	datang.	19	Saya dapat mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan	✓			
		20	Saya bertindak berdasarkan firasat	✓			
c. Penerimaan positif terhadap perubahan dan memiliki hubungan yang aman dengan orang lain	Individu dapat beradaptasi terhadap perubahan kondisi yang dialami dan menjalin hubungan baik dengan orang lain	1	Saya mampu beradaptasi ketika menghadapi perubahan	✓			
		2	Saya menjalin hubungan yang dekat dengan orang lain	✓			
		4	Saya mampu menangani banyak hal	✓			
		5	Keberhasilan dimasa lalu memberi keyakinan dalam menghadapi tantangan yang baru	✓			
		8	Saya mampu bangkit kembali dalam keadaan tertekan	✓			
		13	Saya tahu kapan dan kepada siapa harus meminta pertolongan pada saat saya kesulitan	✓			
d. Kontrol diri	Individu mampu untuk mengontrol diri dengan mengatur emosi yang	21	Saya memiliki	✓			

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

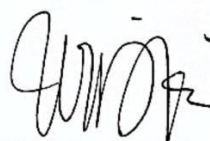
	negatif dan perilaku pada saat menghadapi situasi yang menekan.		tujuan hidup yang jelas				
		22	Saya memegang kendali atas hidup saya	✓			
e. Spiritual	Merupakan keyakinan individu terhadap Tuhan atas kejadian yang menimpa diri individu tersebut.	3	Saya tajin Tuhan akan membantu saya pada saat saya kesulitan	✓			
		9	Saya yakin sesuatu terjadi atas izin Tuhan	✓			

Catatan :

.....

Pekanbaru, 2021

Pembimbing



Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog

NIP. 197607192007102004

LEMBARAN VALIDASI ALAT UKUR SKALA RESILIENSI

1. Definisi Operasional Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk dapat menghadapi atau mengatasi sehingga mampu kembali bangkit dari keadaan yang menekan maupun mengancam individu tersebut. Connor & Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai: "Resilience embodies the personal qualities that enable one to thrive in the face of adversity." Menurut Connor & Davidson (2003) resiliensi merupakan perwujudan kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang untuk mampu berkembang dengan baik dalam menghadapi kesulitan. Connor & Davidson (2003).. Semakin tinggi skor resiliensi yang dimiliki subjek, maka semakin tinggi resiliensi subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor resiliensi subjek, maka semakin rendah Resiliensi subjek.

2. Keterangan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan merupakan modifikasi dari skala resiliensi yang dikembangkan oleh Connor & Davidson (2003). Skala pada resiliensi terdapat 25 aitem.. Skala ini terdiri dari 25 aitem pernyataan yang bernilai positif (*favoriable*),

Skala yang digunakan	: Skala Likert
	[] Buat sendiri, [] Terjemahan, [√] Modifikasi dari skala Connor & Davidson (2003).
Jumlah Aitem	: 25 Aitem
Jenis Format dan Respon	: Skala Likert
Penilaian Setiap Butir (aitem)	: SS = Sangat setuju
	S = Setuju
	TS = Tidak setuju
	STS = Sangat tidak setuju

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

3. Petunjuk Pengisian Lembar Validasi :

Pada bagian ini saya memohon paada Bapak/ Ibu untuk memberkan penilaian pada setiap pertanyaan di dalam skala ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self-compassion dengan resiliensi pada pekerja yang di-PHK Akibat Pandemi Covid-19. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pertanyaan (aitem) dengan indikator yang diajukan, penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang pilih, mohon Bapak/ Ibu memberikan *checklist* [√] pada kolom yang telah disediakan.

Contoh cara Menjawab

Aitem: saya senang pada saat guru menerangkan pembelajaran

R	KR	TR
[√]	[]	[]

Jika Bapak/Ibu menilai item tersebut relevan dengan indikator, maka Bapak/ ibu memberikan *checklist* (√) pada R. Demikian seterusnya untuk aitem yang tersedia.

Aspek	Indikator	No	Aitem	Alternatif Jawaban			Ket
				R	KR	TR	
a. Kompetensi personal,	individu mampu berusaha dengan gigih demi mencapai tujuannya.	10	Saya berusaha dengan maksimal, dalam keadaan apapun	√			
		11	Saya mampu untuk mencapai tujuan saya.	√			
		12	Pada saat saya merasakan hambatan saya tidak menyerah	√			
		16	Saya tidak mudah berputus asa	√			
		17	Saya adalah orang yang	√			

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

	datang.	19	Saya dapat mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan	✓			
		20	Saya bertindak berdasarkan firasat	✓			
c. Penerimaan positif terhadap perubahan dan memiliki hubungan yang aman dengan orang lain	Individu dapat beradaptasi terhadap perubahan kondisi yang dialami dan menjalin hubungan baik dengan orang lain	1	Saya mampu beradaptasi ketika menghadapi perubahan	✓			
		2	Saya menjalin hubungan yang dekat dengan orang lain	✓			
		4	Saya mampu menangani banyak hal	✓			
		5	Keberhasilan dimasa lalu memberi keyakinan dalam menghadapi tantangan yang baru	✓			
		8	Saya mampu bangkit kembali dalam keadaan tertekan	✓			
		13	Saya tahu kapan dan kepada siapa harus meminta pertolongan pada saat saya kesulitan	✓			
d. Kontrol diri	Individu mampu untuk mengontrol diri dengan mengatur emosi yang	21	Saya memiliki	✓			

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

	perilaku pada saat menghadapi situasi yang menekan.	22	Saya memegang kendali atas hidup saya	✓			
e. Spiritual	Merupakan keyakinan individu terhadap Tuhan atas kejadian yang menimpa diri individu tersebut.	3	Saya yakin Tuhan akan membantu saya pada saat saya kesulitan	✓			
		9	Saya yakin sesuatu terjadi atas izin Tuhan	✓			

Catatan :

.....

Pekanbaru, 2021

Validator

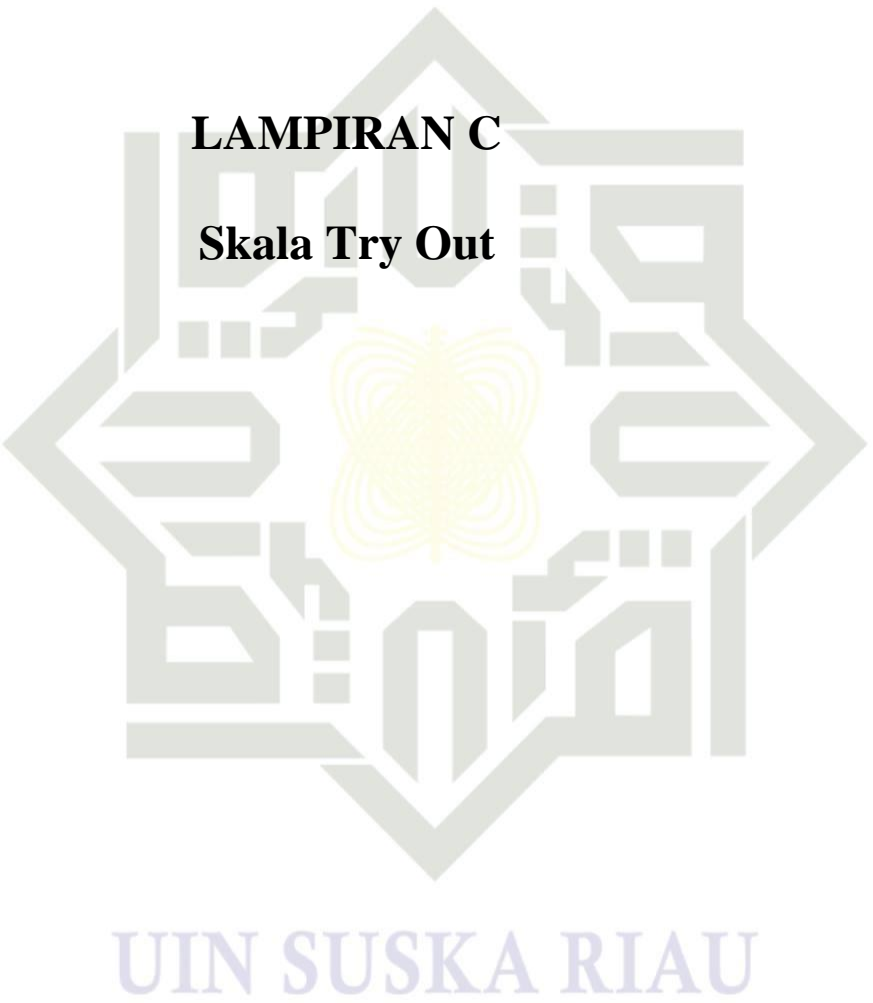


Dody Leyno Amperawan, S.Psi., M.Si., Psikolog

NIP. 196607062014121002

LAMPIRAN C

Skala Try Out



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

Skala Riset Penelitian

Dengan segala hormat saya memohon kepada saudara/i untuk membantu saya dalam mengisi angket penelitian saya. Skala dalam angket ini disusun dalam rangka penelitian di bidang Psikologi guna penyelesaian tugas akhir dan dikhususkan untuk pekerja yang mengalami PHK selama Pandemi *COVID-19*. Penelitian ini Insya Allah nantinya dapat berguna bagi masyarakat luas.

Skala ini terdapat beberapa pernyataan, tidak ada jawaban yang salah karena semua jawaban adalah benar dan dapat diterima sepenuhnya. Diharapkan bagi saudara/i untuk mengisi semua pernyataan tanpa ada yang terlewat. Identitas saudara/i dilindungi dan dijamin oleh kode etik penelitian ilmiah. Atas bantuan dan kerjasama saudara/i, peneliti mengucapkan terimakasih.

Hormat Saya

Fajar Shidiq

Pertanyaan Umum

Nama :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Status Menikah :
 Daerah Terakhir Bekerja :
 Tahun mengalami PHK :
 No. Whatsapp :

Skala A

No	Aitem	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mampu beradaptasi ketika menghadapi perubahan				
2	Saya menjalin hubungan yang dekat dengan orang lain				
3	Saya yakin Tuhan akan Membantu saya pada saat saya kesulitan				
4	Saya mampu menangani banyak hal				
5	Keberhasilan dimasa lalu memberi keyakinan dalam menghadapi tantangan yang baru				

6	Saya mencoba melihat suatu permasalahan dari sisi yang lucu				
7	Dengan mengatasi stress saya mampu menjadi lebih kuat				
8	Saya mampu bangkit kembali dalam keadaan tertekan				
9	Saya yakin sesuatu terjadi atas izin Tuhan				
10	Saya berusaha dengan maksimal, dalam keadaan apapun				
11	Saya mampu untuk mencapai tujuan saya.				
12	Pada saat saya merasakan hambatan saya tidak menyerah				
13	Saya tahu kapan dan kepada siapa harus meminta pertolongan pada saat saya kesulitan				
14	Saya bisa tetap fokus saat dibawah tekanan				
15	Saya lebih suka memimpin				
16	Saya tidak mudah berputus asa				
17	Saya adalah orang yang kuat dalam menghadapi tekanan				
18	Saya berani membuat keputusan yang sulit dan tidak biasa				
19	Saya dapat mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan				
20	Saya bertindak berdasarkan firasat				
21	Saya memiliki tujuan hidup yang jelas				
22	Saya memegang kendali atas hidup saya				
23	Saya menyukai tantangan				
24	Saya bekerja untuk mencapai suatu tujuan				
25	Saya bangga dengan apa yang telah saya raih				



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

Skala B

No	Aitem	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya sulit menerima kelemahan dan kekurangan yang saya miliki				
2	Saya terpaku pada kesalahan yang saya perbuat				
3	Ketika situasi buruk terjadi pada diri saya, maka saya menilai bahwa semua orang juga pernah mengalami kesulitan				
4	Saya merasa sendiri dengan kekurangan yang saya miliki				
5	Saya mencoba untuk menyayangi diri sendiri meskipun sedang merasa sakit hati akibat PHK				
6	Saya merasa tidak berdaya ketika mengalami kegagalan				
7	Ketika saya terpuruk, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang lain di dunia juga merasakan hal yang sama dengan saya				
8	Ketika dalam keadaan yang sulit saya bersikap keras pada diri sendiri.				
9	Saya berusaha bersikap tenang ketika PHK terjadi				
10	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mencoba mengingatkan diri saya bahwa perasaan seperti ini juga dirasakan oleh orang lain				
11	Saya sulit menerima karakter pribadi saya yang buruk				
12	Ketika saya mengalami PHK, saya tetap peduli dan berbaik hati pada diri sendiri				
13	Saya merasa orang lain lebih bahagia dibanding saya saat saya mengalami PHK				
14	Saat PHK terjadi pada diri saya, saya mencoba mencari hikmahnya				
15	Saya mencoba melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya				
16	Saya merasa sedih ketika melihat bagian pada diri saya yang tidak saya sukai				
17	Ketika saya mengalami kegagalan saya mencoba melihat dari sisi baiknya				
18	Saya merasa bahwa hidup orang lain lebih mudah dibanding saya				
19	Saya berbaik hati pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan				
20	Saya terbawa amarah ketika PHK terjadi				

21	Saya tidak peduli pada diri saya sendiri. Ketika saya mengalami PHK				
22	Ketika saya merasa sedih saya mencoba menerima perasaan tersebut dengan lapang dada				
23	Saya bisa menerima kekurangan dan kelemahan yang saya miliki				
24	Saya membesar-besarkan hal yang membuat saya marah				
25	Saya merasa sendiri ditengah-tengah kegagalan yang saya alami				
26	Saya mencoba menerima sifat negatif yang ada pada diri saya				



LAMPIRAN D

Tabulasi Data Try Out

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

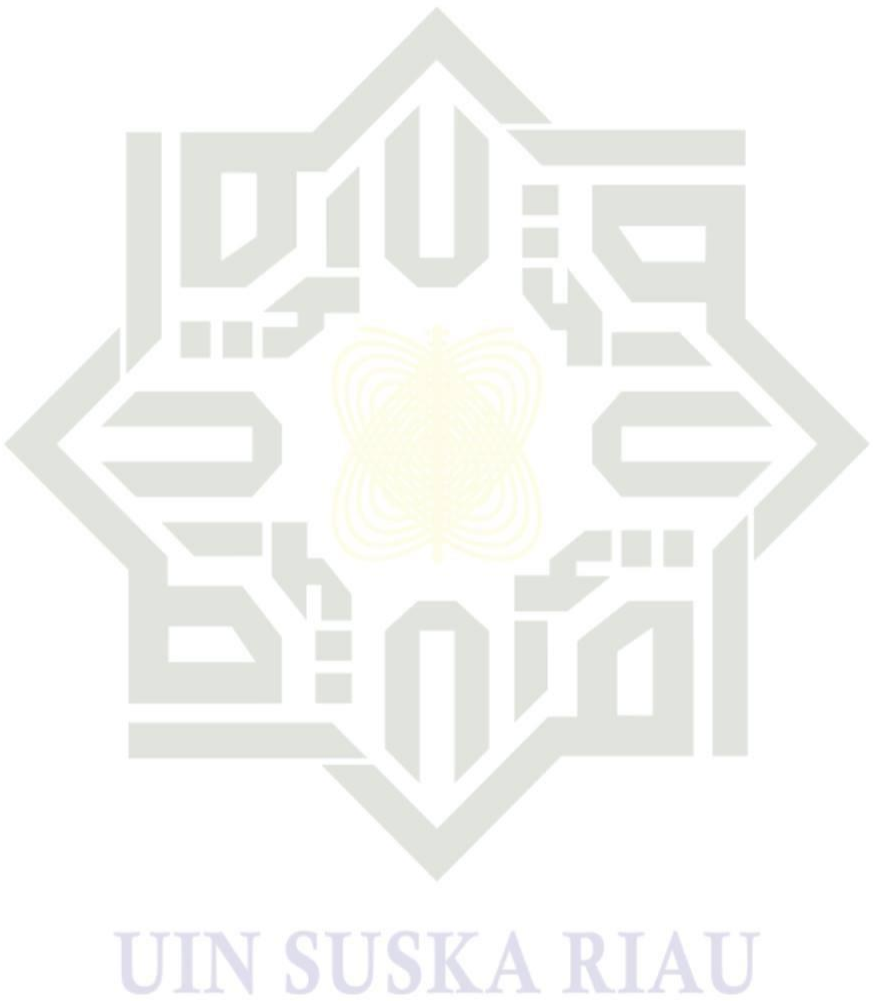
Tabulasi Data Try out Variabel *Self Compassion*

		Aitem <i>Self Compassion</i>																																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38		
Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang menyalin sebagian atau seluruhnya tanpa ijin dari Penerbit UIN Suska Riau.	1.	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	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	3	3		
	2.	3	1	2	1	4	1	4	2	4	4	1	4	1	4	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	
	3.	3	1	3	3	4	3	3	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	4.	3	3	4	2	3	3	4	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	3	3	3	3	3	3	3	3
	5.	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	6.	3	2	3	1	4	3	3	1	3	4	3	4	2	4	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	7.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	8.	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
	9.	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	10.	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	
	11.	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	12.	2	3	3	1	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	1	3	1	3	3	2	2	1	3	2	2	1	3	
	13.	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	2
	14.	2	3	2	1	4	1	3	2	3	4	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
	15.	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	16.	3	4	3	2	2	1	4	2	2	4	2	4	2	4	1	4	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3
	17.	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3
	18.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3
	19.	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	2	3	4	2
	20.	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
	21.	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1
	22.	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	23.	3	2	4	3	4	1	4	2	3	4	2	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	1	3	4	4	4	1	4	3	4	4	1	4	3	4	3
	24.	2	2	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	1	3	
	25.	2	2	4	2	3	2	4	2	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
	26.	3	4	2	4	4	3	3	2	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
	27.	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3
	28.	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
	29.	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	30.	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
	31.	2	2	3	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	3	2	2	3	2	2	3	
	32.	3	3	4	4	3	3	4	1	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2
	33.	2	2	4	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	34.	2	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	
	35.	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	
	36.	4	4	4	4	1	1	4	1	1	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	3	1	4	1	4	1	4	1	
	37.	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	
	38.	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	

39	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	
40	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3
41	3	2	4	1	3	2	3	3	3	4	1	4	2	4	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2
42	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3
43	3	3	4	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
44	3	3	4	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4
45	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3

Jurnal Ilmiah UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



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



© 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 satu masalah.

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

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

Tabulasi Data Try Out Variabel Resiliensi

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

36	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	4	1	3	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4
36 Hak Cipta dan Hak Kekayaan Intelektual 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber: a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah. b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau. 2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.	4	1	4	3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3
	4	3	4	4	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4
	4	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3
	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3
	4	2	4	2	3	2	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4
	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3
	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4
4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4
4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3

Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau





LAMPIRAN E

Reliabilitas & Uji Daya Beda Aitem

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 satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

TO RESILIENSI

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
S1	76,533	55,164	,549	,882
S2	76,644	55,553	,421	,885
S3	75,978	58,022	,182	,891
S4	76,711	56,392	,365	,887
S5	76,333	54,773	,561	,882
S6	77,156	60,816	-,125	,901
S7	76,489	55,256	,475	,884
S8	76,467	54,845	,600	,881
S9	76,000	56,864	,425	,885
S10	76,356	54,825	,608	,881
S11	76,511	54,619	,730	,879
S12	76,467	53,982	,613	,880
S13	76,422	54,022	,591	,881
S14	76,800	54,300	,540	,882
S15	76,911	55,810	,357	,887
S16	76,467	54,027	,607	,881
S17	76,711	55,165	,608	,881
S18	76,800	52,482	,664	,878
S19	76,667	55,591	,503	,883
S20	77,156	59,816	-,029	,896
S21	76,511	54,210	,608	,881
S22	76,289	54,437	,595	,881
S23	76,511	55,256	,573	,882
S24	76,311	54,628	,575	,882
S25	76,400	56,291	,336	,888

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,888	25

Setelah TO

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
S1	67,62	53,877	,573	,908
S2	67,73	54,700	,393	,912
S4	67,80	54,936	,406	,912
S5	67,42	53,659	,564	,908
S7	67,58	54,295	,459	,910
S8	67,56	53,843	,588	,908
S9	67,09	55,856	,408	,911
S10	67,44	53,616	,624	,907
S11	67,60	53,609	,718	,906
S12	67,56	52,889	,614	,907
S13	67,51	52,892	,596	,907
S14	67,89	53,237	,537	,909
S15	68,00	54,409	,387	,913
S16	67,56	52,934	,608	,907
S17	67,80	53,936	,627	,907
S18	67,89	51,374	,668	,906
S19	67,76	54,325	,524	,909
S21	67,60	53,155	,604	,907
S22	67,38	53,331	,597	,907
S23	67,60	54,064	,585	,908
S24	67,40	53,518	,577	,908
S25	67,49	54,846	,373	,913

UIN SUSKA RIAU

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,912	22

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

TO SELF COMPASSION

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SC1	71,51	52,437	,601	,830
SC2	71,49	54,028	,337	,839
SC3	71,04	54,543	,329	,839
SC4	71,67	50,091	,597	,827
SC5	71,09	53,765	,339	,839
SC6	71,78	52,222	,468	,833
SC7	71,00	55,955	,178	,843
SC8	72,00	54,273	,322	,839
SC9	71,24	56,189	,196	,842
SC10	71,02	56,204	,140	,845
SC11	71,71	52,483	,520	,832
SC12	71,02	53,113	,426	,835
SC13	71,80	51,936	,497	,832
SC14	70,93	55,473	,325	,839
SC15	71,07	56,291	,195	,842
SC16	71,82	52,240	,554	,831
SC17	70,87	55,709	,243	,841
SC18	71,84	50,634	,577	,829
SC19	71,13	55,300	,277	,840
SC20	71,69	52,719	,400	,836
SC21	71,22	55,540	,269	,840
SC22	71,09	54,265	,509	,834
SC23	71,09	53,583	,551	,833
SC24	71,40	52,836	,415	,836
SC25	71,49	49,892	,671	,825
SC26	71,53	58,982	-,149	,855

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,842	26

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Setelah TO

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SC1	52,91	46,128	,624	,856
SC2	52,89	46,783	,448	,862
SC3	52,44	48,707	,278	,867
SC4	53,07	43,382	,666	,852
SC5	52,49	48,483	,243	,870
SC6	53,18	45,513	,528	,859
SC8	53,40	47,973	,328	,866
SC11	53,11	45,646	,602	,856
SC12	52,42	47,977	,313	,867
SC13	53,20	45,073	,576	,857
SC14	52,33	50,182	,166	,869
SC16	53,22	45,540	,623	,856
SC18	53,24	44,053	,632	,854
SC19	52,53	49,936	,155	,871
SC20	53,09	45,719	,483	,861
SC21	52,62	48,240	,407	,863
SC22	52,49	48,892	,370	,865
SC23	52,49	47,937	,469	,862
SC24	52,80	45,891	,496	,860
SC25	52,89	43,419	,723	,850

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,867	20

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Dengan segala hormat saya memohon kepada saudara/i untuk membantu saya dalam penelitian di bidang Psikologi guna penyelesaian tugas akhir dan dikhususkan untuk pekerja yang mengalami PHK selama Pandemi COVID-19. Penelitian ini Insya Allah nantinya dapat berguna bagi masyarakat luas.

Skala ini terdapat beberapa pernyataan, tidak ada jawaban yang salah karena semua jawaban adalah benar dan dapat diterima sepenuhnya. Diharapkan bagi saudara/i untuk mengisi semua pernyataan tanpa ada yang terlewati. Identitas saudara/i dilindungi dan dijamin oleh kode etik penelitian ilmiah. Atas bantuan dan kerjasama saudara/i, peneliti mengucapkan terimakasih.

Hormat Saya

Fajar Shidiq

Pertanyaan Umum

- Nama :
- Usia :
- jenis Kelamin :
- Status Menikah :
- Daerah Terakhir Bekerja :
- Tahun mengalami PHK :
- No. Whatsapp :

Skala A

No	Aitem	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mampu beradaptasi ketika menghadapi perubahan				
2	Saya menjalin hubungan yang dekat dengan orang lain				
3	Saya mampu menangani banyak hal				
4	Keberhasilan dimasa lalu memberi keyakinan dalam menghadapi tantangan yang baru				
5	Dengan mengatasi stress saya mampu menjadi lebih kuat				
6	Saya mampu bangkit kembali dalam keadaan tertekan				
7	Saya yakin sesuatu terjadi atas izin Tuhan				
8	Saya berusaha dengan maksimal, dalam keadaan apapun				

2. Dilarang mengemukakan 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.

©Hak cipta milik INSUSKA RIAU
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU



2. 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.

- Saya mampu untuk mencapai tujuan saya.
- Pada saat saya merasakan hambatan saya tidak menyerah
- Saya tahu kapan dan kepada siapa harus meminta pertolongan pada saat saya kesulitan
- Saya bisa tetap fokus saat dibawah tekanan
- Saya lebih suka memimpin
- Saya tidak mudah berputus asa
- Saya adalah orang yang kuat dalam menghadapi tekanan
- Saya berani membuat keputusan yang sulit dan tidak biasa
- Saya dapat mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan
- Saya memiliki tujuan hidup yang jelas
- Saya memegang kendali atas hidup saya
- Saya menyukai tantangan
- Saya bekerja untuk mencapai suatu tujuan
- Saya bangga dengan apa yang telah saya raih

Waktu B

No

Aitem

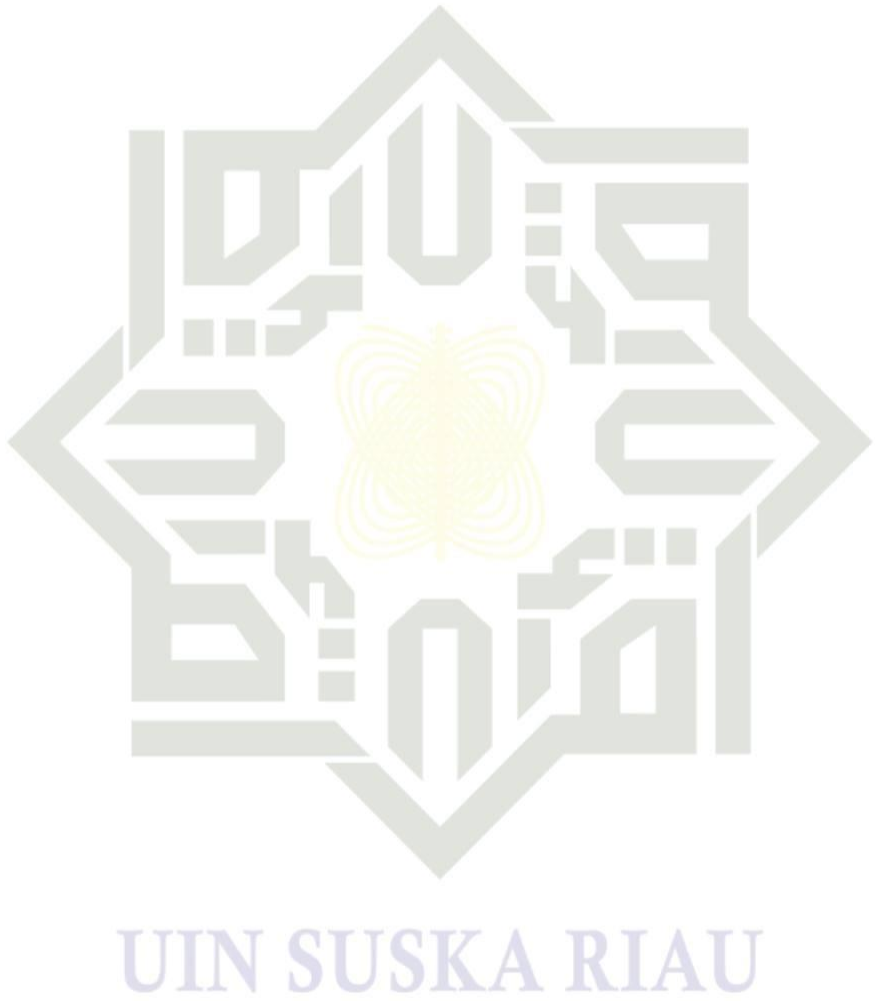
Jawaban

SS S TS STS

- Saya sulit menerima kelemahan dan kekurangan yang saya miliki
- Saya terpaku pada kesalahan yang saya perbuat
- Ketika situasi buruk terjadi pada diri saya, maka saya menilai bahwa semua orang juga pernah mengalami kesulitan
- Saya merasa sendiri dengan kekurangan yang saya miliki
- Saya mencoba untuk menyayangi diri sendiri meskipun sedang merasa sakit hati akibat PHK
- Saya merasa tidak berdaya ketika mengalami kegagalan
- Ketika dalam keadaan yang sulit saya bersikap keras pada diri sendiri.
- Saya sulit menerima karakter pribadi saya yang buruk
- Ketika saya mengalami PHK, saya tetap peduli dan baik hati pada diri sendiri
- Saya merasa orang lain lebih bahagia dibanding saya saat saya mengalami PHK
- Saat PHK terjadi pada diri saya, saya mencoba mencari hikmahnya
- Saya merasa sedih ketika melihat bagian pada diri saya yang tidak saya sukai
- Saya merasa bahwa hidup orang lain lebih mudah dibanding saya
- Saya baik hati pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan
- Saya terbawa amarah ketika PHK terjadi
- Saya tidak peduli pada diri saya sendiri, ketika saya

mengalami PHK

Ketika saya merasa sedih saya mencoba menerima perasaan tersebut dengan lapang dada
 saya bisa menerima kekurangan dan kelemahan yang saya miliki
 saya membesar-besarkan hal yang membuat saya marah
 saya merasa sendiri ditengah-tengah kegagalan yang saya alami



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta dan Undang-Undang

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

Riset

Perkenalkan saya Fajar Shidiq mahasiswa UIN SUSKA RIAU jurusan Psikologi yang sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir skripsi. Dengan segala hormat saya memohon kepada saudara/i untuk membantu saya dalam mengisi angket penelitian saya. Angket ini disusun dalam rangka penelitian di bidang Psikologi guna penyelesaian tugas akhir dan dikhususkan untuk pekerja yang mengalami PHK selama Pandemi COVID-19. Penelitian ini Insya Allah nantinya dapat berguna bagi masyarakat luas.

Skala ini terdapat beberapa pernyataan, tidak ada jawaban yang salah karena semua jawaban adalah benar dan dapat diterima sepenuhnya. Diharapkan bagi saudara/i untuk mengisi semua pernyataan tanpa ada yang terlewat. Identitas saudara/i dilindungi dan dijamin oleh kode etik penelitian ilmiah. Atas bantuan dan kerjasama saudara/i, peneliti mengucapkan terimakasih.

Hormat Saya

Fajar Shidiq

ajayf074@gmail.com [Ganti akun](#)



* Wajib

Email *

Jawaban Anda

Nama/Inisial *

Jawaban Anda

Usia *

Jawaban Anda

Jenis Kelamin *

- Pria
 Wanita

Domisili *

Jawaban Anda

Status Menikah

- Menikah
 Belum Menikah

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Profesi/ Pekerjaan *

Jawaban Anda _____

Saya pernah bekerja di-Riau *

Ya

Tidak

Saya pernah mengalami PHK selama masa Pandemi *

Iya

Tidak

Waktu (bulan dan tahun)

Jawaban Anda _____

No. WA (untuk Reward yang akan diundi) *

Jawaban Anda _____

Berikutnya Kosongkan formulir



UIN SUSKA RIAU

Skala A

1. Saya mampu beradaptasi ketika menghadapi perubahan *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

2. Saya menjalin hubungan yang dekat dengan orang lain *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

3. Saya mampu menangani banyak hal *

6. Saya mampu bangkit kembali dalam keadaan tertekan *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

7. Saya yakin sesuatu terjadi atas izin Tuhan *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

8. Saya berusaha dengan maksimal dalam keadaan apapun *

- Sangat Setuju

© Hak cipta milik UIN

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

13. Saya lebih suka memimpin *

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

14. Saya tidak mudah berputus asa *

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

15. Saya adalah orang yang kuat dalam menghadapi tekanan *

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

16. Saya berani membuat keputusan yang sulit dan tidak menyenangkan *

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

17. Saya dapat mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan *

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

18. Saya memiliki tujuan hidup yang jelas *

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

19. Saya memegang kendali atas hidup saya *

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

20. Saya menyukai tantangan *

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

21. Saya bekerja untuk mencapai suatu tujuan *

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

22. Saya bangga dengan apa yang telah saya raih *

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

Ha

1.

Skala B

1. Saya sulit menerima kelemahan dan kekurangan yang saya miliki *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

2. Saya terpaku pada kesalahan yang saya perbuat *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

3. Ketika situasi buruk terjadi pada diri saya, maka saya menilai bahwa semua orang juga pernah mengalami kesulitan *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

4. Saya merasa sendiri dengan kekurangan yang saya miliki *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

5. Saya mencoba untuk menyayangi diri sendiri meskipun sedang merasa sakit hati akibat PHK *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

6. Saya merasa tidak berdaya ketika mengalami kegagalan *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

7. Ketika dalam keadaan yang sulit saya bersikap keras pada diri sendiri. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

8. Saya sulit menerima karakter pribadi saya yang buruk *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

9. Ketika saya mengalami PHK, saya tetap peduli dan berbaik hati pada diri sendiri *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

10. Saya merasa orang lain lebih bahagia dibanding saya saat saya mengalami PHK *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

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

11. Saat PHK terjadi pada diri saya, saya mencoba mencari hikmahnya *

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

12. Saya merasa sedih ketika melihat bagian pada diri saya yang tidak saya sukai *

- Sangat Seetujui
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

13. Saya merasa bahwa hidup orang lain lebih mudah dibanding saya *

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

14. Saya berbaik hati pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan *

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

15. Saya terbawa amarah ketika PHK terjadi *

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

16. Saya tidak peduli pada diri saya sendiri, ketika saya mengalami PHK *

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

17. Ketika saya merasa sedih saya mencoba menerima perasaan tersebut dengan lapang dada *

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

18. Saya bisa menerima kekurangan dan kelemahan yang saya miliki *

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

19. Saya membesar-besarkan hal yang membuat saya marah *

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

20. Saya merasa sendiri ditengah-tengah kegagalan yang saya alami *

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju



LAMPIRAN G

Data Demografi dan Tabulasi Data Penelitian

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Data Demografi

No	Gender	Status Menikah	Usia	Domisili
1	Pria	Menikah	29	Kab. Rokan Hulu
2	Pria	Belum Menikah	20	Kab. Rokan Hulu
3	Pria	Menikah	30	Kab. Rokan Hulu
4	Pria	Menikah	26	Kota Pekanbaru
5	Pria	Belum Menikah	23	Kab. Rokan Hilir
6	Pria	Belum Menikah	23	Kab. Rokan Hulu
7	Pria	Belum Menikah	42	Kab. Rokan Hulu
8	Pria	Menikah	45	Kota Pekanbaru
9	Wanita	Menikah	40	Kota Pekanbaru
10	Pria	Belum Menikah	22	Kab. Bengkalis
11	Pria	Menikah	28	Kab. Rokan Hilir
12	Wanita	Belum Menikah	26	Kab. Bengkalis
13	Pria	Belum Menikah	25	Kab. Rokan Hulu
14	Wanita	Belum Menikah	38	Kota Dumai
15	Wanita	Menikah	30	Kota Dumai
16	Pria	Belum Menikah	24	Kota Dumai
17	Wanita	Belum Menikah	27	Kota Pekanbaru
18	Wanita	Belum Menikah	23	Kota Dumai
19	Wanita	Belum Menikah	24	Kab. Kepulauan Meranti
20	Wanita	Belum Menikah	19	Kab. Pelalawan
21	Pria	Belum Menikah	23	Kab. Rokan Hilir
22	Pria	Belum Menikah	23	Kota Pekanbaru
23	Wanita	Menikah	27	Kota Pekanbaru
24	Wanita	Belum Menikah	24	Kab. Bengkalis
25	Pria	Menikah	31	Kab. Bengkalis
26	Wanita	Belum Menikah	22	Kota Dumai
27	Wanita	Menikah	27	Kab. Bengkalis
28	Wanita	Menikah	32	Kota Dumai
29	Wanita	Belum Menikah	20	Kota Dumai
30	Pria	Belum Menikah	32	Kab. Bengkalis
31	Pria	Belum Menikah	26	Kab. Bengkalis
32	Pria	Belum Menikah	24	Kota Dumai
33	Pria	Menikah	35	Kab. Siak
34	Wanita	Belum Menikah	27	Kota Dumai
35	Wanita	Belum Menikah	22	Kota Dumai
36	Wanita	Menikah	33	Kota Pekanbaru
37	Pria	Belum Menikah	20	Kota Pekanbaru
38	Pria	Belum Menikah	24	Kota Pekanbaru
39	Wanita	Belum Menikah	27	Kab. Indragiri Hilir
40	Pria	Belum Menikah	35	Kab. Indragiri Hulu
41	Pria	Belum Menikah	21	Kab. Indragiri Hilir
42	Wanita	Belum Menikah	22	Kota Pekanbaru
43	Wanita	Belum Menikah	25	Kab. Rokan Hilir

© 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.

44	Wanita	Menikah	33	Kab. Rokan Hilir
45	Wanita	Belum Menikah	20	Kab. Rokan Hilir
46	Pria	Menikah	32	Kab. Rokan Hilir
47	Wanita	Belum Menikah	20	Kab. Indragiri Hulu
48	Wanita	Menikah	31	Kab. Rokan Hulu
49	Wanita	Menikah	30	Kab. Siak
50	Wanita	Belum Menikah	24	Kota Pekanbaru
51	Pria	Belum Menikah	22	Kab. Rokan Hilir
52	Pria	Belum Menikah	29	Kab. Rokan Hilir
53	Wanita	Belum Menikah	24	Kab. Rokan Hulu
54	Wanita	Belum Menikah	25	Kab. Bengkalis
55	Wanita	Belum Menikah	24	Kab. Bengkalis
56	Pria	Belum Menikah	20	Kab. Indragiri Hilir
57	Pria	Belum Menikah	19	Kota Pekanbaru
58	Wanita	Menikah	33	Kab. Indragiri Hulu
59	Pria	Belum Menikah	21	Kab. Kampar
60	Pria	Belum Menikah	23	Kota Pekanbaru
61	Wanita	Belum Menikah	28	Kota Pekanbaru
62	Wanita	Belum Menikah	22	Kota Pekanbaru
63	Pria	Belum Menikah	23	Kab. Kepulauan Meranti
64	Pria	Belum Menikah	29	Kab. Kepulauan Meranti
65	Wanita	Menikah	29	Kab. Kepulauan Meranti
66	Wanita	Belum Menikah	19	Kota Pekanbaru
67	Wanita	Belum Menikah	29	Kab. Kepulauan Meranti
68	Wanita	Belum Menikah	26	Kab. Kepulauan Meranti
69	Pria	Belum Menikah	25	Kota Pekanbaru
70	Pria	Belum Menikah	27	Kota Pekanbaru
71	Wanita	Belum Menikah	23	Kab. Kepulauan Meranti
72	Wanita	Belum Menikah	27	Kota Pekanbaru
73	Pria	Menikah	34	Kota Dumai
74	Pria	Belum Menikah	32	Kab. Rokan Hulu
75	Pria	Menikah	30	Kota Pekanbaru
76	Pria	Belum Menikah	28	Kota Pekanbaru
77	Pria	Belum Menikah	29	Kota Pekanbaru
78	Pria	Belum Menikah	32	Kab. Rokan Hulu
79	Pria	Menikah	29	Kota Pekanbaru
80	Pria	Menikah	29	Kota Pekanbaru
81	Pria	Belum Menikah	23	Kota Pekanbaru
82	Pria	Menikah	38	Kota Pekanbaru
83	Pria	Menikah	27	Kota Dumai
84	Pria	Menikah	24	Kab. Bengkalis
85	Pria	Menikah	27	Kota Pekanbaru
86	Pria	Belum Menikah	23	Kab. Rokan Hilir
87	Pria	Belum Menikah	24	Kab. Bengkalis
88	Pria	Belum Menikah	19	Kota Dumai

89	Pria	Menikah	29	Kota Dumai
90	Wanita	Menikah	34	Kab. Rokan Hilir
91	Pria	Belum Menikah	25	Kota Dumai
92	Pria	Menikah	29	Kab. Rokan Hilir
93	Wanita	Belum Menikah	19	Kota Pekanbaru
94	Pria	Belum Menikah	19	Kota Pekanbaru
95	Wanita	Belum Menikah	23	Kab. Pelalawan
96	Wanita	Menikah	31	Kab. Pelalawan
97	Pria	Belum Menikah	23	Kab. Pelalawan
98	Wanita	Belum Menikah	28	Kab. Kampar
99	Wanita	Belum Menikah	22	Kab. Pelalawan
100	Wanita	Belum Menikah	23	Kab. Pelalawan
101	Wanita	Belum Menikah	29	Kab. Bengkalis
102	Pria	Belum Menikah	24	Kab. Siak
103	Pria	Belum Menikah	19	Kota Dumai
104	Wanita	Menikah	35	Kab. Bengkalis
105	Wanita	Belum Menikah	27	Kota Dumai
106	Pria	Belum Menikah	22	Kab. Pelalawan
107	Wanita	Belum Menikah	23	Kota Dumai
108	Wanita	Menikah	30	Kota Pekanbaru
109	Wanita	Menikah	29	Kota Dumai
110	Wanita	Belum Menikah	27	Kab. Indragiri Hulu
111	Pria	Belum Menikah	35	Kab. Kampar
112	Pria	Belum Menikah	21	Kota Pekanbaru
113	Pria	Belum Menikah	23	Kota Dumai
114	Pria	Menikah	30	Kab. Siak
115	Wanita	Belum Menikah	20	Kota Dumai
116	Wanita	Belum Menikah	26	Kota Pekanbaru
117	Wanita	Menikah	33	Kota Pekanbaru
118	Pria	Belum Menikah	29	Kab. Bengkalis
119	Pria	Belum Menikah	22	Kota Dumai
120	Wanita	Belum Menikah	35	Kab. Siak
121	Pria	Belum Menikah	25	Kab. Indragiri Hulu
122	Pria	Belum Menikah	22	Kab. Indragiri Hulu
123	Wanita	Belum Menikah	28	Kota Pekanbaru
124	Wanita	Belum Menikah	25	Kota Pekanbaru
125	Wanita	Menikah	31	Kota Pekanbaru
126	Wanita	Belum Menikah	27	Kota Pekanbaru
127	Pria	Menikah	32	Kota Dumai
128	Wanita	Belum Menikah	28	Kab. Siak
129	Wanita	Menikah	31	Kab. Kuantan Singingi
130	Wanita	Belum Menikah	33	Kab. Indragiri Hulu
131	Wanita	Menikah	29	Kab. Indragiri Hilir
132	Pria	Belum Menikah	28	Kab. Siak
133	Pria	Belum Menikah	27	Kab. Indragiri Hilir

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

134	Wanita	Belum Menikah	24	Kab. Kuantan Singingi
135	Wanita	Belum Menikah	26	Kota Pekanbaru
136	Wanita	Belum Menikah	26	Kab. Indragiri Hilir
137	Pria	Belum Menikah	28	Kota Pekanbaru
138	Pria	Belum Menikah	23	Kab. Bengkalis
139	Wanita	Menikah	28	Kab. Indragiri Hulu
140	Pria	Belum Menikah	25	Kab. Bengkalis
141	Pria	Belum Menikah	27	Kab. Indragiri Hilir
142	Wanita	Belum Menikah	24	Kab. Indragiri Hulu
143	Wanita	Belum Menikah	27	Kab. Kampar
144	Pria	Belum Menikah	25	Kab. Bengkalis
145	Pria	Belum Menikah	28	Kab. Bengkalis
146	Wanita	Menikah	32	Kota Dumai
147	Wanita	Belum Menikah	26	Kota Pekanbaru
148	Wanita	Belum Menikah	25	Kab. Indragiri Hulu
149	Wanita	Belum Menikah	27	Kab. Siak
150	Pria	Belum Menikah	26	Kota Dumai
151	Pria	Belum Menikah	29	Kab. Bengkalis
152	Wanita	Belum Menikah	26	Kota Dumai
153	Wanita	Belum Menikah	27	Kab. Kampar
154	Pria	Menikah	33	Kab. Indragiri Hulu
155	Pria	Belum Menikah	22	Kota Pekanbaru
156	Pria	Menikah	30	Kab. Indragiri Hilir
157	Pria	Belum Menikah	20	Kab. Indragiri Hulu
158	Pria	Belum Menikah	26	Kab. Kampar
159	Pria	Belum Menikah	25	Kab. Pelalawan
160	Pria	Menikah	28	Kab. Kampar
161	Pria	Menikah	29	Kab. Bengkalis
162	Pria	Belum Menikah	24	Kab. Bengkalis
163	Pria	Menikah	30	Kab. Kuantan Singingi
164	Pria	Menikah	32	Kab. Indragiri Hulu
165	Pria	Menikah	29	Kota Pekanbaru
166	Pria	Belum Menikah	28	Kab. Bengkalis
167	Pria	Belum Menikah	27	Kota Dumai
168	Pria	Belum Menikah	28	Kab. Kampar
169	Pria	Belum Menikah	26	Kab. Indragiri Hulu
170	Pria	Belum Menikah	25	Kab. Bengkalis
171	Wanita	Belum Menikah	28	Kab. Indragiri Hulu
172	Pria	Menikah	28	Kab. Kuantan Singingi
173	Pria	Belum Menikah	27	Kab. Kampar
174	Wanita	Belum Menikah	25	Kab. Kuantan Singingi
175	Pria	Belum Menikah	24	Kab. Kuantan Singingi
176	Wanita	Menikah	27	Kota Dumai
177	Wanita	Belum Menikah	28	Kab. Indragiri Hulu
178	Pria	Belum Menikah	25	Kab. Kuantan Singingi



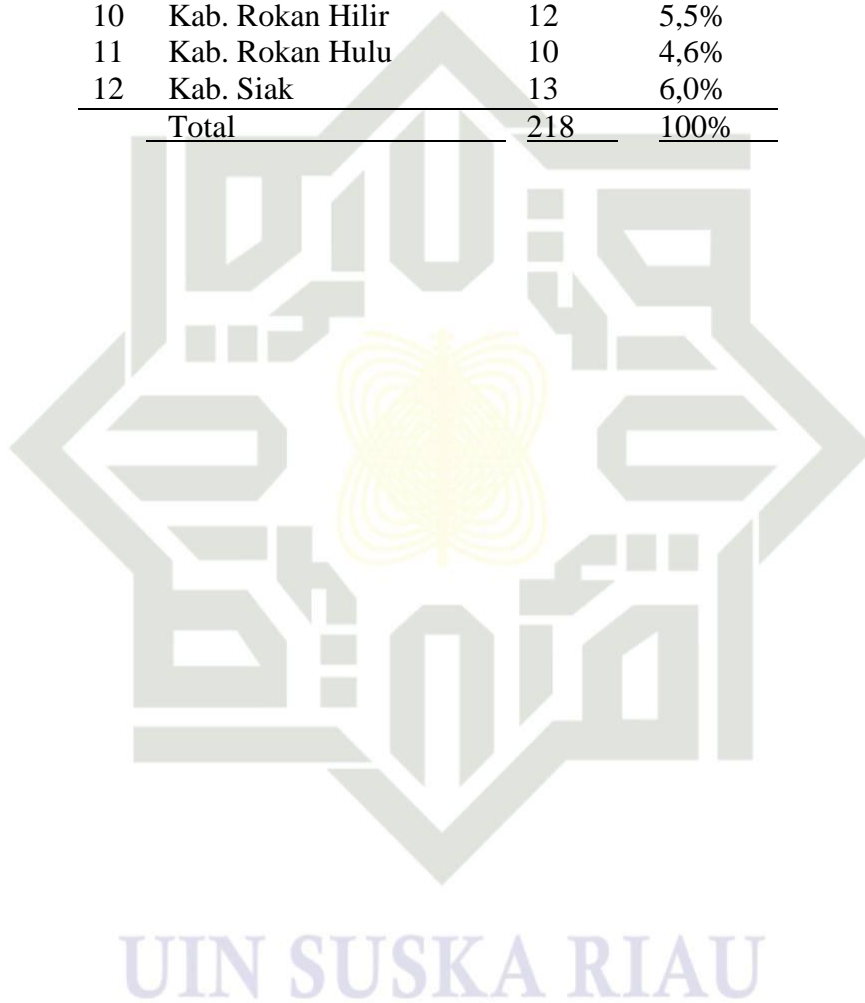
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

179	Wanita	Belum Menikah	26	Kab. Indragiri Hilir
180	Wanita	Belum Menikah	26	Kota Dumai
181	Wanita	Belum Menikah	28	Kota Dumai
182	Wanita	Belum Menikah	29	Kab. Indragiri Hulu
183	Pria	Belum Menikah	23	Kab. Kampar
184	Pria	Menikah	29	Kab. Siak
185	Wanita	Belum Menikah	20	Kab. Kuantan Singingi
186	Wanita	Menikah	30	Kota Pekanbaru
187	Pria	Belum Menikah	26	Kab. Kampar
188	Wanita	Belum Menikah	27	Kota Pekanbaru
189	Wanita	Menikah	28	Kab. Siak
190	Wanita	Belum Menikah	26	Kab. Siak
191	Wanita	Belum Menikah	27	Kab. Kuantan Singingi
192	Pria	Belum Menikah	25	Kab. Kampar
193	Pria	Belum Menikah	25	Kota Pekanbaru
194	Pria	Menikah	29	Kota Dumai
195	Pria	Belum Menikah	26	Kab. Bengkalis
196	Wanita	Belum Menikah	25	Kota Pekanbaru
197	Wanita	Menikah	29	Kab. Siak
198	Wanita	Belum Menikah	24	Kab. Pelalawan
199	Pria	Belum Menikah	26	Kab. Kampar
200	Pria	Belum Menikah	26	Kab. Kuantan Singingi
201	Wanita	Belum Menikah	22	Kab. Indragiri Hilir
202	Pria	Belum Menikah	23	Kab. Bengkalis
203	Pria	Belum Menikah	22	Kab. Indragiri Hilir
204	Wanita	Belum Menikah	26	Kab. Kuantan Singingi
205	Wanita	Menikah	33	Kab. Bengkalis
206	Wanita	Belum Menikah	22	Kab. Indragiri Hulu
207	Wanita	Menikah	30	Kota Dumai
208	Pria	Belum Menikah	26	Kota Dumai
209	Wanita	Menikah	28	Kab. Kuantan Singingi
210	Wanita	Belum Menikah	22	Kab. Kampar
211	Wanita	Menikah	29	Kab. Kuantan Singingi
212	Wanita	Belum Menikah	24	Kab. Bengkalis
213	Pria	Belum Menikah	28	Kota Dumai
214	Pria	Belum Menikah	26	Kab. Siak
215	Wanita	Belum Menikah	27	Kota Pekanbaru
216	Wanita	Belum Menikah	27	Kab. Kuantan Singingi
217	Wanita	Belum Menikah	27	Kab. Indragiri Hilir
218	Pria	Belum Menikah	28	Kab. Indragiri Hilir

No.	Daerah	Jumlah	Persen
-----	--------	--------	--------

1.	Kota Pekanbaru	47	21,6%
2	Kota Dumai	34	15,6%
3	Kab. Bengkalis	27	12,4%
4	Kab. Indragiri Hilir	12	6,0%
5	Kab. Indragiri Hulu	18	8,3%
6	Kab. Kampar	14	6,4%
7	Kab. Kepulauan Meranti	7	3,2%
8	Kab. Kuantan Singingi	14	6,4%
9	Kab. Pelalawan	9	4,1%
10	Kab. Rokan Hilir	12	5,5%
11	Kab. Rokan Hulu	10	4,6%
12	Kab. Siak	13	6,0%
	Total	218	100%

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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



Tabulasi Data Penelitian Variabel *Self Compassion*

Subjek	Aitem <i>Self Compassion</i>																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	1	4	2	3	2	1	1	3	2	3	1	1	3	2	2	4	4	2	3
2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2
3	2	2	4	1	3	1	2	2	3	1	4	1	2	3	3	3	3	3	2	2
4	2	1	4	2	3	2	1	1	3	3	3	1	1	2	2	3	2	2	1	3
5	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2
6	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2
7	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	4	3	2
8	3	2	3	2	3	1	1	3	3	2	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3
9	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3
10	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
11	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	4	1	1	4	4	1	4
12	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2
13	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2
14	4	4	3	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
15	1	2	4	2	3	2	2	1	3	1	4	1	1	2	2	3	3	3	3	4
16	3	2	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	1	3	1	3	3	3	3	2
17	2	2	4	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2
18	1	2	4	1	4	3	3	3	4	3	4	3	2	4	2	3	4	4	3	2
19	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2
20	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2
21	1	1	3	3	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2
22	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2
23	2	3	4	2	3	2	1	1	3	2	2	2	2	3	1	2	4	4	1	3
24	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2
25	1	2	4	1	4	2	1	1	4	3	4	1	1	4	1	1	4	3	1	4
26	3	3	4	2	3	3	2	1	3	3	4	1	1	3	2	3	3	3	2	3
27	2	2	3	3	3	2	2	2	3	1	4	1	2	3	3	4	3	3	2	2
28	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	1	1	2	2	3	2	2	2	3
29	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	2
30	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2
31	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	4	4	3	2
32	3	4	4	3	4	3	1	3	3	3	3	2	1	4	2	3	3	4	3	1
33	3	2	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3
34	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
35	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
36	2	1	2	1	4	1	2	1	4	1	4	1	1	4	1	1	4	4	1	1
37	3	1	3	3	4	3	2	2	4	2	4	2	3	4	3	2	4	4	3	3
38	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3

© Hak cipta

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



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

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

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

39	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3
40	3	2	3	1	4	3	1	3	4	2	4	2	2	3	3	3	4	3	3
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
42	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
43	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
44	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2
45	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3
46	2	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	2	1	3	1	3	3	2	2
47	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	4	2	3	3	3	4
48	2	3	2	1	4	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3
49	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3
50	3	4	3	2	2	1	2	2	4	1	4	1	1	4	1	3	3	3	2
51	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2
52	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2
53	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	4
54	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2
55	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3
56	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
57	3	2	4	3	4	1	2	2	3	3	4	2	3	4	1	3	4	4	1
58	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3
59	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2
60	3	4	2	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4
61	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3
62	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
63	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3
64	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3
65	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2
66	3	3	4	4	3	3	1	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4
67	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3
68	2	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3
69	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	2	2	3	3	4	3	3	3
70	4	4	4	4	1	1	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	3	3	1
71	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4
72	3	3	4	3	4	2	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3
73	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2
74	3	2	4	1	3	2	3	1	4	2	4	3	3	1	3	3	3	3	3
75	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2
76	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
77	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3
78	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4
79	2	2	3	2	3	4	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2
80	2	1	4	2	3	2	1	1	3	2	3	1	1	3	2	2	4	4	2
81	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2
82	1	1	4	1	4	1	1	1	4	1	4	1	1	4	1	1	4	4	1
83	3	3	4	2	3	3	2	1	3	1	4	1	1	3	1	4	3	3	2



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

84	2	2	4	1	3	1	2	2	3	1	4	1	2	3	3	3	3	2	2	
85	2	1	4	2	3	2	1	1	3	3	3	1	1	2	2	3	2	2	1	3
86	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2
87	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2
88	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	4	3	2
89	3	2	3	2	3	1	1	3	3	2	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3
90	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3
91	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
92	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	4	1	1	4	4	1	4
93	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2
94	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2
95	4	4	3	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
96	1	2	4	2	3	2	2	1	3	1	4	1	1	2	2	3	3	3	3	4
97	3	2	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	1	3	1	3	3	3	3	2
98	2	2	4	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2
99	1	2	4	1	4	3	3	3	4	3	4	3	2	4	2	3	4	4	3	2
100	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2
101	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2
102	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2
103	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2
104	3	3	4	2	3	2	1	1	3	2	2	2	2	3	1	2	4	4	1	3
105	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2
106	3	4	4	1	4	2	1	1	4	3	4	1	1	4	1	1	4	3	1	4
107	3	3	4	2	3	3	2	1	3	3	4	1	1	3	2	3	3	3	2	3
108	2	2	3	3	3	2	2	2	3	1	4	1	2	3	3	4	3	3	2	2
109	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	1	1	2	2	3	2	2	2	3
110	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	2
111	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2
112	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	4	4	3	2
113	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	1	4	2	3	3	4	3	1
114	3	2	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3
115	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
116	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
117	2	1	2	1	4	1	2	1	3	1	4	1	1	4	1	1	4	4	1	1
118	3	1	3	3	4	3	2	2	4	2	4	2	3	4	3	2	4	4	3	3
119	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
120	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
121	3	2	3	1	4	3	1	3	4	2	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3
122	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
123	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3
124	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
125	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2
126	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3
127	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	2	1	3	1	3	3	3	2	1
128	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4



129	2	3	2	1	4	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2
130	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3
131	3	4	3	2	2	1	2	2	4	1	4	1	1	4	1	3	3	3	2	2
132	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2
133	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3
134	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	2
135	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2
136	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3
137	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
138	3	2	4	3	4	1	2	2	3	3	4	3	3	4	1	3	4	4	1	4
139	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	1
140	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2
141	3	4	2	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4
142	3	3	4	3	2	3	3	2	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3
143	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
144	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3
145	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3
146	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2
147	3	3	3	4	3	3	1	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3
148	3	2	4	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
149	2	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3
150	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	2	2	3	3	4	3	3	3	3
151	4	4	4	4	1	1	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	3	3	1	4
152	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3
153	3	3	4	3	4	2	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
154	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2
155	3	2	4	1	3	2	3	1	4	2	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3
156	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2
157	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
158	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
159	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3
160	2	2	3	2	3	4	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3
161	2	1	4	2	3	2	1	1	3	2	3	1	1	3	2	2	4	4	2	3
162	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2
163	2	3	4	2	3	1	1	1	4	1	4	1	1	4	1	1	4	4	1	4
164	2	2	4	1	3	1	2	2	3	1	4	1	2	3	3	3	3	3	2	2
165	2	1	4	2	3	2	1	1	2	3	3	1	1	2	2	3	2	2	1	3
166	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2
167	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2
168	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	4	3	2
169	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3
170	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3
171	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
172	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	4	1	1	4	4	1	4
173	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2

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

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



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

174	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2
175	3	4	3	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
176	1	2	4	2	3	2	2	1	3	1	4	1	1	2	2	3	3	3	4
177	3	2	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	1	3	1	3	3	3	2
178	2	2	4	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2
179	1	2	4	1	4	3	3	3	4	3	4	3	2	4	2	3	4	4	2
180	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2
181	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2
182	1	2	3	3	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2
183	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	2
184	2	3	4	2	3	2	1	1	3	2	2	2	2	3	1	2	4	4	3
185	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	2
186	1	2	4	1	4	2	1	1	4	3	4	1	1	4	1	1	4	3	4
187	3	3	4	2	3	2	2	1	3	3	4	1	1	3	2	3	3	3	2
188	2	2	3	3	3	2	3	2	3	1	4	1	2	3	3	4	3	3	2
189	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	1	1	2	2	3	2	2	3
190	3	4	4	3	3	3	2	2	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	2
191	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2
192	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	2	3	4	4	2
193	3	4	4	3	4	3	1	3	3	3	3	2	1	4	2	3	3	4	1
194	3	2	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3
195	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
196	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
197	2	1	2	1	4	1	2	1	4	1	4	1	2	4	1	1	4	4	1
198	3	1	3	3	4	3	2	2	4	2	4	2	3	3	3	2	4	4	3
199	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3
200	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3
201	3	2	3	1	4	3	1	3	4	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3
202	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
203	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1
204	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2
205	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2
206	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3
207	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	1	3	3	2	1
208	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	4
209	2	3	2	1	4	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3
210	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3
211	3	4	3	2	2	1	2	2	4	1	2	1	1	2	1	3	3	3	2
212	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
213	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
214	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	4	3	3	4	3	3	4
215	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2
216	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3
217	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
218	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	4	3	3	4	3	3	4

Tabulasi Data Penelitian Variabel Resiliensi

Subjek	Aitem Resiliensi																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4
2	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4
3	2	3	2	4	2	3	4	4	4	3	4	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3
4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	2	2	4	4	3	4	3
5	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
8	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2
9	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3
10	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
13	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4
14	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
15	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4
16	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	2	2	2	4	4	3	3	4
17	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
19	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
21	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4
22	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
23	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4
24	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
25	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
26	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3
27	2	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3
28	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4
29	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4
30	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
31	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3
32	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3
33	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
35	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4
36	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4
37	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4
38	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4

© 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 satu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



39	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	
40	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
42	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	
43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
44	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	
45	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	
46	2	4	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2
47	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
48	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2
49	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
50	3	3	3	3	3	4	4	3	3	1	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	2
51	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3
52	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4
53	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3
54	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4
55	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	4	4
56	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
57	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4
58	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2
59	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	4	3
60	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4
61	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3
62	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4
63	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
64	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3
65	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
66	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4
67	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3
68	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3
69	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	4
70	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	1	3	2	2	2	4	3	4	4	4	4
71	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
72	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	4	3	2	3	3	4	3	3	3
73	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3
74	3	2	2	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	2	3	4	4	3	4	4
75	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3
76	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4
77	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4
78	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
79	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4
80	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3
81	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3
82	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3
83	2	3	2	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	3	2

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

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



84	2	3	2	4	2	3	4	4	4	3	4	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3
85	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3
86	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
87	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
88	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
89	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2
90	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3
91	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3
92	3	3	3	3	3	4	2	4	2	3	2	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3
93	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4
94	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	2	4	2	4	3	3	3	4	3	4	4
95	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
96	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	4
97	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	2	4	3	2	2	2	4	4	3	3	4
98	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4
99	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4
100	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
101	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3
102	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
103	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
104	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
105	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
106	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
107	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
108	2	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3
109	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	2	2	3	4	3	4	4
110	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4
111	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
112	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3
113	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3
114	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2
115	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
116	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4
117	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4
118	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4
119	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4
120	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
121	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	4	3
122	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
123	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3
124	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
125	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3
126	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4
127	2	4	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2
128	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4

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

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



129	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	4	2
130	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
131	3	3	3	3	3	4	4	3	3	1	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	2
132	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
133	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4
134	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3
135	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4
136	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	4
137	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
138	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4
139	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
140	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	4
141	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
142	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3
143	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4
144	3	3	2	4	4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
145	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3
146	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
147	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4
148	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4
149	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3
150	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	4	3	2
151	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	1	3	3	2	2	4	3	4	3	4
152	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4
153	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	4	3	2	3	3	4	3	3
154	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3
155	3	2	2	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	2	3	4	3	3	4
156	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
157	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
158	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2
159	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
160	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4
161	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4
162	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4
163	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3
164	2	3	2	4	2	2	4	4	4	3	4	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3
165	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	2	2	4	4	3	4
166	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
167	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
168	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3
169	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2
170	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3
171	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
172	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
173	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4

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

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



174	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4
175	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
176	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	4	2	4	3	4	3
177	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	2	2	2	4	3	3	3	4
178	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4
179	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4
180	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
181	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
182	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4
183	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
184	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4
185	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
186	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
187	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3
188	2	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3
189	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4
190	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4
191	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
192	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3
193	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3
194	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2
195	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
196	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4
197	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4
198	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3
199	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4
200	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3
201	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3
202	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
203	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3
204	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
205	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
206	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4
207	2	4	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2
208	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
209	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2
210	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
211	3	3	3	3	3	4	4	3	3	1	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	2
212	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3
213	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4
214	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3
215	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4
216	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	4	4
217	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
218	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3

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

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



LAMPIRAN H

Uji Asumsi dan Uji Hipotesis

© 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.



Normalitas dengan Standar Skewness & Kurtosis

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Total X	218	40	72	54,65	6,179	,112	,165	-,048	,328
Valid N (listwise)	218								

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Total Y	218	54	87	70,64	6,092	,219	,165	-,135	,328
Valid N (listwise)	218								

Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Total Y *	Between	(Combined)	3004,415	30	100,147	3,709	,000
Total X	Groups	Linearity	426,943	1	426,943	15,811	,000
		Deviation from Linearity	2577,472	29	88,878	3,291	,000
	Within Groups		5049,677	187	27,004		
	Total		8054,092	218			

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

JINDANG atau si kepenting kan kepi
 JIN S
 S
 ntu nkan da me yu s
 isan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 litan Syarif Kasim Riau

Uji Korelasi

Correlations

		Total X	Total Y
Total X	Pearson Correlation	1	,230**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	218	218
Total Y	Pearson Correlation	,230**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	218	218

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

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,230 ^a	,053	,049	5,942

a. Predictors: (Constant), Total X

b. Dependent Variable: Total Y

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	426,943	1	426,943	12,091	,001 ^b
	Residual	7627,149	217	35,311		
	Total	8054,092	218			

a. Dependent Variable: Total Y

b. Predictors: (Constant), Total X

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



LAMPIRAN I

Analisis Perbedaan Jenis Kelamin & Status Menikah

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



a Analisis Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	N	Mean(μ)	Sig	Sig 2-Tailed
Self-compassion	Laki-laki	113	54,96		0,763
	Perempuan	105	54,69	0,708	
Resiliensi	Laki-laki	113	70,32		0,498
	Perempuan	105	70,90	0,646	

Analisis Kategori Tambahan Status Menikah

	StatusM	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Total X	Menikah	60	47,12	2,738	,353
	Belum Menikah	158	57,59	4,455	,354
Total Y	Menikah	60	68,95	6,043	,780
	Belum Menikah	158	71,34	5,891	,469

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Total X	13,549	,524	-17,024	216	,008	-10,478	,615	-11,691	-9,265
			-20,934	171,976	,000	-10,478	,501	-11,466	-9,490
Total Y	,150	,699	-2,651	216	,009	-2,385	,900	-4,159	-,612
			-2,621	104,170	,010	-2,385	,910	-4,190	-,581

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini
 2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini

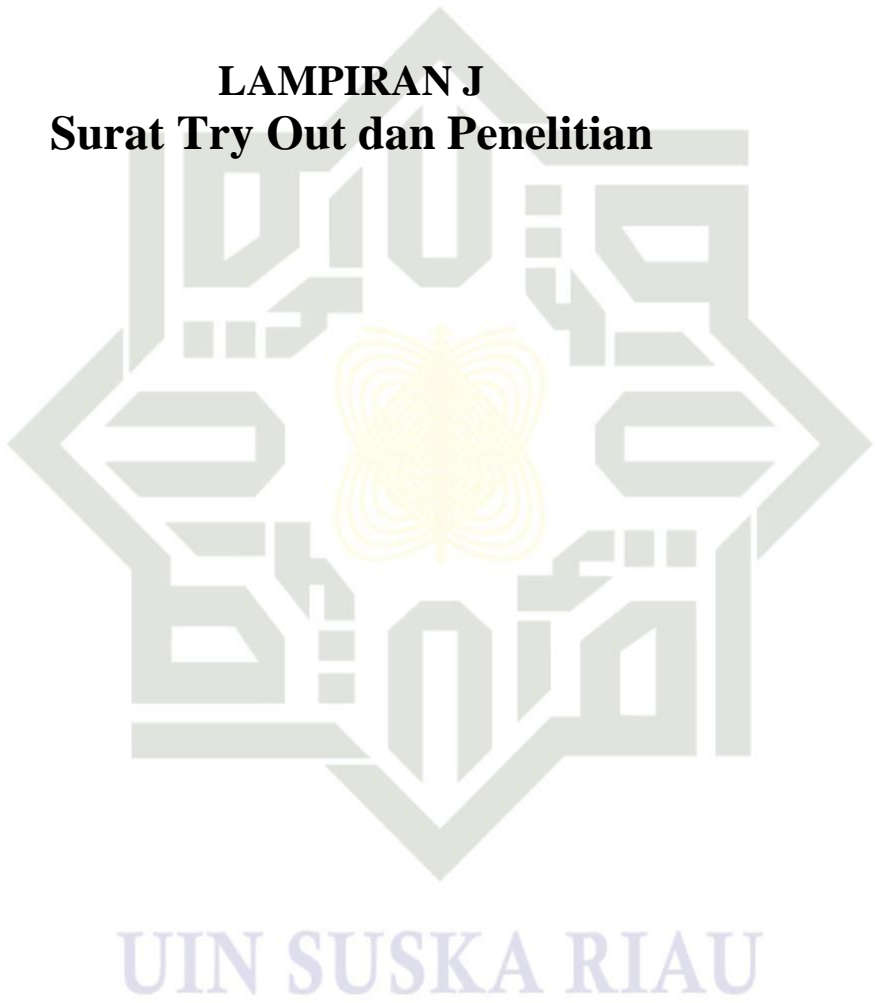
Penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 izin UIN Suska Riau.

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



LAMPIRAN J

Surat Try Out dan 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.



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS TENAGA KERJA DAN TRANSMIGRASI
 Jl. Pepaya No. 57-59 Telp. / Fax. 8657049 Email :disnakertrans@riau.go.id
PEKANBARU

Pekanbaru, 30 Januari 2023

Nomor : 423 /Disnakertrans.Ses/ 323
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Kegiatan Riset / Penelitian

Kepada
 Yth. Dekan Fakultas Psikologi
 UIN Suska Riau
 di -
 Tempat

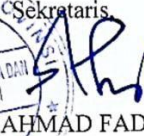
Menindaklanjuti Rekomendasi Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau Nomor : 503/DPMPTSP/NON IZIN-RISSET/0 Tanggal 25 Januari 2023 tentang Pelaksanaan Riset/Pra Riset dan Pengumpulan Data untuk bahan Skripsi, dengan ini disampaikan bahwa Mahasiswa Saudara yaitu:

Nama	: FAJAR SHIDIQ
NIM	: 11761102054
Program Studi	: PSIKOLOGI
Judul	: HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN RESILIENSI PADA PEKERJA YANG MENGALAMI PHK PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI-RIAU

Dengan ini disampaikan bahwa yang bersangkutan telah selesai melakukan Penelitian/Riset di Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi Provinsi Riau.

Demikian untuk di maklumi dan menjadi perhatian atas kerjasamanya di ucapkan terimakasih.

a.n. KEPALA DINAS TENAGA KERJA DAN
 TRANSMIGRASI PROVINSI RIAU

Sekretaris

 H. AHMAD FADILLAH, SE
 Pembina Tingkat I (IV/b)
 NIP. 19670304 199803 1 005



1. Uraian yang ringkas, lugas, atau sederhana atau sebaliknya, yang menunjukkan bahwa uraian tersebut merupakan uraian yang ringkas, lugas, atau sederhana.

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

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

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



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
DINAS TENAGA KERJA
Jl. Samarinda No.29 Telp. 21264 Tangkerang Pekanbaru 28282

SURAT KETERANGAN
Nomor : PN.01 /Disnaker-UM/378/2022

Yang bertandatangan dibawah ini :

- a. Nama : FIRMANSYAH, S.Sos, M.Si
b. Jabatan : Kasubbag Umum Dinas Tenaga Kerja Kota Pekanbaru

Dengan ini menerangkan bahwa :

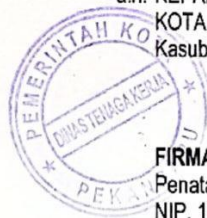
- a. Nama : FAJAR SHIDIQ
b. NIM : 11761102054
c. Fakultas : PSIKOLOGI UIN SUSKA RIAU
d. Jurusan : PSIKOLOGI

Maksud : Telah melaksanakan pengambilan data di Kantor Dinas Tenaga Kerja Kota Pekanbaru untuk izin pengumpulan data / informasi penelitian dengan judul: "HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN RESILIENSI PADA PEKERJA YANG DI PHK AKIBAT PANDEMI COVID-19 DI RIAU".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Pekanbaru, 21 September 2022

a.n. KEPALA DINAS TENAGA KERJA
KOTA PEKANBARU
Kasubbag Umum,



FIRMANSYAH, S.Sos, M.Si
Penata Tk. I
NIP. 19770406 200701 1005



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



UIN SUSKA RIAU

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

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

Nomor : B-123E/Un.04/F.VI/PP.00.9/01/2023 Pekanbaru, 20 Januari 2023
 Sifat : Penting
 Lampiran : 1 (satu) berkas
 Hal : Mohon Rekomendasi Riset

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 Saudara bahwa:

Nama : Fajar Shidiq
 NIM : 11761102054
 Jurusan : Psikologi S1
 Semester : XI (Sebelas)

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

"Hubungan Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Pekerja Yang Mengalami PHK Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Riau."

Lokasi : 1. Dinas Tenaga Kerja Dan Transmigrasi Provinsi Riau

Sehubungan dengan hal itu, kami mohon Saudara berkenan memberi rekomendasi riset yang bersangkutan pada lokasi tersebut di atas dalam rangka penyelesaian penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb,
 UIN SUSKA RIAU
 FAKULTAS PSIKOLOGI
 UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU
 Dr. Kusnadi, M.Pd
 NIP. 19671212 199503 1 001



UIN SUSKA RIAU

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

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

Nomor : B-1272E/Un.04/F.VI/PP.00.9/08/2022
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Mohon Izin Try Out Penelitian

Pekanbaru, 09 Agustus 2022

Kepada Yth.

1. Kepala Dinas Tenaga Kerja Kota Pekanbaru
2. Kepala Tenaga Kerja Kota Dumai
di Tempat

Assalamu'alaikum wr. wb.
 Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa:

Nama : Fajar Shidiq
 NIM : 11761102054
 Jurusan : Psikologi S1
 Semester : XI (Sebelas)

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

*"Hubungan Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Pekerja Yang Di PHK
 Akibat Pandemi Covid-19 Di Riau".*

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

Atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum wr wb,
 Dekan,

D. Kusnadi, M.Pd

NIP. 19671212 199503 1 001



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



LAMPIRAN K Flyer Media Sosial

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 satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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

CALLING FOR PARTICIPANT

**KHUSUS PEKERJA YANG
MENGALAMI PHK SELAMA
MASA PANDEMI
COVID-19**

Bantu saya dalam penelitian tugas akhir dalam bidang Psikologi ini dengan memberikan tanggapan anda melalui

<https://tinyurl.com/risetfs07>

● **3 orang
beruntung akan
mendapatkan reward
berupa OVO/Pulsa**

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

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

Judul Wawancara	: Gambaran Resiliensi pada Pekerja yang mengalami PHK pada Saat Pandemi
Hari/Tanggal	: Sabtu 01 Januari 2022
Pukul	: 13.25-13.36 WIB
Tempat Wawancara	: Sosial Media Whatsapp
Nama/ Inisial Subjek	: DY
Jenis Kelamin	: Laki-laki

R	P	Kalimat	Tema/Ide
		Assalamualaikum Wr.Wb, Walaikum salam sebelumnya perkenalkan pak saya fajar mahasiswa UIN SUSKA Riau fakultas Psikologi yang sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir, eeuu saya ingin izin kepada bapak untuk bertanya beberapa hal terkait PHK yang bapak alami pada masa Pandemi boleh ya pak?	Perkenalan serta izin
R	P	Boleh Eeu kalau boleh tahu bapak kapan ya mengalami PHK nya Pak	Umum
R	P	Bapak di PHK tahun 2020 Dan itu bapak bekerja dimana ya pak?	
R	P	Bapak kerja di produk Nestle di dumai Boleh cerita sedikit pak tentang pekerjaan bapak?	
R	P	Saya itu kerja dari 2005 sebagai security jadi kurang lebih saya sudah bekerja sekitar 15 tahun, dan kalo kita tu perusahaan vendor dari produk nestle, dan kita dinonaktifkan tu pada tanggal 1 bulan 1 tahun 2020 Euu itu berdampak karna pandemi juga ya pak? Iya, karena itu perusahaan kita tutup atau bangkrut karna pandemi makanya kita dinonaktifkan semua karyawan, Ketika keputusan hubungan kerja ini terjadi pak bagaimana perasaan bapak ketika mengalaminya ini pak?	Toleransi pada afesksi negatif
R	P	Ya kalau perasaan ya gamang lah kan karna kita punya tuntutan hidup yang harus kita penuhi, apalagi keluarga kan anak-anak, sekolahnya ya apalagi terjadinya pada masa pandemi agak susah juga Aaa terus bagaimana cara bapak mengatasi perasaan yang bapak rasakan ketika itu?	Kontrol diri/Toleransi pada afeksi negatif
R	P	Macam-macam lah kita cari kegiatan lainlah supaya bagaimana kita kebutuhan terpenuhi, apapun yang penting halal Pada saat mengalami kesulitan tersebut pak sempat ada merasakan rasa seperti putus asa tidak pak atau perasaan gimana gitu?	Kontrol diri
R	P	Ya jelas putus asa! Soalnya ya emang hidup kita agak goyang juga kan begitu, ya orang rumah juga sampai	

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengemukakan sumbernya.
 2. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25

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

vertigo mikirkannya, rumah tangga juga agak, a karna
 keuangan juga kan tergoncang kan begitu
 Terus bagaimana tanggapan orang sekitar bapak ketika
 mengalami keadaan sulit tersebut? Penerimaan positif

Kalau orang tentu mikir diri dia kan begitu kalo kita
 tetap memikirkan diri kita, cuman ya itu kita tetap usaha
 Terus bagaimana bapak dedek ini yakin bahwa bisa
 keluar dari kesulitan pada masa pandemi ini pak? Kompetensi
 personal/spiritual

Ya Alhamdulillah lah karna kita bisa lepas dari kesulitan
 ini karna mungkin kita juga percaya dengan tuhan, tetap
 berdoa, tetap berusaha juga

Berarti sempat merasakan stres juga ya pak?

Jelas, pasti, cuman karna kemaren tu kita juga dapat
 pesangon kan karna sudah bekerja selama 15 tahun juga
 jadi sedikit terbantu juga untuk buka jual-jualan lah
 sedikit

Maaf pak sekarang sudah kembali bekerja lagi atau
 bagaimana pak? Umum

R Alhamdulillah sudah bekerja lagi, karna punya relasi
 kawan juga, ya posisi sekarang ee ya kerja di ekspedisi

P Begitu pak, eeuu. Baik pak, mungkin itu saja yang ingin
 fajar tanyakan pak terimakasih banyak atas jawabannya,
 apabila ada salah kata dari fajar, fajar minta maaf saya
 akhiri assalamualaikum Wr., Wb

R Iya Waalaikumsalam

