

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

OPTIMISME SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN *GRATITUDE* DAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA SANTRI MA DI PONDOK PESANTREN KHAIRUL UMMAH

TESIS

**Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan
mendapatkan gelar Magister Sains
Program Studi Psikologi Program Magister
Peminatan Psikologi Pendidikan**



**Oleh
Triska Gustiwi
NIM 22160213061**

UIN SUSKA RIAU

PROGRAM STUDI PROGRAM MAGISTER

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

PEKANBARU

2023



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

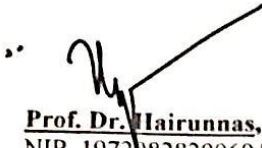
LEMBAR PENGESAHAN

OPTIMISME SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN *GRATITUDE*, *SELF-COMPASSION* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA SANTRI MA DI PONDOK PESANTREN KHAIRUL UMMAH

OLEH

TRISKA GUSTIWI
NIM. 22160213061

Pembimbing I


Prof. Dr. Hairunnas, M.Ag.
NIP. 197208282006041002

Tanggal : 4 Juli 2023

Pembimbing II



Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si
NIP. 19651028 198903 1 005

Tanggal : 4 Juli 2023

Telah Dinyatakan Memenuhi Syarat Sidang Munaqasyah

Pada tanggal : 4 Juli 2023

Ketua Program Studi Magister Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Ttd


Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi., Psikolog
NIP. 197807202007102003

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Tesis yang ditulis oleh

Nama : TRISKA GUSTIWI
NIM : 22160213061
Judul : Optimisme sebagai Mediator Hubungan *Gratitude* dan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada Santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah

Telah dipertahankan di depan panitia Ujian Tesis Program Studi Psikologi Program Magister Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi) dengan peminatan Psikologi Pendidikan.

Diuji pada

Hari/ Tanggal : 13 Juli 2023
Bertepatan dengan : 24 Dzulhijjah 1444

TIM PENGUJI



(.....)

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



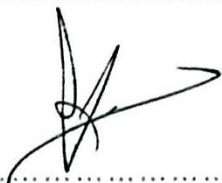
(.....)

Sekretaris
Dr. Yulita Kurniawaty A, M.Psi Psikolog
NIP. 19780720 200710 2003



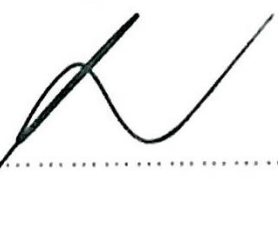
(.....)

Penguji I
Dr. Masyhuri, M.Si.
NIP. 19771102 200801 1010



(.....)

Penguji II
Dr. Khairil Anwar, MA
NIP. 197407 13200801 1 011



(.....)

Penguji III
Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si
NIP. 19651028 199803 1 005

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa

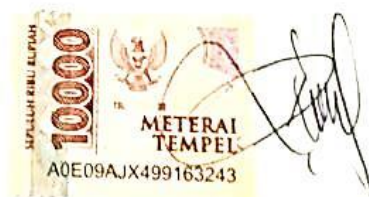
Tesis yang berjudul :

“Optimisme sebagai Mediator Hubungan *Gratitude* dan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada Santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah”

1. Adalah karya penelitian saya sendiri dan tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik, serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dengan acuan yang disebutkan sumbernya, baik dalam naskah karangan dan daftar pustaka. Apabila ternyata di dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi, baik Tesis beserta gelar magister saya dibatalkan serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
2. Publikasi sebagian atau keseluruhan isi Tesis pada jurnal atau forum ilmiah harus menyertakan tim pembimbing sebagai author dan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau sebagai institusinya.

Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan 1 dan 2, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Pekanbaru, 13 Juli 2023



TRISKA GUSTIWI
22160213061

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

**TESIS INI SAYA PERSEMBAHKAN UNTUK
“BAPAK DAN IBUK SAYA”**

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

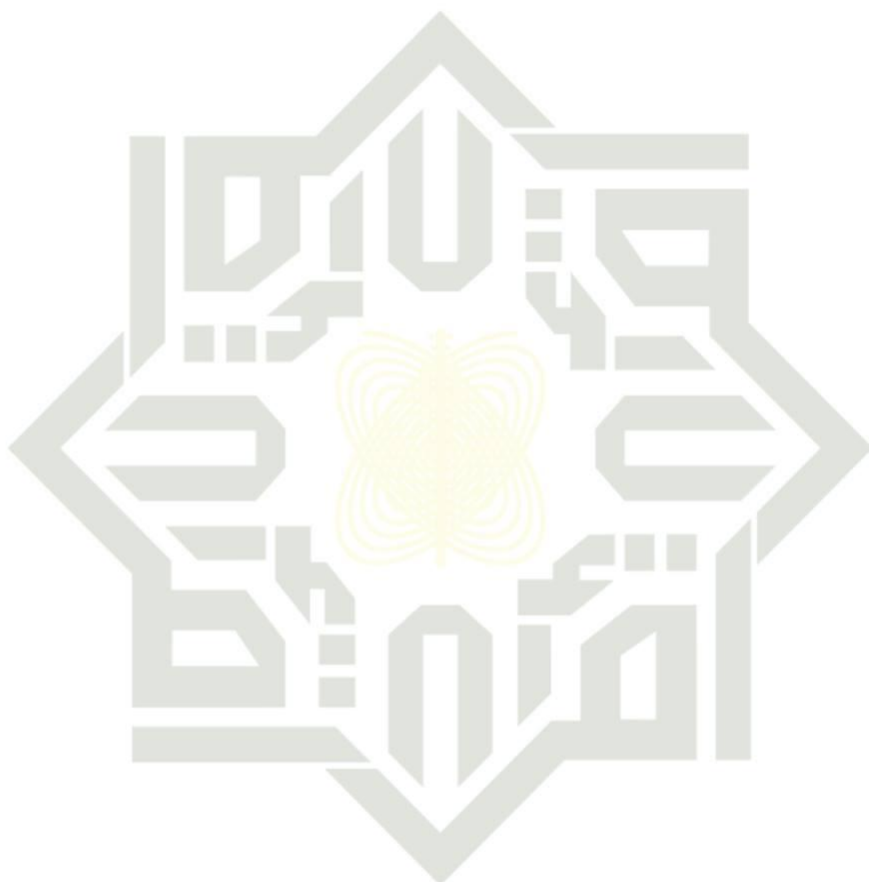
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

MOTTO

“Menerima segala hal, kejadian, peristiwa adalah bentuk Syukur kita kepada Allah SWT yang pada akhirnya akan membuat kita bahagia”

- Triska Gustiwi



UIN SUSKA RIAU



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, rasa syukur yang tak terhingga Penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala, atas Rahmat dan Karunia_Nya, maka penyusunan proposal ini dapat selesai tepat waktu, dengan judul ***“Optimisme sebagai Mediator Hubungan Gratitude dan Self-Compassion dengan Subjective Well-Being Santri di MA Pondok Pesantren Khairul Ummah”*** Penulisan tesis ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Magister Psikologi (M.Psi) Program Studi Magister Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif kasim Riau.

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari tahap awal sampai pada tahap akhir penyusunan tesis ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan tesis ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dan mendukung penyelesaian tesis hingga dapat selesai dengan baik :

1. Bapak Prof. Dr. Khairunnas Rajab selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan juga merupakan dosen pembimbing I saya yang telah memberikan pengarahan akan penyelesaian tesis saya.
2. Bapak Dr. H.Kusnadi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif kasim Riau yang telah memberikan dukungan kepada saya dalam menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi.
3. Ibu Dr. Yulita Kuniawaty Asra, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi yang telah memfasilitasi semua proses perkuliahan dari awal sampai dengan penyelesaian tesis ini.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

4. Bapak Dr. Masyhuri, S.Psi, M.Si selaku Sekretaris Program Studi Psikologi dan juga merupakan dosen penguji I saya yang telah memberikan masukan dan arahan akan penulisan tesis saya.
5. Bapak Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag, M.Si selaku dosen pembimbing II saya yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan tesis ini.
6. Bapak Dr. Khairil Anwar, MA selaku dosen Penguji II saya yang telah memberikan masukan dan arahan akan penulisan tesis saya.
7. Bapak dan Ibu Dosen staf pengajar serta pegawai di Magister Psikologi pada Fakultas Psikologi yang telah membantu penulis selama menuntut ilmu di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif kasim Riau.
8. Ustadz, Ustadzah serta Santri/I Pondok Pesantren Khairul Ummah yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
9. Keluarga, Ayahanda H. Gustiar. AS, S.Pkp dan Ibunda Hj. Rubiati, S.Pd.SD, Kakak Desti Gusfarinda, S.Pd, Kakak Febria Gusrevi, S.Pd, Abang Ipar Adha Almaududi Idris, S.Pd, Rozi Nurjunianto, S.Pt dan Ponakan Mizyana Almayra tercinta yang telah sangat banyak meberikan dukungan baik moril maupun materil dan tak lupa pula do'a kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
10. Teman – teman Magister Psikologi angkatan tahun 2021, seluruh Mahasiswa Psikologi, sahabat dan semua pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan tesis ini.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

11. Teman-teman seperjuangan magister yang selalu membantu, bersama, saling mendukung Rafiqah Rahmadhanty, S.Psi, Poppy Dwinanda, S.Psi, dan Richa Dwi Rahmawati, S.Psi.

12. Teman-teman masa S-1 penulis hingga saat ini, Zata Yumni, S.Psi. Chairun Nisya, S.Psi. Karmilla Sari, S.Psi. Muzdhalifah Annisa Yumra, S.Psi dan Elsi YK yang telah memerikan dukungan dan semangat kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Dalam penulisan tesis ini, penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tesis ini dimasa yang akan datang. Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Atas perhatian dari semua pihak, penulis ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, Juli 2023

UIN SUSKA RIAU Triska Gustiwi

PEDOMAN TRANSLITERASI

Di dalam naskah tesis ini banyak dijumpai nama dan istilah yang berasal dari bahasa Arab yang ditulis dengan huruf Latin. Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan tersebut adalah sebagai berikut :

Huruf Arab	N a m a	Huruf Latin	Keterangan
ا	alif	a	Konsonan rangkap (<i>tashdīd</i>) ditulis rangkap: Contoh: مقدمة = muqaddimah Vokal : 1. Vokal tunggal (<i>fathāh</i>) ditulis “a” (◌َ) (<i>Kasrah</i>) ditulis “i” (◌ِ) (<i>ḍammah</i>) ditulis “u” (◌ُ) 2. Vokal panjang ا dan <i>fathāh</i> ditulis “ā” و dan <i>ḍammah</i> ditulis “ū” ي dan <i>kasrah</i> ditulis “ī” Ta marbutoh selalu ditulis “h”
ب	ba	b	
ت	ta	t	
ث	tha	th	
ج	ja	j	
ح	ha	ḥ	
خ	kha	kh	
د	da	d	
ذ	dha	dh	
ر	ra	r	
ز	za	z	
س	sa	s	
ش	sha	sh	
ص	ṣa	ṣ	
ڌ	ḍa	ḍ	
ط	ṭa	ṭ	
ظ	ẓa	ẓ	
ع	‘a	‘	
غ	gha	gh	
ف	fa	f	
ق	qa	q	
ك	ka	k	
ل	la	l	
م	ma	m	
ن	na	n	
و	wa	w	
ه	ha	h	
ح	‘a	‘	
ي	ya	Y	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN DAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	20
C. Batasan Masalah.....	21
D. Rumusan Masalah	22
E. Tujuan Penelitian.....	22
F. Manfaat Penelitian	23
BAB II KAJIAN TEORI	25
A. <i>Subjective Well-Being</i>	25
1. Pengertian <i>Subjective Well-Being</i>	26
2. Komponen-Komponen <i>Subjective Well-Being</i>	28
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i>	30
4. <i>Subjective Well-Being</i> dalam Pandangan Islam	33
B. <i>Gratitude</i>	35
1. Pengertian <i>Gratitude</i>	35
2. Hakikat Syukur	38
3. Aspek-Aspek <i>Gratitude</i>	39



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

C. <i>Self-Compassion</i>	42
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	42
2. Komponen-Komponen <i>Self-Compassion</i>	44
3. <i>Self-Compassion</i> dalam Pandangan Islam	45
D. Optimisme	49
1. Pengertian Optimise	49
2. Aspek-Aspek Optimisme	50
3. Optimisme dalam Pandangan Islam.....	51
E. Penelitian yang Relevan	52
F. Kerangka Berpikir.....	55
G. Hipotesis Penelitian.....	64
BAB III METODE PENELITIAN	65
A. Desain Penelitian.....	65
B. Tempat dan Waktu Penelitian	65
C. Populasi dan Sampel dan Teknik <i>Sampling</i>	66
D. Identifikasi Variabel.....	69
E. Definisi Operasional.....	69
F. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data.....	71
G. Validitas dan Reliabilitas Instrument	76
H. Teknik Analisis Data.....	83
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	87
A. Pelaksanaan Penelitian	87
B. Hasil Penelitian	88
1. Uji Asumsi	88
2. Analisis Deskriptif	94
3. Uji Hipotesis	100
4. Analisis Tambahan.....	108
C. Pembahasan.....	112

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

D. Keterbatasan Penelitian.....128

BAB V PENUTUP.....129

A. Kesimpulan129

B. Saran.....131

DAFTAR PUSTAKA



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.

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

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Kategorisasi <i>subjective-well being</i> Santri MA.....	3
Tabel 3.1	Timeline Penelitian	65
Tabel 3.2	Populasi Santri MA Pondok Pesantren Khairul Ummah	65
Tabel 3.3	Blueprint Skala Optimisme (sebelum <i>try out</i>).....	71
Tabel 3.4	Blueprint Skala <i>Islamic gratitude scale</i> (sebelum <i>try out</i>).....	72
Tabel 3.5	Blueprint Skala <i>Self-Compassion</i> (sebelum <i>try out</i>)	72
Tabel 3.6	Blueprint Skala <i>subjective well-being</i> (sebelum <i>try out</i>)	74
Tabel 3.7	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penelitian	76
Tabel 3.8	Blueprint Skala Optimisme (setelah <i>try out</i>).....	77
Tabel 3.9	Blueprint Skala Optimisme (untuk penelitian)	78
Tabel 3.10	Blueprint Skala <i>Gratitude</i> (setelah <i>tryout</i>).....	78
Tabel 3.11	Blueprint Skala <i>Gratitude</i> untuk penelitian	79
Tabel 3.12	Blueprint Skala <i>Self-Compassion</i> (setelah <i>try out</i>)	79
Tabel 3.13	Blueprint Skala <i>Self-Compassion</i> untuk penelitian.....	80
Tabel 3.14	Blueprint Skala <i>Subjective Well-Being</i> (seteah <i>tryout</i>)	81
Tabel 3.15	Blueprint Skala <i>Subjective Well-Being</i>	82
Tabel 4.1	Hasil Uji Normalitas Persamaan Pertama	88
Tabel 4.2	Hasil Uji Normalitas Persamaan kedua.....	89
Tabel 4.3	Hasil Uji Linearitas	90
Tabel 4.4	Hasil Uji Multikolinearitas persamaan pertama.....	91
Tabel 4.5	Hasil Uji Multikolinearitas persamaan.....	92
Tabel 4.6	Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	95
Tabel 4.7	Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia	95
Tabel 4.8	Deskripsi Subjek Berdasarkan Tingkatan Kelas.....	96

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 4.9	Deskripsi Skor Hipotetik.....	96
Hak cipta milik UIN Suska Riau	Tabel 4.10	Norma Kategorisasi.....	97
	Tabel 4.11	Kategorisasi <i>subjective well-being</i>	97
	Tabel 4.12	Kategoriasi <i>Gratitude</i>	98
	Tabel 4.13	Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>	98
	Tabel 4.14	Kategorisasi Optimisme	99
	Tabel 4.15	Hasil Uji t hubungan <i>gratitude</i> dengan <i>subjective well-being</i> .	100
	Tabel 4.16	Hasil Uji t hubungan <i>self-compassion</i> dengan <i>subjective well-being</i>	100
	Tabel 4.17	Hasil Uji t hubungan optimisme dengan <i>subjective well-being</i>	101
	Tabel 4.18	Hasil Uji mediasi optimisme sebagai mediator hubungan <i>gratitude</i> dengan <i>subjective well-being</i>	102
	Tabel 4.19	Analisis jalur regresi uji mediasi.....	103
	Table 4.20	Hasil Uji mediasi Uji mediasi optimisme sebagai mediator hubungan <i>self-compassion</i> dengan <i>subjective well-being</i>	105
	Tabel 4.21	Analisis jalur regresi uji mediasi.....	106
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau	Table 4.22	Hasil Uji beda ditinjau dari jenis kelamin.....	108
	Tabel 4.23	hasil Uji beda ditinjau dari tingkatan kelas	109
	Table 4.24	Hasil uji sumbangan efektif per-aspek <i>gratitude</i> terhadap <i>subjective well-being</i>	110
	Table 4.25	Hasil uji sumbangan efektif per-aspek <i>self-compassion</i> terhadap <i>subjective well-being</i>	111
	Table 4.26	Hasil uji sumbangan efektif per-aspek optimism terhadap <i>subjective well-being</i>	111



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A : Validasi Alat Ukur	134
LAMPIRAN B : Skala <i>Try Out</i>	197
LAMPIRAN C : Tabulasi Data <i>Try Out</i>	208
LAMPIRAN D : Uji Reliabilitas dan Daya Diskriminan	218
LAMPIRAN E : Skala Penelitian	222
LAMPIRAN F : Tabulasi Data Penelitian	232
LAMPIRAN G : Uji Asumsi	254
LAMPIRAN H : Uji Hipotesis.....	258
LAMPIRAN I : Uji Kategorisasi	265
LAMPIRAN J : Analisis Tambahan	275
LAMPIRAN K : Surat Perizinan	278

© 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.

© **OPTIMISME SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN *GRATITUDE* DAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA SANTRI MA DI PONDOK PESANTREN KHAIRUL UMMAH**

Triska Gustiwi

triskagustiwi12@gmail.com

Magister Psikologi

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRAK

Perkembangan kehidupan santri harus diperhatikan, santri berhak mendapatkan *subjective well-being* atau perasaan senang, berharga, puas akan kehidupan dan statusnya sebagai santri di pondok pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan optimisme sebagai mediator hubungan *gratitude* dan *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah. Pengambilan sampel menggunakan *proportioned stratified random sampling* dimana sampelnya adalah santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah yang berjumlah 193 orang. Pengumpulan data menggunakan skala *subjective well-being* yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Tian (2008), adaptasi *Islamic Gratitude Scale (IGS-10)* oleh Rusdi (2021), skala *self-compassion* berdasarkan teori Neff (2003) dan skala optimisme (LOT-R) oleh (Scheier, Charles & Bridges, 1994) yang dikembangkan Suryadi, dkk (2021) kemudian dimodifikasi oleh peneliti. Teknik analisis data yang dilakukan adalah regresi linear sederhana dan *macro PROCESS Hayes 4.2 SPSS*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada santri sebesar 13,1%. Kedua, terdapat hubungan *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada santri sebesar 12,8%. Ketiga, terdapat hubungan optimisme dengan *subjective well-being* pada santri sebesar 43,1%. Keempat, terdapat mediasi parsial dari optimisme sebagai mediator hubungan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada santri. Kelima, terdapat mediasi parsial dari optimisme sebagai mediator hubungan *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada santri.

Kata Kunci : *Subjective Well-Being, Gratitude, Self-Compassion, Optimisme, Santri, Uji Mediator*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

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

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

OPTIMISM AS A MEDIATOR FOR THE RELATIONSHIP OF GRATITUDE AND SELF-COMPASSION WITH SUBJECTIVE WELL-BEING OF ISLAMIC SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS KHAIRUL UMMAH ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Triska Gustiwi
triskagustiwi12@gmail.com

Magister of Psychology
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Students personal development must be taken into account, students have the right to subjective well-being or feelings of pleasure, worth, life satisfaction and their status as students in Islamic boarding schools. This study aims to determine optimism as a mediator between gratitude and self-compassion with subjective well-being in Islamic senior high school students at Khairul Ummah Islamic Boarding School. The sample was selected by using proportioned stratified random sampling where the sample was Islamic senior high school students at the Khairul Ummah Islamic Boarding School, with 193 students. Data collection used a subjective well-being scale that was made by the researcher based on the aspects proposed by Tian (2008), an adaptation of the Islamic Gratitude Scale (IGS-10) by Rusdi (2021), a self-compassion scale based on Neff's theory (2003) and the optimism scale (LOT-R) by (Scheier, Charles & Bridges, 1994) which was developed by Suryadi, et al (2021) was then modified by researcher. Simple linear regression and the PROCESS Hayes 4.2 SPSS macro were used for data analysis. The results of the study indicated that there is a 13% relationship between students' gratitude and their subjective well-being. Second, there is 12.8% relationship between students' self-compassion and their subjective well-being. Third, there is a relationship between optimism and subjective well-being in students of 43.1%. Fourth, there is a partial mediation of optimism as a mediator of the relationship between gratitude and subjective well-being in students. Fifth, there is a partial mediation of optimism as a mediator between self-compassion and subjective well-being in students.

Keywords: Subjective Well-Being, Gratitude, Self-Compassion, Optimism, Students, Mediator Test



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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.

التفاؤل كوسيط العلاقة بين الامتنان والشفقة الذاتية بالرفاهية الشخصية لدى طلبة المدرسة الثانوية
الإسلامية بمعهد خير الأمة الإسلامي

تريسكا غوستوي

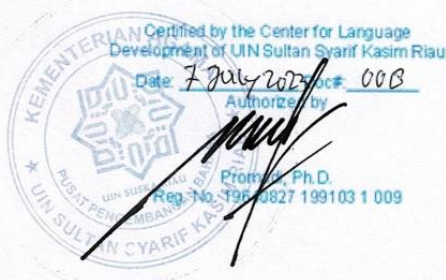
triskagustiwi12@gmail.com

طالبة الماجستير في علم النفس بجامعة السلطان الشريف قاسم الإسلامية الحكومية رياو

ملخص

يجب الاهتمام بحياة الطلبة في المعهد، فإنهم يستحقون أن يجدوا الرفاهية الشخصية أو الشعور بالسعادة والقيمة والقناعة عن الحياة مع كونهم كطلبة المعهد. هذا البحث يهدف إلى تحديد التفاؤل كوسيط العلاقة بين الامتنان والشفقة الذاتية بالرفاهية الشخصية لدى طلبة المدرسة الثانوية الإسلامية بمعهد خير الأمة الإسلامي. النوع من العينة التي تم استخدامها في هذا البحث هي العينة العشوائية الطبقية المناسبة حيث كانت العينة من ضمن طلبة المدرسة الثانوية الإسلامية بمعهد خير الأمة الإسلامي وعددهم ١٩٣ شخصًا. وتم جمع البيانات باستخدام مقياس الرفاهية الشخصية التي أعدته الباحثة بناءً على الجوانب التي طرحها تيان (٢٠٠٨)، وهو تعديل لمقياس الامتنان الإسلامي (IGS-10) بواسطة روسدي (٢٠٢١)، وهو مقياس الشفقة الذاتية بناءً على نظرية نيف (٢٠٠٣) ومقياس التفاؤل (LOT-R) ل (شير، تشارلز و بردجيس عام ١٩٩٤) الذي طوره سوربادي وآخرون (٢٠٢١) ثم عدلته الباحثة. تقنية تحليل البيانات المستخدمة في هذا البحث هي الانحدار الخطي البسيط وعملية الماكرو Hayes 4.2 للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية. دلت نتائج البحث على أن هناك علاقة بين الامتنان والرفاهية الشخصية لدى الطلبة بقدر ١٣,١%. ثانيًا، هناك علاقة بين التفاؤل والرفاهية الشخصية لدى الطلبة بقدر ٨,١٢%. ثالثًا، هناك علاقة بين التفاؤل والرفاهية الشخصية لدى الطلبة بقدر ٤٣,١%. رابعًا، هناك وساطة جزئية للتفاؤل كوسيط للعلاقة بين الامتنان والرفاهية الشخصية لدى الطلبة. خامسًا، هناك وساطة جزئية للتفاؤل كوسيط بين الشفقة الذاتية والرفاهية الشخصية لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية : الامتنان، الشفقة الذاتية، الرفاهية الشخصية، التفاؤل، طلبة المعهد، اختبار الوساطة.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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 I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren merupakan salah satu tempat belajar yang memiliki kekhususan pada pola pendidikannya. Peserta didik bukan hanya dididik untuk memiliki ilmu pengetahuan, namun juga spiritual dan karakter yang kuat. Qomar, (2007) mengemukakan bahwa pondok pesantren bertujuan untuk membentuk dan menumbuhkan kepribadian Islami, yaitu kepribadian yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, bermanfaat bagi masyarakat atau melayani masyarakat dengan menjadi contoh atau abdi masyarakat sebagaimana akhlak Nabi Muhammad SAW, dapat berdiri sendiri (mandiri), bebas dan kokoh, berwatak baik, menyiarkan agama atau menjaga Islam dan kemuliaan umat dalam masyarakat dan mencintai ilmu untuk menumbuhkan kepribadian manusia.

Santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah merupakan remaja karena santri berada di usia 15-18 tahun. Remaja dikategorikan usianya oleh Hurlock (2007) mulai dari usia 13 sampai 18 tahun. Menurut Santrock (2003), mengartikan masa remaja sebagai masa peralihan perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Menurut Erikson (dalam Crain, 2007) hal yang harus dilakukan remaja adalah menciptakan

pemahaman baru tentang identitas egos, yaitu sebuah perasaan tentang seperti apa dirinya dan apa tempatnya di tatanan social yang luas.

Pergolakan yang penuh dengan konflik dan buaian suasana hati menyebabkan remaja dipenuhi dengan beragam permasalahan (Santrock, 2002). Permasalahan yang datang dapat disebabkan oleh ketidakmampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan tersebut sehingga dapat memunculkan perilaku negatif seperti kegagalan akademik, rendahnya kedisiplinan, perilaku yang menyimpang, dan sebagainya. Hal tersebut tidak terkecuali terjadi dilingkungan pondok pesantren.

Dalam hal ini tentu dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan subjektif remaja atau santri. Namun permasalahan ini bukan menjadi hal yang mengancam tapi menjadi pengembangan diri bagi remaja itu sendiri. Semakin berhasil individu mengatasi permasalahan dan tekanan maka akan semakin sehat perkembangan mereka (Santrock, 2002).

Kewajiban yang harus dijalani santri ialah tinggal di asrama dan memiliki banyak kegiatan mulai dari keagamaan, akademik hingga keorganisasian. Kegiatan keagamaan yang dilakukan biasanya adalah pembelajaran kitab kuning dengan Kiai, setoran hafalan Al-Qur'an, serta ibadah sunnah lainnya yang dilakukan perorangan. Selain itu, santri juga biasanya mengikuti kegiatan organisasi santri (organtri) untuk meningkatkan skill dan serta kemampuan komunikasi santri. Kegiatan tersebut dilakukan santri dalam kesehariannya selama tinggal di asrama pondok pesantren. Kemudian sama halnya seperti siswa umum, santri juga wajib mengikuti setiap

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 pembelajaran akademik umum. Kegiatan-kegiatan tersebut seringkali membuat santri merasa tertekan karena padatnya aktivitas dari terbangun hingga tertidur.

Individu yang tinggal di asrama pondok pesantren memang akan mendapatkan berbagai pengalaman. Akan tetapi beberapa santri merasa kurang nyaman saat tinggal dan menjalani hari-harinya dipondok pesantren, hal tersebut menjadi bagian yang harus diperhatikan. Santri yang belajar di pondok pesantren diharuskan menetap di asrama dan melakukan kegiatan di pesantren, seperti pelajaran agama, organisasi, menghafal Al-Qur'an, belajar malam setelah maghrib (subuh) dan kegiatan lain yang banyak selama menempuh pendidikan di pondok pesantren.

Kehidupan santri dipondok pesantren berbeda dengan kehidupan remaja pada umumnya. Santri yang tinggal di asrama pondok pesantren diminta untuk tertib dan taat dalam mengikuti aturan yang ketat dari pondok pesantren, hal tersebut kerap membuat santri tidak tahan dengan kedisiplinan pondok pesantren, padatnya kegiatan yang harus dijalani santri setiap hari, serta kegiatan yang monoton juga membuat santri bosan. Rumiani (2006) mengemukakan situasi di asrama dengan sistem dan keadaan yang berbeda dengan di rumah dapat menimbulkan stres yang berujung pada berkurangnya produktivitas akademik dan pribadi.

Santri yang tinggal dipondok pesantren diharapkan mampu untuk menyesuaikan diri di lingkungan pesantren namun seringkali sebagian besar remaja

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



merasa tertekan karena kehidupan yang ingin dijalannya dibatasi oleh sistem yang ada di pesantren, yang pada akhirnya sebagian santri tidak betah dan tidak bisa tahan, bahkan memilih meninggalkan pesantren (Revelia, 2019). Tanggung jawab untuk menetap di pondok pesantren meminta santri agar dapat beradaptasi akan segala kegiatan dan budaya yang ada di lingkungan pesantren.

Kholiqa (2020) mengatakan bahwa adanya aturan yang ketat dan kegiatan yang sangat banyak di pondok pesantren menjadikan sebagian santri mudah bosan dan sering mendapatkan efek negatif stress. Kemudian penelitian (Ghofiniyah, E., & Setiowati, 2017) bahwa masalah umum di pondok pesantren antara lain merasa tidak nyaman, kesepian, ingin melarikan diri, sakit, melanggar aturan dan banyak masalah lain yang berkaitan dengan kehidupan. Hal-hal tersebut berpotensi memicu afek negative pada santri di pondok pesantren.

Peneliti melakukan mini riset kepada 30 orang santri MA Pondok Pesantren Khairul Ummah tentang *subjective well-being* dengan menggunakan skala FS dan SPANE berdasarkan teori Diener (2009) ditemukan hasil dari pengkategorisan, yaitu :

Tabel 1.1 Kategorisasi *Subjective Well-Being* Santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah

Kategori	Frekuensi (orang)	Persentase
Tinggi	7	23,3%
Sedang	9	30%
Rendah	14	46,7%
Total	30	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 mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pemaparan tabel diatas menunjukkan bahwa sebanyak 14 orang *subjective well-being* santri rendah, 9 orang pada kategori sedang dan 7 orang pada tingkatan tinggi. Oleh karenanya, menunjukkan mayoritas *subjective well-being* santri berada pada tingkatan rendah, oleh karena itu perlunya memperhatikan *subjective well-being* santri.

Peneliti juga melakukan wawancara pada 5 orang santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah tentang kondisi *subjective well-being* mereka. Peneliti mengajukan pertanyaan tentang “*Bagaimana perasaan santri MA selama tinggal di Pondok Pesantren ?*”. Beberapa santri merasa senang, nyaman dan juga merasa tertantang dalam menghadapi lingkungan baru dan melatih diri agar lebih mandiri.

“Iya kak senangnya ya mencoba suasana baru kak tapi ya biasa-biasa aja kak. Terus disini kan lokasinya dekat dengan jalan ya jadi kayak berasa tinggal dikota kak jadi masih ada keributan yang didengar kak. Terus teman-teman juga baik-baik kak.organisasinya juga asik. Itu aja sih kak” (S₃B₄₁W_{II})

“Ya senangnya karna kana da suasana baru lagi, ada teman baru terus ustadzah ustadzah juga. Ya belajar lebih mandiri dan kuat mental aja sih kak disini. Dan juga lebih tertantang juga kak kalau mondok.” (S₅B₃₈W_I)

“Ada senang da nada gak senang kak. Senang ya ada hal baru. Lingkungan baru dan mencoba lebih baik lagi belajar agamanya kak.....”(S₁B₃₈W_I)

Namun, terdapat juga santri yang selama tinggal di pondok pesantren merasa takut karena jauh dari keluarga, pengalaman pertama bersekolah dengan tinggal di asrama, santri juga merasa tidak nyaman dengan lingkungan di pondok pesantren yang membuat mereka terkadang mencari kesempatan untuk tidak masuk kelas,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

kemudian santri juga terkadang merasa stress dan tertekan pada aturan yang ketat membuat mereka belum terbiasa dengan keadaan pondok pesantren. Selanjutnya, santri juga kerap merasakan gatal pada badannya yang membuatnya tidak nyaman. Seperti hasil wawancara berikut :

“.....kadang kegiatan padat terus cepat lelah, ya terus kayak bosan gitu kak kegiatannya itu itu aja dari pagi sampai malam dan buat tertekan kak kadang nangis aja malam. Kadang juga merasa takut, karna sekarang harus menyesuaikan diri juga” (S₁B₂₉W_I)

“Perasaan saya kurang senang kak ya karna tadi saya takut gakbisa selesai dengan nilai bagus kak, banyak mata pelajaran hafalan bikin saya pusing kak. Beberapa kali saya pernah gak masuk kelas kak karna itu .Belum lagi saya harus menyesuaikan diri. Walaupun udah kelas sebelas tapi saya masih harus menyesuaikan diri kak” (S₂B₃₉W_I)

“Hmm apa ya kak wali asrama sih kak kadang terlalu memarahi kami kak. Jadi kami tu jadi takutkak di sini kadang. Apa-apa ini itu. gitu-gitu kak. Jadi ya lingkungan itu sih kak. Terus juga ternyata lebih berat beban ketika MA dipondok dari pada Mts di pondok. Terasa kali fullnya pelajaran itu kadang bikin sakit dan nangis, stress kak.itu sih kak” (S₃B₅₅W_{II})

“Perasaan saya kadang sering merasa takut dan kurang bersemangat kak di pondok. Saya kadang gak masuk kelas itu kadang udah ngantuk kali kak. Terus saya merasa gaknyaman dengan asramanya kak yang menurut saya kurang layak. Ya mungkin karna sesama santri ya kak jadi kami perlu kali bimbingan yang kuat dari wali asrama atau ustadzah kak. Kadang yaitu gatal-gatal badan dan sebagainya kak” (S₄B₃₃W_{II})

Variasi respon yang tergambar dari hasil wawancara, maka dapat diartikan bahwa santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah memiliki pandangan yang berbeda-beda dalam menanggapi saat bersekolah di pondok pesantren. Ada santri dengan afek positif (senang, nyaman, semangat), serta ada juga santri dengan afek

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

negative (takut, tidak nyaman, stress, tertekan). Hal ini akan mempengaruhi kesejahteraan subjektif santri, karena baik pengaruh positif maupun negatif merupakan komponen yang membentuk komponen afektif kesejahteraan subjektif. (Ed Diener & Ryan, 2015).

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai Guru BK di Pondok Pesantren Khairul Ummah, dan ternyata terdapat berbagai macam bentuk tindakan diluar norma yang ada di pondok pesantren. Bentuk tindakan tersebut ialah melanggar aturan, bolos ketika jam kelas, keluar pondok pesantren tanpa izin bahkan melakukan perusakan lahan perkebunan masyarakat untuk berkumpul dan makan bersama. Hal tersebut merupakan bentuk kurangnya *subjective well-being* atau kebahagiaan santri dalam pondok pesantren. Berikut wawancara dengan Guru BK :

Kalau masalah atau kasus yang sering terjadi itu melanggar aturan ya, gak masuk kelas pas mata pelajaran, terus pura-pura sakit di UKS. Terus ada juga yang keluar dari pondok tanpa izin. Pernah waktu itu mereka kelahan pertanian masyarakat terus bakar bakar ikan disana dan merusak lahan sawit itu. pokoknya ampun ya, tapi disini coba kami kasih tau lagi dan sebagainya. Mungkin agak susah ya karena mereka remaja jadi emang perlu perhatian juga dari sini dan dari diri mereka juga. (S₆B₅₆W_{II}).

Perkembangan kehidupan santri merupakan hal yang menjadi perhatian dimana perlu untuk menanamkan perasaan positif santri di pondok pesantren. Seorang santri berhak untuk mendapatkan perasaan senang, berharga, puas akan kehidupannya dan statusnya sebagai seorang santri di pondok pesantren agar proses pembelajaran serta kehidupannya di asrama berjalan dengan baik. Pengalaman positif

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

serta kepuasan yang dirasakan oleh santri menjadi indikator bahwa santri menjalankan kehidupannya sesuai dengan apa yang dinginkannya. Seseorang yang memiliki *subjective well-being* tinggi mempunyai keterikatan yang berpengaruh besar dengan lingkungan sosialnya jika dibandingkan dengan individu yang memiliki *subjective well-being* rendah (Ed Diener et al., 2017). *Subjective well-being* yang rendah, cenderung menganggap rendah hidupnya dan memandang peristiwa yang terjadi sebagai suatu hal yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (Myers & Diener, 1995).

Subjective well-being mengarah pada evaluasi kognitif dan afektif. (Ed Diener et al., 2003) *subjective well-being* adalah evaluasi emosional dan kognitif seseorang tentang kehidupannya termasuk didalamnya ialah apa yang secara sederhana disebut dengan kebahagiaan, pencapaian, dan kepuasan hidup. Dalam hal ini ialah bagaimana individu mengevaluasi atau menilai hidup mereka tentang reaksi emosionalnya terhadap perihal yang terjadi dalam kehidupan, suasana hati, dan evaluasi yang mereka ciptakan perihal kepuasan hidup mereka. Menurut (Ikromi et al., 2019) Remaja dengan kesejahteraan subjektif mampu hidup sehat dan mengatasi berbagai perubahan yang dirasakannya.

(Sandvik et al., 1993) Orang dengan kesejahteraan subjektif tinggi akan puas dengan kehidupan mereka. Orang-orang cenderung menggambarkan kehidupan mereka mendekati kehidupan ideal yang mereka inginkan, mereka memiliki

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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.

Hubungan keluarga dan sosial yang baik, mereka sehat, mereka merasa baik dan mereka dapat menikmati hidup. Sebaliknya seseorang pada *subjective well-being* yang rendah memiliki tendensi selalu merasakan perasaan negatif. Maka dari itu, dapat disebutkan bahwa seseorang yang menyandang *subjective well-being* yang tinggi adalah mereka yang puas akan kehidupannya, jarang merasakan emosi negative dan sering merasakan emosi positif.

Perasaan bahagia dan nyaman terjadi jika santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah memiliki penilaian yang positif terhadap pondok pesantren. Kawasan sekolah yang baik akan membagikan dampak positif pada siswa sehingga siswa akan merasakan kesejahteraan di sekolah (Azizah & Hidayati, 2015). Hal tersebut menggambarkan bahwa *subjective well-being* terjadi pada domain kehidupan yang lebih spesifik yaitu, sekolah. *Subjective well-being* di sekolah diperlukan karena penilaian siswa terhadap aspek *subjective well-being* terkait sekolah mungkin berbeda dari penilaian mereka terhadap *subjective well-being* global (Huebner et al., 2005)

Santri yang merasa lebih tenang dari yang tidak di sekolah dapat digolongkan sebagai santri yang bahagia. Dapat diasumsikan bahwa santri dengan tingkat kepuasan yang lebih tinggi dan yang mengalami lebih banyak emosi positif daripada negative, memiliki emosi positif terkait dengan kesejahteraan mereka (Meng et al, 2015). Hal itulah yang menjadi perhatian bahwa pentingnya melihat bagaimana santri merasa bahagia saat di pondok pesantren.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Subjective well-being di sekolah mengacu pada evaluasi kognitif subjektif dan pengalaman emosional dalam kehidupan sekolah sehari-hari mereka berdasarkan standar mereka sendiri (Tian 2008). *Subjective well-being* di sekolah terdiri dari kepuasan sekolah dan perasaan di sekolah. Secara khusus, kepuasan sekolah mencerminkan subjektif siswa, evaluasi kognitif dari beberapa aspek kehidupan sekolah (misalnya, manajemen sekolah, hubungan guru-siswa) berdasarkan kriteria mereka sendiri. Afek di sekolah meliputi afek positif dan afek negatif, yang mengarah pada frekuensi perasaan baik atau buruk yang dialami siswa selama di sekolah (Tian et al., 2015)

Subjective well-being disekolah menjadi bagian yang terpenting untuk selalu diperhatikan selama siswa menjalani proses pendidikannya. Sejumlah riset memperlihatkan bahwa prestasi akademik mempunyai korelasi dengan *subjective well-being* disekolah (Bücker et al., 2018) pengalaman siswa di sekolah penting dalam menghambat atau memfasilitasi perkembangan yang sukses selama masa kehidupannya (Tian et al., 2017).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa *subjective well-being* dapat disebabkan oleh beberapa faktor kepribadian (Ed Diener et al., 2003), seputar faktor demografi (Usia, tingkat pendidikan, religiusitas, pernikahan, pengangguran dan pendapatan), faktor kebudayaan dan faktor kepribadian (*self-esteem*, *self-efficacy*, optimisme, hubungan social, kebermaknaan hidup). Selain hal diatas, penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa kebersyukuran, *self-compassion*, persepsi

dukungan sosial juga mempengaruhi *subjective well-being* individu (Kong et al., 2021)(Akkuş Çutuk, 2021) (Huang & Zhang, 2022).

Santri merupakan seorang remaja yang perkembangannya penuh dengan pergolakan dan banyak resiko jika tidak diberikan hal-hal yang positif (Lestari, 2021). Nilai-nilai keagamaan dapat berperan dalam membangun kondisi psikologis individu khususnya remaja menjadi lebih baik. Kebersyukuran ialah sebuah karakter yang membentuk kepribadian seseorang dimana hal tersebut ialah salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* individu (Ed Diener et al., 1999). Riset (Armenta et al., 2015) menggambarkan bahwa seseorang dapat meningkatkan kebahagiaan melalui aktivitas positif. Aktivitas positif yang bisa dilakukan oleh individu untuk meningkatkan *subjective well-being* ialah bersyukur.

Subjective well-being berkaitan dekat dengan *gratitude* atau kebersyukuran. Menurut (Bono et al., 2012) Syukur adalah bentuk perilaku emosional positif yang memanifestasikan dirinya sebagai perasaan dan rasa terimakasih atas pengalaman yang dibuat dalam hubungan dengan orang lain atau secara transpersonal dari Tuhan. *Gratitude* merupakan penunjang *subjective well being* dimana Peterson dan Seligman (2004) mengungkapkan bahwa salah satu pengaruh positif yang paling bermanfaat bagi diri seseorang ialah *gratitude*.

Dua perspektif yang sering menjadi perhatian tentang syukur ialah pandangan barat dan pandangan Islam tentang syukur atau *gratitude*. Perspektif Barat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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.



©menganggap syukur sebagai keadaan emosi dan respon dalam hidup, sumber daya manusia untuk manambah peran diri dan melindungi hubungan dengan orang lain. (R. A. Emmons & Crumpler, 2000). Namun prinsip Islam memandang syukur ialah manifestasi rasa syukur pada Allah dengan hati, lisan dan perbuatan (ElFati, 2015). Oleh karena itu, asas dasar dari syukur dalam konsep barat ialah lebih kepada adanya perasaan dan kemauan berbuat baik untuk membalas kemauannya atas apa yang telah dilakukan orang lain kepadanya. Namun, dalam konsep Islam, *gratitude* atau syukur lebih kepada pengungkapan rasa terimakasih kepada Allah SWT untuk setiap hal yang diberikan sekalipun situasi yang kurang menyenangkan dengan selalu mengungkapkan nama-Nya dengan hati, lisan, dan perbuatan.

Dari sudut pandang Islam, rasa syukur atau *gratitude* sangat erat kaitannya dengan hubungan manusia dengan Sang Pencipta. Allah memberi tahu kita:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ؕ

Artinya : "Maka ingatlah Aku; Saya akan ingat Anda. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah menolak Aku." (QS. Al-Baqarah : 152).

Berikut ini penjelasan yang menekankan pentingnya rasa syukur, dalam Al-Qur'an Surat Ibrahim ayat 7 yang berbunyi:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: "Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu menyatakan, 'Jika kamu bersyukur, aku pasti akan menambah kamu [nikmat]; tetapi jika kamu mengingkari, sesungguhnya hukuman-Ku sangat keras.'" (QS. Ibrahim: 7)

Berdasarkan ayat di atas, manusia sebagai hamba Allah SWT dianjurkan untuk bersyukur. Karena dijelaskan bahwa seseorang yang merasa bersyukur juga akan mendapatkan banyak nikmat dari Allah SWT. Sebaliknya, individu yang mengingkari nikmat-Nya akan merasakan sakit. Kemudian, Ali dkk. (2020) percaya umat Islam harus sering mempraktikkan rasa syukur dan memandang rintangan dalam hidup sebagai berkah. Itu dipandang sebagai cara untuk meningkatkan iman.

Gratitude akan memberikan pandangan yang lebih luas tentang suatu kehidupan karena individu akan merasa puas dengan kehidupannya dan memandang bahwa hal itu merupakan suatu anugrah. Secara umum, rasa syukur terkait dengan berkurangnya psikopatologi, termasuk penurunan depresi (Wood et al., 2009) serta peningkatan harga diri, makna hidup, dan kepuasan hidup pada remaja dan mahasiswa (Kleiman et al., 2013) (Peterson et al., 2007) (Li et al., 2012). Hal itu selaras dengan yang dikatakan oleh (Watkins et al., 2003) *gratitude* adalah perasaan menghargai atas kebaikan yang diperoleh, tidak merasa kekurangan, mengetahui partisipasi orang lain, dan menghargai setiap hal-hal bahagia yang terwujud dengan sederhana.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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.



(Bono et al., 2012) menyatakan bahwa hubungan *gratitude* dan *subjective well-being* ialah ketika semakin meningkatnya emosi positif individu maka dapat menumbuhkan relasi interpersonal yang positif bagi orang lain dan lingkungan. Dengan bersyukur santri akan menumbuhkan pengalaman positif dari peristiwa yang dihadapinya ia akan menikmati keadaannya dan merasakan kepuasan dalam hidupnya dengan cara menafsirkan secara positif permasalahan yang terjadi pada dirinya. (Ed Diener et al., 2000) menggambarkan seseorang yang mempunyai *subjective well-being* yaitu seseorang yang merasakan kebahagiaan yang besar dan kesulitan yang sedikit, serta seseorang akan merasa puas dengan kehidupan mereka.

Menjumpai permasalahan kehidupan sebagai santri dipondok pesantren, penting bagi santri untuk menumbuhkan hal positif yang ada dalam dirinya yang dengan cara memberikan kebaikan pada diri sendiri, memperoleh segala kebenaran dan kesulitan yang terjadi, meyayangi dan peduli terhadap diri sendiri, hal tersebut biasa disebut dengan welas diri atau *self-compassion*. Neff (2015) mengungkapkan bahwa *self-compassion* adalah sikap terbuka, peduli dan baik hati kepada diri sendiri dalam menjumpai masalah, penderitaan dan kegagalan, tidak menghakimi kekurangan dan ketidakidealan diri sendiri, serta menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi ialah bagian dari pengalaman normal yang dimiliki oranglain dan dapat terjadi apa adanya .

Ketercapaian *subjective well-being* dapat dimulai dengan mengembangkan *self-compassion* pada diri sendiri. *Self-compassion* mempunyai pengaruh 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.

signifikan pada kesejahteraan seseorang (Neff & McGehee, 2010). (Zessin et al., 2015) juga mengatakan bahwa *self-compassion* memungkinkan hubungan sosial yang kuat antara orang-orang, meningkatkan emosi positif dan mengurangi emosi negatif sehingga menyebabkan peningkatan tingkat *subjective well-being* seseorang. (NEFF, 2003) juga mengatakan bahwa *self-compassion* dikaitkan dengan banyak hasil psikologis positif, seperti tingkat depresi yang lebih rendah, tingkat kecemasan yang lebih rendah, tingkat perfeksionisme neurotik yang lebih rendah, tetapi kepuasan hidup yang lebih tinggi .

Seorang santri ketika memiliki *self-compassion* yang tinggi akan mampu memberikan kebaikan pada diri sendiri dan memahami keterasingan atau tekanan yang muncul. (Shapira & Mongrain, 2010) mengungkapkan bahwa *self-compassion* yang lebih tinggi akan terkait dengan rendahnya tingkat depresi, kecemasan, stres, ketakutan akan kegagalan, pengaruh negatif, perenungan, perfeksionisme, dan citra tubuh negatif. Selain itu, *self-compassion* yang lebih tinggi juga berkaitan dengan kepuasan hidup yang lebih tinggi, ambisi, kompetensi, kepercayaan diri, rasa syukur, optimisme, rasa ingin tahu, emosi positif, dan kemauan untuk terus mencoba bahkan setelah gagal.

Selain *gratitude* dan *self-compassion*, optimisme menjadi satu dari sekian banyaknya hal yang menjadi faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* individu. Compton & Hoffman (2013) mengatakan bahwa optimisme menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* individu. Mereka yang optimis

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



mentang masa depan dan memiliki harapan yang lebih besar akan lebih bahagia dan menikmati hidup mereka daripada mereka yang tidak. (Carver dkk; Rand & Cheavens; Seligman dalam Compton & Hoffman, 2013). Dimana optimisme itu sendiri ialah cara berpikir positif dan realistis terhadap suatu masalah.

Optimisme diperlukan untuk keberhasilan, kemajuan dalam memanfaatkan peluang yang ada. Mereka yang optimis ketika berada pada kesulitan dapat melihat jalan keluar sebagai solusi dari masalah tersebut. Optimisme adalah harapan bahwa kejadian baik akan terjadi di masa depan daripada kejadian buruk (M. F. Scheier & Carver, 1985). Optimisme juga berelasi dengan penurunan tekanan psikologis, termasuk tingkat kecemasan dan gejala depresi yang lebih rendah, dan *subjective well-being* yang lebih baik (Michael F Scheier et al., 2001).

Seseorang yang lebih optimis tentang masa depan merasa lebih bahagia dan lebih puas dengan hidupnya. (Sulistyowati et al., 2015) memandang bahwa Orang optimis memiliki caranya sendiri dalam menghadapi tekanan atau stres. Mengharapkan hasil yang positif tidak hanya meningkatkan suasana hati, tetapi juga memberikan strategi koping yang lebih baik saat stres. Dengan adanya optimisme membuat individu memiliki harapan yang kuat bahwa setiap permasalahan dan kesulitan dapat dihadapi. Scheier dan Carver (2002) jga menyatakan, konsep optimisme merupakan gambaran perasaan atau harapan bahwa sesuatu yang baik akan terjadi di masa depan. Lalu, (Faqih, 2019) menyatakan bahwa optimisme adalah keyakinan seseorang bahwa kegagalan atau kejadian buruk bersifat sementara, tidak

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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.

mempengaruhi tindakannya, dan tidak selalu merugikan diri sendiri, tetapi bisa juga disebabkan oleh nasib, keadaan atau orang lain. Oleh karena itu optimisme sangat berperan terhadap tingkat *subjective well-being* individu dimana individu akan mampu menginterpretasikan secara positif segala pengalaman serta kejadian yang ada didalam hidupnya.

Pengamatan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being* dapat digunakan untuk menetapkan *gratitude*, *self-compassion* dan optimisme sebagai variabel penting dalam *subjective well-being* remaja santri. *Gratitude*, *self-compassion* dan optimisme diduga berhubungan secara langsung bersama *subjective well-being*, jika didasarkan pada penelitian-penelitian terdahulu. Namun, juga ditemukan bahwa *gratitude* dan *self-compassion* memiliki hubungan secara langsung dengan optimisme (Anni & Duryati, 2021)

Penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur adalah sumber daya penting yang signifikan bagi individu (R. a Emmons & Shelton, 2002) dan berkontribusi terhadap optimisme (Emmons & McCullough, 2003). *Gratitude* adalah perasaan berterimakasih dan penghargaan atas kebaikan yang diterima. Syukur dilakukan secara transparan kepada Tuhan, alam, hewan, dan antarpribadi (Emmons & Shelton, 2002; Ruini, 2017). Hal yang baik adalah manfaat positif yang telah muncul dalam kehidupan seseorang dan dapat menghilangkan kondisi yang tidak menyenangkan (Watkins, 2014). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki hubungan dengan optimisme (Lestari & Fajar, 2020; Saeidi, Ebrahimi, Soleimanian,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



(2019; Atoqoh & Fu'ady, 2020; Salim, 2015) bahwa semakin tinggi rasa syukur atau *gratitude* yang dimiliki oleh individu maka semakin tinggi pula optimisme yang dimilikinya.

Menjadi *compassionate* pada diri sendiri telah berkaitan dengan hasil kesehatan mental yang positif, termasuk tingkat depresi yang lebih rendah, kecemasan evaluasi diri yang berkurang, perenungan yang lebih sedikit, pengaruh negatif yang lebih rendah, dan kepuasan hidup yang lebih tinggi (Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007 ; Neff, 2003). Dalam studi korelasional, Neff, Rude, dan Kirkpatrick (2007) juga melaporkan bahwa *self-compassion* dihubungkan dengan berbagai parameter kesejahteraan emosional, mulai dari emosi positif dan optimisme hingga ambisi dan rasa penasaran yang lebih besar.

Telah ditemukan bahwa optimisme berkorelasi positif dengan *Self-Compassion* (Ergün-Başak & Can, 2018; Namani, & Bagherian Kakhki, 2019). Pada dasarnya, orang optimis adalah seseorang yang umumnya memiliki ekspektasi positif akan apa yang terjadi pada mereka dalam hidup mereka (Scheier & Carver, 1985) dan *self-compassion* adalah sesuatu hal yang memungkinkan individu yang menghadapi kondisi sulit untuk menemukan makna dan harapan dalam hidup (Neff et al., 2007), optimisme didefinisikan sebagai individu yang memiliki harapan positif tentang masa depan mereka (Jackson, Weiss, Lundquist, & Soderlind, 2002). Kedua konsep percaya bahwa masa depan akan baik dan memperlihatkan bahwa keduanya terkait dalam pengertian ini.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Fungsi dari *self-compassion* seperti mereduksi atau menyeimbangkan emosi negatif yang dihasilkan oleh otak dalam menghadapi serangan (Gilbert, 2009), dapat menyebabkan individu dengan *self-compassion* tinggi menenangkan emosi negatifnya, sehingga berpaling dari pesimisme menuju optimisme (Cutuk, 2021). Individu dengan *self-compassion* tingkat tinggi melihat pengalaman depresi dan korosif mereka sebagai konsekuensi alami dari menjadi manusia, daripada menghubungkannya dengan kekurangan mereka (Neff, 2003a). Berbagai penelitian (Cutuk, 2021; Ergün-Başak & Can, 2018; Imtiaz, & Kamal, 2016; Namani, & Bagherian Kakhki, 2019; Neff & Vonk, 2009; Phillips, 2018) menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki korelasi positif dengan optimisme.

Berdasarkan penjelasan diatas mengenai *gratitude*, *self-compassion*, optimisme dan *subjective well-being* terlihat bahwa keempat variabel tersebut memiliki korelasi satu sama lain. (Urbayatun, Siti & Widhiarso, 2012) berpendapat bahwa hubungan antara dua fenomena terkadang tidak langsung, tetapi dimediasi oleh fenomena lain Dalam penelitian ini, tergambar bahwa fenomena antara *gratitude* dengan *subjective well-being* dan *self-compassion* dengan *subjective well-being* dapat berhubungan secara langsung. Selain itu, fenomena antara *gratitude* dengan *subjective well-being* dan *self-compassion* dengan *subjective well-being* juga dapat dimediasi oleh optimisme.

Dengan memasukkan variabel perantara, interpretasi dinamika psikologis hubungan antara dua variabel dapat dijelaskan secara lebih rinci dan lengkap,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



sehingga lebih bermanfaat bila diterapkan dalam praktek. Keberadaan variabel perantara dapat membantu menjelaskan mekanisme bagaimana suatu fenomena (variabel bebas) mempengaruhi fenomena lain (variabel terikat). (Urbayatun & Widhiarso, 2012), yang mana hal tersebut masih sedikit dijelaskan atau dikaji dalam penelitian-penelitian *subjective well-being* di Indonesia.

Fenomena diatas menjadikan bahwa optimisme dapat memediasi hubungan *gratitude*, dan *self compassion* dan *subjective well-being* pada santri yang merupakan hal yang menarik untuk dikaji lebih dalam. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan, yaitu untuk menguji, “Optimisme sebagai Mediator Hubungan *Gratitude*, dan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada Santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah”.

B. Identifikasi Masalah

Berlandaskan latar belakang yang sudah tergambar, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah dikategorikan sebagai remaja karena pada rentang usia 14-18 tahun, dimana masa remaja ialah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri yang mengalami perubahan suasana hati
2. Adanya kecenderungan *subjective well-being* di pondok pesantren yang rendah pada beberapa santri

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

3. Kegiatan yang padat dari santri terbangun hingga terlelap membuat santri merasa stress dan tertekan.
4. Adanya bentuk pelanggaran norma sebagai bentuk dari ketidakpuasan, ketidakbahagiaan santri di pondok pesantren
5. Dibutuhkan pengetahuan tentang hal dalam mengurangi stress atau afek negative dan meningkatkan afek positif serta kepuasan hidup pada santri di Pondok pesantren
6. Perasaan afek positif dan afek negative mempengaruhi *subjective well-being* santri
7. Belum ada penelitian sebelumnya mengenai optimisme sebagai mediator dalam hubungan *gratitude* dan *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada santri.

C. Batasan Masalah

1. Hubungan *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* pada santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah
2. Hubungan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah
3. Hubungan Optimisme dengan *Subjective Well-Being* santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah
4. Optimisme sebagai Mediator Hubungan *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* serta pada Santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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.

5. Optimisme sebagai Mediator Hubungan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada Santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah

D. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* pada santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah?
2. Apakah ada hubungan *Self-compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah?
3. Apakah ada hubungan Optimisme dengan *Subjective Well-Being* santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah ?
4. Apakah Optimisme sebagai Mediator Hubungan *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* pada Santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah ?
5. Apakah Optimisme sebagai Mediator Hubungan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* serta pada Santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk menentukan Hubungan *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* pada santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah
2. Untuk meenentukan hubungan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada santri MA Pondok Pesantren Khairul Ummah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

3. Untuk menentukan Hubungan Optimisme dengan *Subjective Well-Being* santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah.
4. Untuk menentukan Optimisme sebagai Mediator Hubungan *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* pada Santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah
5. Untuk menentukan Optimisme sebagai Mediator Hubungan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada Santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperbanyak khasanah ilmu pengetahuan dalam psikologi, khususnya pada bidang psikologi pendidikan yang berkaitan dengan optimisme, *gratitude*, *self-compassion*, dan *subjective well-being*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Santri MA Pondok Pesantren

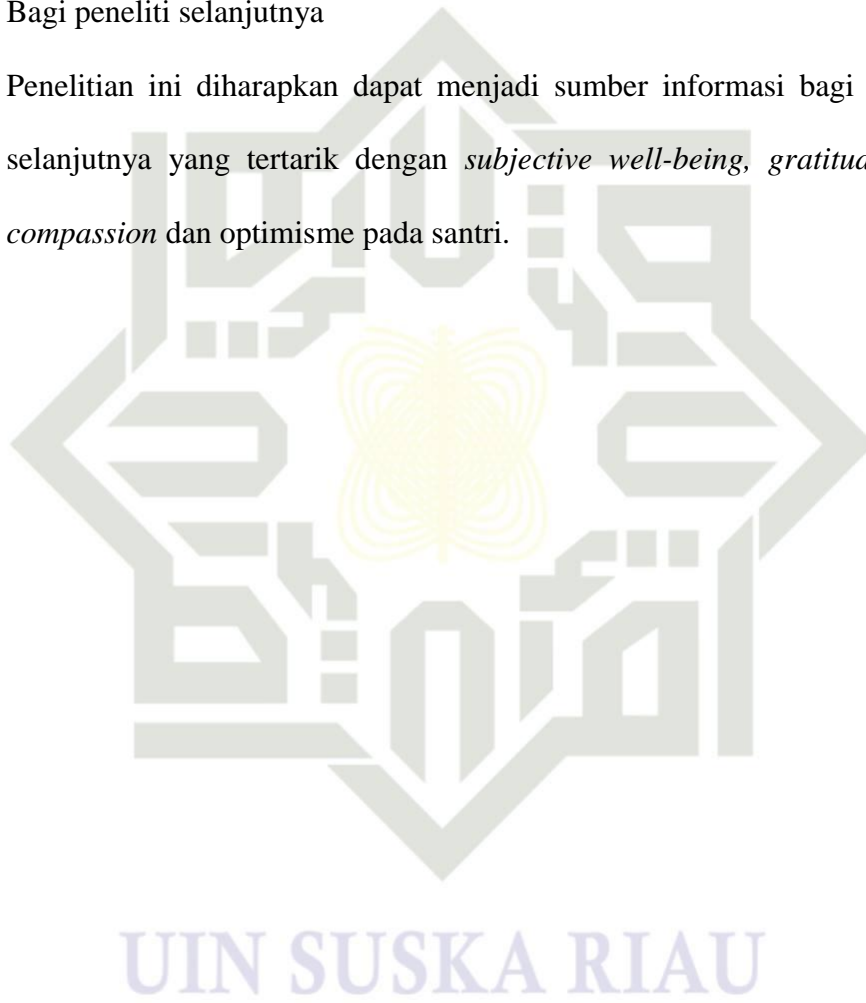
Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong santri untuk meningkatkan *gratitude*, *self-compassion*, dan *optimism* agar memperoleh *subjective well-being* yang baik.

b. Bagi Pondok Pesantren Khairul Ummah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi pondok pesantren dalam melihat gambaran dan memperhatikan *subjective well-being*, *gratitude*, *self-compassion* dan optimisme santri.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan *subjective well-being*, *gratitude*, *self-compassion* dan optimisme pada santri.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Subjective Well-Being*

1. Definisi *Subjective Well-Being*

Well-being secara istilah dapat diartikan sebagai kesejahteraan. Kesejahteraan secara umum memiliki banyak maksud, seperti kondisi seseorang atau kelompok yang ada dalam bidang ekonomi, sosial, psikologi, spiritual atau bisa juga secara medis yang sejahtera. Kesejahteraan adalah keadaan di mana manusia dapat memenuhi kebutuhan dasarnya. Dalam sistem indikator kesejahteraan, kebutuhan dasar manusia terdiri dari material maupun non material (Allardt, 1989).

(Ryan & Deci, 2001) memberikan pengertian tentang *well-being* bahwa konsep kesejahteraan atau *well-being* mencerminkan fungsi dan pengalaman psikologis yang optimal. Pandangan mengenai *well-being* terbagi menjadi dua, yaitu *hedonic* dan *eudaimonic*. *Hedonic* dalam konsep *well-being* disamakan dengan *subjective well-being* (Ed Diener et al., 2000). (Chiara et al., 2022) memberikan penjelasan bahwa *hedonic* ditujukan untuk memaksimalkan perasaan menyenangkan dan meminimalkan rasa sakit, lalu *eudaimonic* melampaui kepuasan dan kebahagiaan yang didorong oleh kesenangan, karena berorientasi pada pertumbuhan pribadi dan realisasi dan potensi penuh individu.

Subjective well-being mempunyai pengertian yang sama dengan *happiness* atau kebahagiaan (ED Diener, 1984). Kebahagiaan menurut pandangan Islam oleh Abu Hamid al-Ghazali (2001), kebahagiaan mengacu pada istilah sa'adah, yang mengacu pada dua dimensi eksistensi; dunia ini dan kehidupan selanjutnya atau akhirat. Menurutnya, kebahagiaan adalah keadaan ketenangan dan kedamaian pikiran tanpa kekurangan kebutuhan. Seseorang dapat mencapai puncak kebahagiaan ketika seseorang mengenal Tuhan. Kebahagiaan mengenal Tuhan dapat diungkapkan dengan kebahagiaan melihat hal-hal yang baik dengan mata kita, mendengar hal-hal yang baik dengan telinga kita, dan sebagainya.

Kesejahteraan subjektif diartikan sebagai evaluasi keseluruhan individu atas kehidupan mereka dan pengalaman emosional mereka (Ed Diener et al., 2017), proses evaluasi ini terdiri atas dua komponen utama: komponen kognitif (yaitu, kepuasan hidup) dan komponen afektif (yaitu, respon emosional terdiri dari afek positif dan afek negatif). (Ed Diener & Ryan, 2015). (Ed Diener et al., 2000) menyatakan bahwa kepuasan hidup meliputi kepuasan hidup secara umum dan dalam bidang tertentu, seperti pendapatan, hubungan keluarga dan sosial, pekerjaan dan kesehatan yang kuat. Pengaruh emosional tersebut kemudian dibagi menjadi pengaruh positif, seperti merasa senang, dan pengaruh emosional negatif, seperti merasa sedih atau cemas.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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.

Menurut (Armenta et al., 2015) kesejahteraan subjektif adalah peristiwa menyenangkan, kepuasan, atau kesejahteraan positif yang diasosiasikan dengan perasaan bahwa hidup itu baik, bermakna, dan bermanfaat. (Ed Diener et al., 2015) menggambarkan bahwa individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi dapat mengontrol emosi, dan menyelesaikan masalah dengan baik. Sebaliknya individu dengan tingkat *subjective-well-being* rendah cenderung merasa hidupnya tidak bahagia, penuh perasaan pikiran dan perasaan negatif akibatnya memunculkan kecemasan, kemarahan, bahkan berisiko mengalami depresi. *Subjective well-being* menitikberatkan pada penilaian kehidupannya yaitu bagaimana individu menilai hidupnya secara positif dan rendahnya emosi negative. Maka dari itu, penting untuk memiliki *subjective well-being* yang tinggi.

Tian (2008) mencoba memberikan pandangan dan mengonsepan *subjective well-being* menjadi lebih spesifik yaitu membatasinya pada domain sekolah yang mengacu pada teori (Ed Diener et al., 2017). Tian (2008) mengungkapkan bahwa kesejahteraan subjektif seseorang atau siswa tentunya akan berbeda-beda di berbagai bidang, salah satunya adalah kebahagiaan subjektif di sekolah. *Subjective well-being* di sekolah ialah penilaian atau evaluasi subjektif dan emosional siswa terhadap pengalaman hidupnya di sekolah. Kebahagiaan subjektif di sekolah merupakan indikator yang tidak hanya mengacu pada kualitas hidup siswa remaja tetapi juga kualitas pendidikan di sekolah. (Tian et al., 2015).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Berdasarkan pemaparan teori diatas, maka kesimpulan yang bisa didapat, *subjective well-being* di sekolah merupakan penilaian siswa mengenai kepuasan hidup mereka disekolah dan perasaan (positive dan negative) mereka di sekolah.

2. Komponen-Komponen *Subjective Well-Being*

(Ed Diener et al., 2000) mengungkapkan bahwa *subjective well-being* disusun atas 2 komponen utama, yaitu :

a. Afek Kognitif

Afek kognitif ialah evaluasi individu pada kepuasan hidup berdasarkan kejadian atau pengalaman yang dialaminya. Kepuasan hidup ialah aspek kognitif karena dilandaskan pada kepercayaan penilaian atau sikap yang dipilih seseorang dalam kehidupannya.

b. Afek afektif

Afek afektif ialah reaksi emosi individu terhadap kejadian-kejadian yang dialaminya dalam kehidupan. Mood dan emosi ialah afek yang mengungkapkan penilaian individu akan setiap kejadian yang ada di dalam kehidupannya (Ed Diener et al., 1999). Afek afektif terdiri atas dua, yaitu afek positif dan afek negative.

1) Afek Positif

Afek positif menggambarkan mood dan emosi yang menyenangkan berdasarkan refleksi respon positif kejadian yang memperlihatkan bahwa hidup berlangsung sesuai yang diinginkan. Misalnya ialah

kegirangan hati, rasa harga diri, rasa kasih sayang, kebahagiaan, penuh perhatian.

2) Afek negative

Afek negative menggambarkan mood dan emosi yang tidak menyenangkan berdasarkan refleksi respon negatif yang dialami seseorang sebagai akibat dari kehidupan dan kejadian. Misalnya ialah takut dan marah.

Tian (2008) menjelaskan komponen-komponen yang lebih spesifik terhadap *subjective well-being* di sekolah, yaitu :

- 1) Komponen kognitif ialah kepuasan sekolah, merujuk pada evaluasi kognitif subyektif siswa tentang kehidupan sekolah menggunakan standar internalnya yang terhubung dengan beberapa sub-domain kehidupan sekolah yaitu :
 - a) Rasa pencapaian, mengacu kepada tingkat kepuasan siswa terhadap pencapaiannya di sekolah
 - b) Manajemen sekolah, mengacu pada tingkat kepuasan siswa dengan manajemen materi sekolah dan manajemen siswa
 - c) Hubungan guru-siswa, mengacu pada tingkat kepuasan siswa terhadap hubungan dengan guru
 - d) Hubungan dengan teman, mengacu pada tingkat kepuasan siswa terhadap hubungan dengan teman

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



- e) Pengajaran, mengacu pada tingkat kepuasan siswa terhadap metode dan kualitas pengajaran di sekolah
 - a) Proses pembelajaran, mengacu pada kepuasan siswa dengan struktur kurikulum sekolah dan jumlah tugas pekerjaan rumah
- 2) Komponen afektif melibatkan dua jenis peristiwa sekolah: pengaruh positif dan pengaruh negatif, merujuk pada seberapa sering emosi positif dan emosi negatif dialami siswa selama ia di sekolah.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*, diantaranya yaitu :

a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial diartikan sebagai peran dan kualitas social hubungan yang diterima seseorang dari orang lain seperti bantuan dan dukungan (Schwarzer & Knoll, 2007). (Putri, 2016)). Terdapat hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial terkait erat dengan *subjective well-being* (Siedlecki et al., 2014), kurangnya sistem dukungan sosial dapat mengurangi emosi dan pengalaman positif seseorang, yang pada akhirnya mengurangi kesejahteraan psikologisnya (Liu et al. dalam Su dkk, 2021)

b. *Gratitude*

Kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai evaluasi keseluruhan individu atas kehidupan mereka dan pengalaman emosional mereka (Ed

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



Diener et al., 2017). Terdiri dari dua komponen utama: komponen kognitif (yaitu, kepuasan hidup) dan komponen afektif (yaitu, dampak positif dan negatif). Sejumlah besar penelitian telah menunjukkan bahwa rasa syukur dengan *gratitude* berhubungan positif dengan kesejahteraan subjektif (;(Jans-Beken et al., 2018); Tian et al. 2015; Wood et al. 2010; Kong, Yan, Yang & Li, 2021).

Kebersyukuran berhubungan dengan latar belakang kehidupan yang positif sehingga berpengaruh pada kepuasan hidup, seseorang dengan *gratitude* yang tinggi cenderung punya hubungan social yang baik (afek positif), rasa syukur berhubungan dengan stress dan depresi (afek negative) yang dapat dimiliki oleh seseorang ((Algoe, Haidt, & Gable, 2008; Ramzan & Rana, 2014; Wood et al., 2008)

c. *Self-Esteem*

Subjective well-bein dapat dipengaruhi oleh harga diri. Harga diri atau *self-esteem* ialah cara umum orang mengukur diri mereka sendiri (Santrock dalam Suwandi & Setianingrum, 2020). Harga diri telah terbukti menjadi prediktor kuat *subjective well-being* dalam sejumlah penelitian (Simsek, 2013; Zhao et al., 2014). Harga diri yang rendah terkait dengan konsekuensi psikologis negatif seperti kecemasan (Pyszczynski et al., 2004) dan depresi (Brown et al., 1986; Ji, dkk 2019).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa SC tinggi terkait erat dengan optimisme, kebahagiaan, dan kesehatan fisik dan psikologis (Barnard & Curry, 2011; Hall et al., 2013; Kirkpatrick, 2005; Neff, 2009; Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007). Hasil penelitian Cutuk (2021) menunjukkan juga bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan *subjective well-being*. Perubahan positif dalam kepuasan hidup, pengembangan identitas, dan penurunan pengaruh negatif sepanjang tahun akademik pada mahasiswa baru merupakan keterkaitan *self-compassion* dengan *subjective well-being* (Hope, Koestner, & Milyavskaya, 2014). Seseorang yang memiliki belas kasih, peduli, dan tidak menghakimi diri sendiri dalam suatu permasalahan akan memiliki kebahagiaan dengan orientasi pada kepuasan hidup serta memiliki perasaan yang menyenangkan.

e. Optimisme

Optimisme didefinisikan sebagai individu melihat masa depan mereka dengan percaya diri dan percaya bahwa mereka mengharapkan hal-hal baik di masa depan (Gillham & Reivich, 2004). Hasil penelitiandari Hayes dan Weathington (2014) mengatakan bahwa optimisme berhubungan dengan kepuasan hidup. Jika memiliki optimisme

maka seseorang akan lebih mampu melawan penyebab stress yang ada pada hidupnya. Seseorang yang memiliki optimisme yang tinggi akan terhindar dari depresi, kesepian dan stress.

4. *Subjective Well-being* dalam Pandangan Islam

Subjective well-being memiliki makna yang sama dengan *happiness*, yaitu kebahagiaan. Al-Ghazali (2001) dalam bukunya *Kimiya al-sa'adah* mengungkapkan kebahagiaan memfokuskan bahwa hakekat kebahagiaan hanya ada pada jiwa, hal ini dapat dicapai dengan mengenal diri sendiri, Allah, dunia, dunia dan seterusnya. Orang dianggap bahagia jika menyadari keempat hal tersebut. Dari keempat pendahuluan tersebut, kebahagiaan spiritual (atau puncak kebahagiaan) tertinggi pada manusia adalah ketika ia dapat mengenal Tuhannya (ma'rifatullah). Ketika manusia mengenal Tuhan, seolah-olah manusia tidak lagi memerlukan apapun di dunia, karena kebahagiaan jiwanya terpuaskan ketika ia dekat dengan Yang Maha Kuasa.

Firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Qashash : 77 menerangkan bahwa :

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا
أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya : Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah padamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi ini. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan. (QS. Al-Qashash : 77)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa kita dapat menggunakan apa yang Allah beri pada kita kekayaan yang melimpah dan kebahagiaan yang panjang dengan menaati Allah dan beribadah kepada-Nya melalui berbagai tindakan yang dapat membawa pahala di dunia dan akhirat. Jangan lupakan bagianmu dalam (penebusan) dunia, yaitu apapun yang Allah izinkan untukmu berupa makanan, minuman, pakaian, tempat tinggal dan pernikahan. Sesungguhnya Tuhanmu punya hak, kamu punya hak, keluargamu punya hak, dan orang yang mengunjungimu juga punya hak. Jadi berikan sesuatu yang berharga. Ayat ini juga menjelaskan bahwa dia berbuat baik pada makhluknya sebagaimana dia berbuat baik kepadamu. Maka jangan biarkan ruhmu menjadi penghancur di bumi dan jangan sampai merugikan makhluk ciptaan Tuhan. (Tafsir Ibnu Katsir, 2016).

Firman Allah dalam Surat Al-Fajr :27-28

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ
أَرْجَعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً

Artinya : Jiwa yang tenang (emosi positif) akan kembali pada Tuhan dengan kepuasan dan diridhai-Nya (QS. Al-Fajr : 27-28).

Subjective well-being yang tinggi dirasakan oleh manusia apabila ia merasakan emosi positif yang lebih banyak dari pada emosi negatif hingga munculnya kepuasan dalam menjalani kehidupan. Ayat tersebut menggambarkan bahwa jiwa-jiwa yang tenang yang merupakan bagian dari

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

emosi positif akan kembali kepada Tuhan hingga ia mendapatkan Ridha dari Allah SWT.

B. *Gratitude*

1. Definisi *Gratitude*

Gratitude merupakan bagian dari psikologi positif yang menjelaskan tentang emosi positif, karakter positif bahkan kemungkinan adanya intuisi yang positif. Menurut (R. A. Emmons & Stern, 2013) *gratitude* adalah suatu keadaan dengan mengakui kebaikan atau hal baik dalam hidup seseorang, disertai dengan pengakuan bahwa sumber kebaikan ini juga terletak di luar diri, seperti adanya niat baik orang lain. (R. a Emmons & Shelton, 2002) menggambarkan bahwa *gratitude* ialah kecenderungan untuk menyadari dan merespon dengan berterimakasih kepada orang lain terhadap peristiwa positif dan dampak yang dirasakannya. McCullough dkk. (dalam Feng & Yin, 2021) berpendapat bahwa orang yang penuh dengan rasa syukur dan harapan akan menikmati hidup mereka, mereka melihat masa lalu secara positif dan mengejar tujuan masa depan yang bermakna, orientasi sosial batin dari rasa syukur dapat lebih mendorong generasi dengan harapan.

Witvliet dkk (2019) menemukan bahwa dengan membiarkan individu mengingat orang atau hal yang pantas disyukuri di masa lalu, harapan mereka untuk masa depan dapat ditingkatkan secara efektif. (R. A. Emmons &

McCullough, 2003) menerangkan bahwa rasa syukur merupakan bentuk emosi atau emosi yang mengembangkan sikap, karakter moral yang baik, kebiasaan, dan sifat kepribadian, yang pada akhirnya mempengaruhi individu untuk merespon atau menanggapi suatu peristiwa. Rasa syukur memberikan pengalaman yang positif atas situasi atau peristiwa yang dihadapi sehingga menimbulkan seseorang dapat menikmati hidupnya atas dasar kepuasan diri yang dimilikinya.

Nama lain *gratitude* juga kerap kali disebut dengan syukur. Secara bahasa syukur berasal dari kata “*syakara*” yang berarti pujian atas kebaikan penuhnya sesuatu (Mahfud, 2014). Rasa syukur juga berarti menampakan sesuatu kepermukaan yang artinya menampakan nikmat Allah. Sedangkan menurut istilah Syara’, mengucap syukur berarti mengakui nikmat yang diberikan Tuhan, yang mengandung arti sikap terhadap-Nya dan menggunakan nikmat tersebut sesuai dengan petunjuk dan kehendak Tuhan.

Pandangan Islam menggambarkan bahwa *gratitude* atau kebersyukuran lebih kepada nilai kebaikan yang diterima kepada diri sendiri dan Allah sebagai pencipta. Hal yang diperhatikan adalah *hablum minallah*. yakni berbuat baik pada orang lain adalah wujud dari beribadah kepada Allah SWT (Hambali et al., 2016). Menurut Rusdi, Syukur didefinisikan sebagai kondisi seseorang memahami dan menerima nikmat dari Allah, atas dasar keridhoan itu, seseorang melakukan perbuatan baik, baik dengan perkataan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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.

maupun perbuatannya (al-Ghazālī, 2005; Ibn Qayyim, 1989). Ibnu Qayyim Al-Jauziyah (Akmal, 2018) menjelaskan syukur dengan tiga makna yaitu, mengetahui nikmat, yaitu menghadirkan nikmat dalam pikiran, menyaksikan dan mencermatinya. Kedua, dengan rasa menerima nikmat dari Allah dengan segala kerendahan hati kepada-Nya. Dan terakhir, memuji nikmat berarti memuji Sang Pemberi.

Pengukuran syukur dalam perspektif Islam menekankan keterhubungan dengan Allah (Bonab & Koohsar, 2011) yang diwujudkan melalui penerimaan, merasa diberkati, menghormati orang lain, dan menggunakan nikmat yang diberikan Allah untuk kebaikan (Ali et al., 2020). Chisol & Aisyah, 2020 mengatakan bahwa *gratitude* adalah pengakuan manusia terhadap nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT yang disertai oleh ketundukan dan kepatuhan kepadaNya. (Rusdi, 2017) mengemukakan bahwa syukur ialah rida dengan nikmat Allah yang kemudian mengekspresikannya dengan kebaikan. Syukur dalam konsep Islam juga memberikan penekanan bahwa penerimaan tidak hanya pada hal-hal yang menyenangkan saja, namun juga pada hal yang tidak disenangi. Rasa syukur atau *grateful* ditunjukkan secara spesifik kepada Allah SWT dan dibuktikan melalui perbuatan yang memanfaatkan nikmat dari Allah SWT untuk kebaikan (Rachmadi et al., 2019)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Berdasarkan pengertian yang telah dijelaskan maka peneliti menyimpulkan bahwa *gratitude* dalam Islam merupakan pengakuan seseorang dalam menerima dan memahami segala bentuk nikmat yang diberikan oleh Allah SWT yang kemudian mewujudkan hal tersebut dengan perkataan dan perbuatan yang baik.

2. Hakikat Syukur

Syukur terbagi atas 3 perkara (Al-Ghazali, 2022) :

a. Ilmu

Ilmu adalah mengenali nikmat dari yang memberikan nikmat. Manusia harus meyakini bahwa segala nikmat yang diterima merupakan pemberian dari Allah SWT dan hal-hal lainnya hanya sebagai perantara hadirnya nikmat, dengan kata lain Allah SWT yang menguasai segala faktor yang mendorong hadirnya nikmat.

b. Hal (Keadaan)

Keadaan adalah kesenangan yang timbul karena kenikmatan. Keadaan timbul dari hal-hal yang bersifat makrifat, yaitu merasa senang terhadap Sang pemberi nikmat dalam keadaan tawadhu. Dalam hal ini, manusia akan merasakan kebahagiaan pada Sang pemberi nikmat, bukan pada nikmatnya dan bukan pula terhadap pemberian nikmat.

c. Amal

Amal adalah melakukan segala bentuk tujuan Allah SWT atas apa yang disukainya. Amal dicerminkan pada akibat dari rasa senang yang timbul ketika mengenal Sang pemberi nikmat. Amal mencakup hati, lisan dan anggota-anggota tubuh.

3. Aspek-Aspek *Gratitude*

(McCullough et al., 2002) mengungkapkan bahwa *gratitude* disusun atas 4 elemen penting, yaitu :

a. Intensitas (*Intensity*)

Intensitas ialah besarnya perasaan yang diakibatkan dari munculnya emosi positif dari rasa syukur dalam suatu kejadian. Aspek ini menerangkan bahwa seseorang yang bersyukur ketika mengalami emosi atau kejadian positif akan lebih intens dalam bersyukur.

b. Frekuensi (*Frequency*)

Frekuensi ialah keadaan dimana seberapa sering atau lama seseorang dalam bersyukur. Aspek ini menerangkan bahwa seseorang yang mempunyai rasa syukur akan merasakan perasaan bersyukur itu secara terus menerus sekalipun hanya kejadian sederhana atau perbuatan yang baik dan sopan.

c. Rentang (*Span*)

Span ialah rentang rasa syukur yang mengarah sejumlah kejadian dalam kehidupan yang membuat individu merasa bersyukur dalam waktu

tertentu. Aspek ini menerangkan bahwa banyaknya kejadian dalam kehidupan seseorang dapat disyukuri dalam waktu tertentu. Misalnya mensyukuri adanya keluarga, hubungan pertemanan, pekerjaan, serta kehidupan tersebut dengan berbagai manfaatnya.

d. Keterikatan (*Density*)

Density ialah banyaknya hal-hal yang dapat disyukuri dengan melibatkan orang lain yang dapat membuat dirinya bersyukur. Aspek ini menerangkan bahwa seseorang yang memiliki rasa syukur terhadap hal positif akan mengigat orang-orang disekitarnya yang dianggap telah membuatnya bersyukur. Misalnya orangtua, keluarga, guru, teman, dan sebagainya.

Menurut (Rusdi, 2017) terdapat 4 dimensi kebersyukuran yang di dasarkan pada ajaran Islam, yaitu

- a. Bersyukur dengan ilmu, mengetahui fakta bahwa Tuhan adalah sumber dari segala berkat dan syukur.. Manusia menyadari bahwa dengan ilmu yang didapatkan atas dasar iman dapat digunakan dalam perilaku bersyukur. Rasa syukur yang dimiliki oleh manusia akan membuat ia mencintai Tuhannya.
- b. Bersyukur dengan hati, ialah bentuk dari penerimaan bahwa nikmat yang datang berasal dari Allah SWT. Menerima segala bentuk nikmat baik yang kurang menyenangkan maupun yang menyenangkan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



- c. Bersyukur secara lisan, ialah melakukan pujian kepada Allah SWT karena telah memberikan segala bentuk nikmat yang telah diterima. Salah satu caranya ialah dengan mengucapkan hamdalah.
- d. Bersyukur dengan perbuatan, ialah bagaimana seseorang memberikan tindakan atau melakukan perlakuan atas dasar rasa syukur yang telah diterimanya, yaitu mematuhi aturan dan menjauhi larangan..

Konsep Rusdi (Rusdi, 2017) telah dimodifikasi oleh (Rusdi et al., 2021) menjadi dua dimensi, yaitu internal (aldākhiliyah) dan eksternal (al-khārijyah). Karena mengungkapkan rasa terima kasih melalui kata-kata dan tindakan adalah tindakan kebaikan, sedangkan berterima kasih dengan sepenuh hati dan pengertian adalah emosi batin (Ali et al., dalam Rusdi et al., 2021).

a. Dimensi Instrinsik

Rasa syukur yang sesungguhnya, yang menunjukkan penerimaan, kegembiraan dan kepuasan atas nikmat Allah SWT, disebut rasa syukur batin. Konsep syukur Islam yang unik dapat digambarkan sebagai “bersyukur atas ilmu” (alshukr bi al-ilm) atau “ma’rifah al-ni’mah” (al-Ghazal, dalam Rusdi et al., 2021), dimana pengakuan adalah mengingat bahwa berkat yang diterima adalah pemberian dari Tuhan. Islam mengajarkan untuk bersyukur dengan hati menanggapi nikmat Allah (al-

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

syukr bi al-qalb), yaitu menerima dengan rasa syukur (ri) apa yang Dia berikan (Ibnu Qayyim, Rusdi dkk., 2021).

b. Dimensi Ekstrinsik

Syukur lahiriah atau ekstrinsik (ibadah dan taqwa) merupakan ciri syukur dalam pemahaman Islam (Ali et al., 2020; Kurniawan et al., 2012). Syukur tidak hanya mengungkapkan rasa terima kasih kepada orang lain, tetapi juga secara lahiriah melakukan ritual dan ibadah sosial sebagai tindakan syukur. Inilah tradisi Islam dan dasar ajaran Islam tentang syukur, yaitu mengungkapkan rasa syukur melalui perbuatan (al-shukr bi alarkan) dan ucapan (al-shukr bi al-lisan). (Ibn Qayyim, Rusdi dkk., 2021)

C. *Self-Compassion*

1. Definisi *Self-Compassion*

Self-compassion adalah sikap pribadi untuk memberikan pengertian dan kebaikan dengan cara bereaksi terhadap kegagalan dengan tidak menghakimi kegagalan dengan menghubungkan *self-compassion* dengan diri sendiri dan menciptakan keinginan untuk mengurangi penderitaan yang dialami, sehingga penderitaan yang dialami merupakan bagian dari pengalaman hidup individu (Neff, 2003a).

Neff (2012) mengungkapkan bahwa *self-compassion* dapat dibentuk dan diperkuat, bahkan disaat kita sedang berjuang, dan melibatkan hubungan diri kita sendiri dengan kebaikan dan kasih sayang, menghargai rasa

kemanusiaan bersama dan tetap hadir dan terbuka untuk rasa sakit dan perjuangan kita (Neff, 2012). *Self-compassion* menggambarkan ketika individu ditimpa dengan permasalahan, kegagalan, ataupun kesulitan maka ia tidak akan menghakimi diri sendiri namun berbelas kasih dan menghargai setiap perjuangan yang telah ia lakukan dalam menghadapi permasalahan tersebut. Neff & Germer (2018) menyatakan bahwa orang dengan welas asih akan memperlakukan diri mereka sendiri dengan cara yang sama seperti memperlakukan teman mereka yang sedang mengalami masa-masa sulit, mengalami kemunduran, atau menjalani kehidupan yang sulit.

Individu dengan *self-compassion* yang baik akan lebih bisa menerima dirinya apa adanya, merasakan ketenangan dalam kehidupan sosial, meningkatkan kecerdasan emosi, kesehatan diri dan *well-being* (Neff, 2003b). *Self-compassion* telah menerima banyak perhatian yang meningkat pada penelitian kesehatan mental karena hubungannya dengan kesehatan mental (Ehret et al. 2015; Kotera et al. 2018b, d, e, f; Muris et al. 2016). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* secara konsisten dikaitkan dengan berbagai macam manfaat yaitu termasuk pada tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah, kesejahteraan psikologis yang lebih baik, kesehatan fisik yang lebih baik, dan hubungan interpersonal yang positif (Dunne et al., 2018; Hall et al., 2013; Neff & Beretvas, 2013; Neff & McGehee, 2010; Yarnell & Neff, 2013; Zessin et al., 2015).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan sikap dalam diri individu untuk memberikan pemahaman kebaikan dengan cara mengasihi, menyayangi, peduli, dan tidak menghakimi diri sendiri atas kesulitan serta kejadian yang mengecewakan.

2. Komponen-Komponen *Self-Compassion*

Neff (2003) mengungkapkan bahwa *self-compassion* disusun atas 3 komponen, yaitu :

a. *Self-Kindness*

Self kindness ialah pemahaman dan kebaikan yang luas kepada diri sendiri daripada memberikan penilaian yang keras dan mengkritik diri sendiri. Aspek ini menjelaskan bahwa memperlakukan kekurangan dan kelemahan yang ada pada diri sendiri dengan cara berbelas kasih yang baik, lembut, dan penuh perhatian daripada memberikan penilaian yang negative seperti mengkritisi dan mengadali tanpa henti.

b. *Common Humanity*

Common humanity ialah suatu bentuk pemahaman individu bahwa kejadian yang terjadi sebagai suatu kejadian yang juga dialami oleh kebanyakan orang. Aspek ini menerangkan bahwa permasalahan, kegagalan, serta kesulitan dipandang secara lebih luasa bahwa hal tersebut bukan sebatas karena kesalahannya tapi merupakan hal yang wajar dialami oleh banyak orang. Berbelas kasih menyatakan bahwa semua orang bisa gagal, membuat kesalahan dan tidak sempurna disegala hal.

c. *Mindfulness*

Mindfulness ialah cara seseorang dalam menginterpretasikan suatu permasalahan dengan apa adanya atau menyeimbangkan pikiran ketika adanya penderitaan. Aspek ini menerangkan bahwa individu melihat suatu permasalahan secara jelas dalam perspektif yang objektif dengan tidak mengurangkan dan tidak melebihkan permasalahan tersebut.

3. *Self-Compassion* dalam Pandangan Islam

Self-compassion merupakan upaya untuk memahami diri sendiri terhadap perasaan yang tidak menyenangkan dengan memberikan kasih saying, kebaikan kepada diri sendiri tanpa menghakimi diri. Pengalaman yang tidak menyenangkan dapat dijadikan pembelajaran karena tidak semua yang kita harapkan dapat dengan mudah terwujud. Memberikan kebaikan pada diri sendiri, memandang bahwa setiap orang dapat mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan serta tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri merupakan dimensi dari *self-compassion*.

Islam memandang *self-compassion* mirip dengan qana'ah.

Neff (2003) mengungkapkan bahwa dengan *self-compassion* seseorang dapat nyaman dalam kehidupan sosial dan memiliki penerimaan diri apa adanya. Selain itu, welas asih dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosional. Individu yang memiliki *self-compassion* berarti menjalani kehidupannya dengan perasaan yang lebih positif dan menerima

segalanya dengan apa adanya, apabila menghadapi kegagalan tidak akan menyalahkan diri sendiri, akan memperbaiki diri. *Self-Compassion* juga berarti kita berusaha mencari cara untuk menghibur diri ketika mengalami kegagalan atau penderitaan (Neff, 2008).

Makna dari *self-compassion* atau kerap juga disebut dengan welas asih atau belas kasih yang sesungguhnya ialah penerimaan seseorang atas hal yang tidak diinginkan, tidak menyenangkan, kegagalan, kekurangan diri sendiri dengan memberikan kebaikan, rasa sayang kepedulian dengan tidak menghakimi diri sendiri serta kesulitan dianggap sebagai bagian dari kehidupan yang dialami setiap orang.

Salah satu aspek yang ada pada *self-compassion* ialah *self-kindness*. *Self-kindness* merupakan bentuk kemampuan seseorang dalam memahami dan menerima dirinya sendiri tanpa menghakimi diri sendiri atas kesulitan dan kegagalan yang dialaminya. Islam memberikan pembelajaran bahwa manusia merupakan manusia yang kuat dan memiliki derajat yang tinggi sehingga ketika mengalami hal yang kurang menyenangkan, manusia akan dapat melaluinya. Seperti firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Ali-Imran ayat 139 :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

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

Kemudian pada aspek *common humanity* yang memandang bahwa setiap orang pernah mengalami kesulitan, kegagalan, atau hal yang tidak menyenangkan dengan cara mengakuinya. Islam mencoba memandang bahwa setiap kesulitan dan kegagalan yang dialami manusia merupakan bentuk ujian yang dialami oleh setiap manusia yang mengaku beriman kepada Allah SWT. Dalam hal ini Firman Allah dalam Al-Qur'an Surat Al-Ankabut : 2 :

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ

Artinya : Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan (hanya dengan) berkata, "Kami telah beriman," sedangkan mereka tidak diuji? (QS Al-Ankabut: 2)

Hal yang berkaitan dengan *self-compassion* juga terdapat dalam Firman Allah Al-Qur'an Surah Al-Insyirah : 5-6 :

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (6)

Artinya : Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (QS. Al-Insyirah : 5-6)

Kemudian Firman Allah dalam Al-Qur'an Surah Al-Hasyr : 18 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتِظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : *Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan (QS. Al-Hasyr: 18)*

Ayat-ayat diatas menerangkan tentang aspek *mindfulness* yang memandang bahwa seseorang melihat suatu permasalahan dengan apa adanya sehingga tidak akan teridentifikasi dengan perasaan yang negative. Sesuai dengan ayat pertama, bahwa dalam Islam setiap kesulitan yang dihadapi oleh manusia makan akan dijumpai pula kemudahan didalamnya. Ayat tersebut memberikan dorongan kepada kita bahwa agar kita tetap semangat dengan tidak memandang secara berlebihan kesulitan yang dialami.

Kemudian ayat kedua menyampaikan pengertian bahwa merenungi keadaan juga diperlukan dalam hal introspeksi dan pemeriksaan terhadap hal-hal yang telah kita lakukan, menganalisis sebab-sebab kejadian, dan merenungkan pengalaman tersebut untuk tujuan hidup yang lebih baik di masa depan dan tetap. Ketenangan dan berpikir positif tanpa memanipulasi realitas saat ini.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

D. Optimisme

1. Definisi Optimisme

Optimisme ialah suatu kata yang berasal dari bahasa Latin yaitu “*optimal*”, yang artinya ‘terbaik’. Snyder dan Lopez (2002) berpendapat bahwa optimisme adalah harapan yang ada dalam diri individu bahwa semuanya akan baik-baik saja. Istilah itu mengarah pada pola pikir dimana seseorang memiliki harapan positif secara keseluruhan dalam suatu situasi dan tentang masa depan (Abdullah, 2018). Sharpe, dkk (2011) juga mengatakan bahwa optimisme adalah ekspektasi positif terhadap masa depan seseorang. Hal tersebut sejalan dengan yang dikatakan Carver, dkk (2010) bahwa optimisme ialah variabel perbedaan seseorang yang terlihat dari sejauh mana seseorang memiliki harapan yang baik tentang masa depannya, diketahui pula bahwa seseorang dengan tingkat optimism yang tinggi berhubungan dengan kesejahteraan subjektif yang lebih baik pada saat menghadapi kesulitan..

Menurut Goleman (2007), optimisme adalah sikap dalam diri individu yang memiliki pengharapan yang kuat bahwa apapun yang terjadi dalam kehidupan dapat diselesaikan meskipun kegagalan dan rasa frustrasi menghampiri. Optimisme adalah suatu harapan atau pandangan bahwa suatu peristiwa akan berlangsung dengan baik, walaupun banyak kesulitan yang menghampiri (Wade dan Travis, 2007). Seligman (2006 dalam Dewi, Nasir & Salma, 2019) mengartikan optimisme sebagai suatu harapan atau pandangan menyeluruh bahwa suatu kejadian akan terjadi dengan baik, mudah

memberikan pemaknaan bagi diri dan sebagai sarana untuk membantu individu dalam mencapai tujuannya. Carver (dalam Dewi, Nasir & Salma, 2019) menyatakan bahwa seseorang yang optimis akan percaya dan tekun dalam menghadapi tantangan walaupun kemajuan usahanya tidak begitu pesat sementara seseorang yang pesimis akan mengalami keraguan ketika usahanya melalui fase sulit dan berjalan lambat.

Temuan dari definisi optimisme yang sudah dipaparkan maka dapat dibuat kesimpulan bahwa optimisme merupakan harapan yang dipandang secara keseluruhan bahwa suatu peristiwa dimasa depan akan berjalan dengan baik depan walaupun terdapat kesulitan dalam menjalani kehidupan.

2. Aspek-Aspek Optimisme

Optimisme menurut (Carver et al., 2010) terbagi atas 2 aspek, yaitu:

a. *Expectancy-Value* (Nilai Harapan)

Nilai harapan merupakan keadaan yang diinginkan oleh seseorang. Perilaku ini mencerminkan tentang tujuan dan pencapaian yang diinginkan. Semakin penting tujuan bagi seseorang maka semakin besar nilai harapan yang dimilikinya.

b. *Expectancy-Confidence* (Keyakinan Harapan)

Keyakinan harapan merupakan keyakinan akan tujuan yang ingin dicapai. Jika seseorang ragu dalam mencapai tujuan yang diinginkan maka mereka akan menarik usaha yang bahkan telah dilakukannya serta berhenti

sebelum waktunya. Seseorang yang memiliki keyakinan akan tujuannya maka ia dapat hasil yang diinginkan dan bertahan dalam kesulitan.

3. Optimisme dalam pandangan Islam

Optimisme ialah sebuah pengharapan seseorang akan hal-hal baik dimasa yang akan datang. Dalam bahasa arab optimisme ialah at-tafa'ul merupakan keyakinan atau sifat baik yang dianjurkan dalam Islam, yakni adanya sifat optimis, manusia bersemangat menjalankan kehidupan didunia dan diakhirat (Waskito, 2013). Optimisme adalah sebuah sikap yang akan menyokong seseorang dalam menghadapi permasalahan agar tidak mudah putus asa dan menyerah.

Firman Allah dalam Al-Qur'an Surat Yusuf: 87 memberikan penjelasan bahwa :

يٰٓبَنِيٓ اٰدٰمُ اذْكُرُوْا اللّٰهَ الَّذِيٓ جَعَلَ لَكُمُ السُّبُوْحٰتَ وَرَاٰتِىَ السُّجُوْدَ ۗ وَارْكَبُوْا فِيْهَا وَكُلُوْا وَشَرَبُوْا ۗ وَلَا تُسَبِّحُوْا عَلٰى رِجَالِ الْكٰفِرِيْنَ ۗ
 اذْكُرُوْا اللّٰهَ الَّذِيٓ جَعَلَ لَكُمُ السُّبُوْحٰتَ وَرَاٰتِىَ السُّجُوْدَ ۗ وَارْكَبُوْا فِيْهَا وَكُلُوْا وَشَرَبُوْا ۗ وَلَا تُسَبِّحُوْا عَلٰى رِجَالِ الْكٰفِرِيْنَ ۗ

Artinya : "Hai anak-anakku, Pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir". (QS. Yusuf : 87)

t ini menjelaskan bahwa Allah SWT memberi tahu Ya'qub AS bahwa dia menyuruh anak-anaknya pergi ke mana saja di muka bumi untuk mencari berita tentang Yusuf dan saudaranya, Bunyamin. Dia mengangkat semangat mereka dan memberikan kabar gembira, dan memberitahu mereka untuk tidak

berputus asa dari Rahmat Allah dan terus berharap dan meminta Tuhan untuk mencapai tujuan dan tujuan mereka, karena hanya orang-orang kafir kehilangan harapan dan harapan pada Allah SWT (Tafsir Ibnu Katsir, 2016).

Berdasarkan ayat tersebut dapat dipahami bahwa sebagai manusia berpegang teguhlah akan hal apapun hanya kepada Allah dan jangan cepat untuk berputus asa karena orang-orang kafirlah yang mudah dalam berputus asa dari Allah SWT. Allah memberikan kemampuan kepada manusia untuk terus berusaha dan mencapai tujuan yang diinginkannya asal selalu mengingat dan percaya kepada Allah SWT.

E. Penelitian yang Relevan

Dapat diketahui bahwa terdapat beberapa penelitian yang ditemukan tentang optimisme, *gratitude*, *self-compassion* dan *subjective well-being* pada santri diantaranya adalah sebagai berikut :

Pertama, penelitian (Anni & Duryati, 2021) dengan judul “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Optimisme pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif pada *self-compassion* dengan optimisme pada siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang. Persamaan penelitian ini ialah adanya variabel *self-compassion* dan optimisme. Perbedaannya adalah peneliti menggunakan tambahan

subjective well-being sebagai variabel dependen dan optimism sebagai variabel mediator.

Kedua, ialah penelitian (Sardi & Ayriza, 2020) dengan judul penelitian “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Subjective Well-Being* Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap *subjective well-being*. Persamaan penelitian ini ialah menggunakan *subjective well being* sebagai variabel dependen dan menggunakan subjek remaja di sebuah pondok pesantren. Perbedaannya ialah (Sardi & Ayriza, 2020) dukungan social teman sebaya sebagai variabel bebas, namun peneliti menggunakan optimism, gratitude, dan *self compassion* serta menjadikan optimisme sebagai mediator.

Ketiga, penelitian juga dilakukan Oleh Kaniuka, dkk (2020) dengan judul *Gratitude and suicide risk among college students: Substantiating the protective benefits of being thankful*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Rasa syukur terkait dengan risiko bunuh diri yang lebih rendah melalui hubungan yang menguntungkan dengan keputusan, depresi, dukungan sosial, dan penyalahgunaan zat. Hubungan antara rasa syukur dan risiko bunuh diri tampaknya didasarkan pada hubungan rasa syukur yang bermanfaat dengan suasana hati yang negatif dan fungsi interpersonal. Persamaan penelitian ini ialah menggunakan gratitude sebagai variabel bebas. Namun perbedaannya ialah, Kaniuka, dkk (2020) menggunakan resiko bunuh diri sebagai variabel terikat. Kemudian subjeknya ialah siswa sekolah menengah pertama, sedangkan peneliti menggunakan santri dengan kategori sekolah menengah atas.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

Keempat, penelitian juga dilakukan oleh (Kong et al., 2021) dengan judul *How Does Trait Gratitude Relate to Subjective Well-Being in Chinese Adolescents? The Mediating Role of Resilience and Social Support*. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial dan resiliensi sebagai mediator dalam hubungan antara sifat syukur dan kesejahteraan subjektif, mendukung model kognitif dan psiko-sosial yang terintegrasi. Persamaan nya ialah dengan menggunakan variabel gratitude dan subjective well-being dalam penelitian. Namun perbedaannya ialah Kong, Yang, Yan, & Li (2020) menggunakan dukungan social dan resiliensi sebagai variabel mediator, kemudian fenomena pada subjek serta tempat penelitian juga berbeda.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh (Dewi & Nasywa, 2019) dengan judul “Faktor-Faktor yang mempengaruhi *Subjective Well-Being*”. Penelitian ini merupakan penelitian literature review. Hasil penelitan menunjukkan bahwa *subjective well-being* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi *subjective well-being* terdiri dari kebersyukuran, *forgiveness*, *personality*, *self-esteem* dan spiritualitas sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial. Persamaan penelitian ini adalah menggunakan variabel *subjective well-being* namun perbedaannya adalah ada pada model penelitian peneliti ialah korelasional dengan analisis SPSS sedangkan penelitian ini menggunakan literature review. Selain itu, peneliti juga melakukan analisis korelasi dan mediator.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

F. Kerangka Berpikir

Memulai pendidikan di pesantren, santri akan menemui banyak peralihan dalam kehidupan. Perubahan yang akan mereka hadapi meliputi perubahan metode pembelajaran dan perubahan lingkungan. Santri tentunya akan mengalami gejala emosi seperti stress, cemas, kurang percaya diri dan kesepian dalam menghadapi tekanan yang mereka hadapi. Keadaan ini akan berdampak pada berkurangnya pengaruh positif dan bertambahnya pengaruh negatif, yang berdampak pada kesejahteraan subjektif santri di pondok pesantren.

Salah satu faktor yang dapat memberikan efek pada *subjective well being* ialah *gratitude* atau kebersyukuran. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yoo, 2020) mengungkapkan bahwa *gratitude* kebersyukuran menjadi prediktor yang baik dalam meningkatkan *subjective well-being* orang korea. Riset yang dilakukan oleh (Alkozei et al., 2019) juga menunjukkan bahwa pengalaman *gratitude* berkaitan dengan peningkatan kesehatan psikologis dan fisik, dalam hal gejala depresi yang lebih rendah, peningkatan afek positif, dan kepuasan dengan hidup, kualitas tidur yang lebih tinggi, dan keterlibatan yang lebih besar dalam perilaku kesehatan. Selain itu, (Froh et al., 2008) menyatakan bahwa terdapat korelasi *gratitude* dengan *subjective well-being* pada remaja.

Gratitude ialah perasaan takjub, berterimakasih sebagai bentuk dari apresiasi atas peristiwa yang dialami dalam kehidupannya. (McCullough et al., 2002)

menggambarkan bahwa *gratitude* ialah mengarah pada menyadari dan merespon dengan berterimakasih kepada orang lain terhadap peristiwa positif dan dampak yang dirasakannya. Rasa syukur paling baik digambarkan sebagai 'sebagai bagian dari arah hidup yang lebih luas untuk memperhatikan dan menghargai hal-hal positif di dunia' (Wood et al., 2009).

Kata syukur dalam Al-Qur'an disebut sebanyak 64 kali (Shihab, 1996). Salah satu firman Allah dalam Al-Qur'an Surat Ibrahim : 7 :

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِزْقًا مِّنْ رَبِّكُمْ لَمْ يَأْتِيَنَّكُمْ مِّنْ قَبْلِهِمْ فَاذْكُرُوا اللَّهَ الَّذِي هُوَ أَوْلَىٰ بِنِعْمَتِهِمْ إِلٰهَ الْإِنسَانِ
وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِزْقًا مِّنْ رَبِّكُمْ لَمْ يَأْتِيَنَّكُمْ مِّنْ قَبْلِهِمْ فَاذْكُرُوا اللَّهَ الَّذِي هُوَ أَوْلَىٰ بِنِعْمَتِهِمْ إِلٰهَ الْإِنسَانِ
وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِزْقًا مِّنْ رَبِّكُمْ لَمْ يَأْتِيَنَّكُمْ مِّنْ قَبْلِهِمْ فَاذْكُرُوا اللَّهَ الَّذِي هُوَ أَوْلَىٰ بِنِعْمَتِهِمْ إِلٰهَ الْإِنسَانِ

Artinya : Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".

Dari ayat diatas Allah mengingatkan kepada umat manusia untuk selalu bersyukur atas nikmat apapun yang ada di dunia, karena kebaikan yang kita syukuri tersebut (pahala kebaikan) akan kembali kepada kita sendiri dan jangan sekali – kali kita mengingkari (kufur) karunia dan nikmat Allah tersebut karena hal tersebut juga akan berakibat pada diri kita karena akan mendatangkan azab dan siksaan.

Bagi seorang muslim, syukur berarti mengingat Allah. Ibnu Qayyim Al-Jauziyah memberikan pandangan tentang syukur menjadi 3 hal yaitu mengetahui nikmat, yang berarti mewakili, mengalami dan merasakan kegembiraan dalam pikiran. Kedua, tentang mendapatkan nikmat Allah dengan segala kerendahan hati

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

kepada-Nya. Dan yang ketiga adalah memuji nikmat yang artinya memuji sang pemberi yaitu Allah SWT (Akmal & Masyhuri, 2018). Syukur memberikan arti bahwa nikmat yang di dapatkan oleh manusia merupakan pemberian Allah SWT, manusia mengungkapkan rasa syukur dengan mengingat dan memuji Allah SWT.

Orang yang bersyukur dapat membangun sumber daya emosional dan pribadi ketika berhadapan dengan stres sehari-hari, dan kemudian ini mengarah pada kesehatan emosional dan kesejahteraan subjektif yang lebih besar. *Gratitude* dapat menekan emosi negative yang datang namun meningkatkan emosi positif yang ada.

Santri di pondok pesantren yang selalu memberikan penghargaan atas apa yang tengah dijalannya serta mengakui bahwa segala bentuk hal yang dia dapatkan di pondok pesantren merupakan pemberian Allah SWT dan ia akan memuji Allah SWT, maka ketika itu pula ia akan mendapatkan perasaan yang positif, seperti nyaman, senang, bersemangat serta memiliki rasa kepuasan dalam hidupnya. Hal-hal yang dapat diakui oleh santri atas nikmat yang Allah berikan di pondok pesantren dapat berupa, diberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di pondok pesantren, adanya ustadz dan ustadzah serta para kyai di pesantren yang dapat mendukung pembelajaran, adanya lingkungan dan fasilitas yang dapat dirasa memadai oleh santri dan sebagainya. Dengan begitu ia akan merasakan kepuasan dan perasaan yang positif di pondok pesantren atau dapat disebut dengan *subjective well-being* pada domain sekolah.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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.



Penilaian kepuasan hidup yang dialami oleh individu dapat terlihat dari bagaimana individu mengasihi diri dimana ia memberikan pemahaman terhadap diri sendiri dengan cara menyayangi, penuh perhatian, tidak menghakimi dan peduli pada diri sendiri walaupun kesulitan dan kegagalan menghampiri. Neff (2003) memberikan definisi pada *self-compassion* ialah sikap individu untuk memberikan pemahaman serta kebaikan dengan cara bereaksi terhadap kegagalan dengan tidak menghakimi kegagalan dengan menunjukkan sikap welas asih dan menciptakan keinginan untuk mengurangi penderitaan yang dialami, sehingga penderitaan yang dialami menjadi bagian dari pengalaman hidup yang dijalani individu tersebut.

Santri yang sering mengalami emosi negative seperti perasaan tertekan dengan mata pelajaran, padatnya kegiatan, permasalahan dengan teman sebaya, merasakan kerinduan yang mendalam dengan keluarga dan sebagainya. Santri juga berhak merasakan kebahagiaan dalam hidupnya, oleh karena itu perlu untuk menumbuhkan rasa belas kasih atau *self-compassion* dalam diri mereka. *Self-compassion* mencegah kritik diri dan memungkinkan orang untuk melihat diri mereka sendiri, orang-orang di sekitar mereka, dan kehidupan yang lebih positif. *Self-compassion* secara positif mempengaruhi hubungan interpersonal (Neff, 2016) (Neff & Dahm, 2015). *Self-compassion* jmemungkinkan kita untuk berbelas kasih, toleran, dan memahami orang-orang di sekitar kita. Dengan demikian, memungkinkan orang untuk memiliki hubungan yang lebih hangat dan lebih intim.

© 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.



(Gilbert & Irons, 2008) menjelaskan proses menurunnya emosi negative atas munculnya stress, yaitu sebagai berikut: Sistem ancaman diaktifkan ketika orang merasa mereka berada dalam situasi berbahaya atau rentan. Sistem ancaman yang diaktifkan meningkatkan emosi negatif, seperti stres dan kecemasan. Demikian juga, ketika kita merasa aman, relaksasi dan sistem penenang kita diaktifkan. Sistem penenang yang diaktifkan juga meningkatkan emosi positif. *Self-compassion* mengaktifkan sistem bantuan dengan mematikan sistem ancaman, sehingga mengurangi emosi negatif. *Self-compassion* diduga dapat meningkatkan tingkat kebahagiaan dengan meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif (Zessin, Dickhäuser & Garbade, 2015). Oleh sebab itu penting untuk menumbuhkan *self-compassion* pada seorang santri agar ketika dihadapi tekanan ia tidak akan menyalahkan dirinya sendiri.

Tingkatan *subjective well-being* yang tinggi juga dapat dicapai dengan bersikap optimis pada setiap hal yang terjadi di masa kini atau masa depan. Orang yang optimis akan masa depannya merasa bahagia dan puas dalam hidupnya (Diener & Pavot, 2004; Dursun, 2021). Optimisme dalam diri santri dapat menjadi modal untuk menghadapi tekanan-tekanan yang dialami santri dengan cara yang positif, sehingga santri dapat mendewasakan dengan baik berbagai permasalahan atau kesulitan yang dihadapi di pondok pesantren.

Remaja yang sangat optimis akan melihat hal-hal yang kurang baik atau permasalahan yang hanya bersifat sementara dan akan segera berlalu, remaja 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 mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

optimis juga akan melihat penyebab masalah dengan faktor tertentu, bukan keseluruhan. (Fitri & Indriana, 2020). Penelitian (Ariska et al., 2021) juga Orang optimis pribadi cenderung meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka karena memiliki pandangan hidup yang positif. (Azizah & Hidayati, 2015) juga menyatakan Orang yang optimis akan mengarahkan sikap dan perilakunya ke arah yang positif meskipun terjadi perubahan kondisi yang dialaminya. .

Daripada itu ditemukan pula bahwa, *gratitude* dan *self-compassion* memiliki hubungan dengan optimisme. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa rasa syukur merupakan sumber daya yang sangat penting bagi setiap orang (Emmons & Shelton, 2009) dan berkorelasi dengan optimisme (Emmons & McCullough, 2003). Sifat bersyukur telah disarankan untuk menjadi sumber kekuatan manusia yang penting dalam mencapai dan mempertahankan kesehatan mental yang baik, (Emmons & Crumpler, 2000; Snyder dan Lopez 2009). *Gratitude* memberikan manfaat, yaitu meningkatkan kesehatan psikologis dan fisik, memberi efek positif, prososial, religiusitas, optimisme, antusiasme (Bono, Emmons, & McCullough, 2004). Riset yang dilakukan oleh Lestari & Prastisti bahwa *gratitude* memiliki hubungan yang positif dengan optimisme. Semakin seseorang mensyukuri keadaan yang diterimanya akan memiliki harapan positif tentang masa depannya. Rasa syukur merupakan kunci elemen yang memicu perubahan positif pada individu (Bono, Emmons, & McCullough, 2004)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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



Ketika seorang santri mengakui dan berterimakasih atas semua kebaikan yang ada pada dirinya berasal dari Allah SWT maka ia akan berpikiran positif bahwa semua kehidupan yang ia jalani sebagai seorang santri adalah hal yang baik untuk masa depan, dengan hal itu santri akan bahagia dan bersemangat untuk menjalani hari-harinya dengan lebih banyak perasaan positif dari pada perasaan negatif. Dalam hal ini dapat ditunjukkan bahwa optimisme dapat berperan menjadi mediator pada hubungan *gratitude* dengan *subjective well-being* santri di pondok pesantren. Menurut Lyubomirsky (2007), Manfaat bersyukur dapat membantu menciptakan pengalaman hidup yang positif seperti : Menikmati berkah hidup dan mendapatkan kepuasan dan kegembiraan yang maksimal dari keadaan saat ini. Synder dan Lopez (2001) menunjukkan bahwa optimisme adalah keinginan seseorang bahwa segala sesuatu akan berjalan ke arah yang baik. Diharapkan orang dengan harapan positif akan lebih fleksibel dibandingkan dengan orang dengan pikiran negative, orang dengan harapan positif lebih terbuka terhadap pemikiran alternatif, dan mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap kesulitan (Kardas et al., 2019).

Perilaku menjadi lebih baik saat ada kebaikan di dalam diri, seperti menyayangi diri sendiri dan tidak menyulitkan diri dengan pemikiran negatif saat mendapati masalah disebut sebagai *self-compassion* (Narang, 2014). Penelitian Pristie, dkk (2022) mengungkapkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan optimisme, dimana individu yang memiliki kebaikan dalam diri, mampu menerima serta memaafkan diri sendiri maupun orang lain, dan menyadari serta

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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.

② merefleksikan pengalaman buruk dengan penuh kesadaran selaras dengan individu yang meyakini bahwa setiap peristiwa memiliki makna tersendiri. Neff (2011) mengungkapkan, bahwa *self-compassion* adalah upaya diri untuk menghadapi dan memahami kesulitan yang dialami dirinya sendiri maupun orang lain secara positif, sehingga dapat mengatasinya dengan tepat.

Self-compassion menjadi penting bagi santri dipondok pesantren yang kerap kali merasa tertekan, dengan adanya *self-compassion* maka ia akan menjalani kehidupan dengan lebih optimis. Ketika santri memandang bahwa menyayangi, mengasihi diri sendiri, dan tidak menghakimi diri ialah hal yang harus dimiliki maka ia akan lebih positif memandang peristiwa yang akan terjadi di masa depan selama ia tinggal di pondok pesantren. Dengan sikap optimis yang dimiliki oleh santri maka akan mereduksi setiap perasaan negative. Seperti halnya yang dikatakan oleh Seligman (2008) menjelaskan bahwa menanggapi suatu hambatan dengan optimis membuat seseorang mudah beradaptasi, memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang rendah, memiliki standar dan kepercayaan diri yang tinggi, serta dapat menemukan solusi dengan lebih akurat. Hal tersebut menandakan bahwa individu akan lebih memiliki perasaan positif yang lebih banyak dan dapat menjalani kehidupannya sesuai dengan yang diinginkannya atau disebut dengan *subjective well-being*.

Hasil riset yang dilakukan oleh (Dewanti & Ayriza, 2021) menunjukkan bahwa optimisme dapat menjadi prediktor munculnya *subjective well-being*. Orang yang

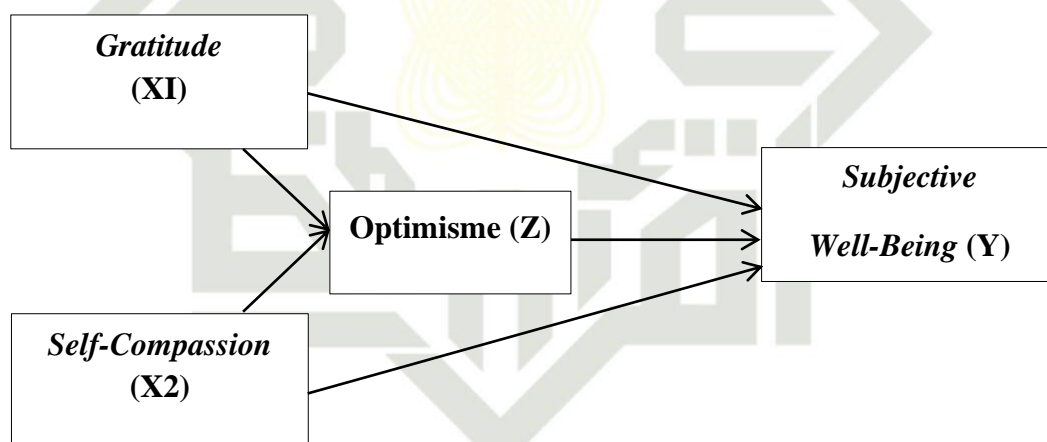
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



optimis dipahami mempunyai *subjective well-being* yang lebih tinggi karena memiliki efikasi diri dan mampu bangkit dari tekanan yang dihadapi (Yu & Luo, 2018) dan kebalikannya, penelitian (Chang et al., 2020) menghasilkan bahwa Orang yang tidak optimis cenderung memiliki lebih banyak emosi negatif daripada positif. Oleh karena itu, dapat dilihat bahwa optimisme dapat menjadi mediator hubungan *self-compassion* dengan *subjective well-being*.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan maka peneliti terdorong untuk meneliti optimisme sebagai mediator hubungan, *gratitude*, *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada santri.



G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Ha (1) : Terdapat hubungan *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* pada Santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah

Ha (2) : Terdapat hubungan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada Santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah

Ha (3) : Terdapat hubungan Optimisme dengan *Subjective Well-Being* Santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah

Ha (4) : Optimisme sebagai mediator hubungan *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* pada Santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah

Ha (5) : Terdapat hubungan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* serta Optimisme sebagai mediator pada Santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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. Jenis Penelitian

Rancangan penelitian ini memakai metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2012), penelitian kuantitatif adalah penelitian yang datanya berupa angka. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan terstruktur yang diawali dengan perencanaan penelitian dan pelaksanaan penelitian dan diakhiri dengan analisis data berupa angka-angka yang diperoleh dari topik penelitian yang telah ditentukan sebelumnya. Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasi.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Pondok Pesantren Khairul Ummah yang berlokasi di Jalan Jendral Sudirman, Desa Batu Gajah Kecamatan Pasir Penyu Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau.

UIN SUSKA RIAU

2. Waktu

Tabel 3.1
Timeline penelitian

No.	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1.	Pengajuan judul tesis	September 2022
2.	Penetapan judul tesis	Oktober 2022
3.	Seminar proposal	Februari 2023
4.	Perbaikan proposal	Februari 2023
5.	Pengumpulan data	April 2023
6.	Analisis Data Penelitian	Mei 2023
7.	Seminar Hasil	Juni 2023
8.	Ujian Munaqasyah	Juli 2023

C. Populasi, Sampel, dan Teknik *Sampling*

1. Populasi Penelitian

Populasi ialah area umum yang terdiri atas subjek/objek dengan ciri-ciri tertentu yang diidentifikasi oleh peneliti untuk dikaji lebih dalam yang pada akhirnya akan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Adapun Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah Tahun Ajaran 2022/2023 berjumlah 372 orang.

Tabel. 3.2
Populasi Santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah T.A 2022/2023

Jurusan	Kelas			Jumlah
	X	XI	XII	
IPA 1	31	27	17	372
IPA 2	28	23	20	
IPA 3	30	21	21	
IPS 1	24	25	19	
IPS 2	19	30	22	
IPS 3	19			
Jumlah	151	126	99	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

2. Sampel dan Teknik Sampling

Sampel adalah sebagian atau perwakilan dari populasi penelitian (Azwar, 2013). Sampel adalah bagian atau perwakilan dari populasi yang sedang diteliti. Karena sampel adalah bagian dari populasi, maka harus memiliki karakteristik populasi. Karena olahan penelitian didasarkan pada data sampel sementara temuannya kemudian akan diterapkan pada populasi, maka sangat penting untuk mendapatkan sampel yang representatif dari populasi (Azwar, 2010). Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus Slovin.

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

Keterangan :
n: jumlah sampel
N :Jumlah populasi
 α = nilai sig.

Berdasarkan rumus diatas, maka jumlah sampel yang dibutuhkan :

$$n = \frac{372}{372(0,05)^2 + 1}$$

$$n = 192,74 \text{ (dibulatkan menjadi 193)}$$

Jadi jumlah sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini sebanyak 193 subjek.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*, artinya teknik yang digunakan apabila populasi memiliki anggota atau elemen yang heterogen dan terstratifikasi secara proporsional.

Langkah-langkah cara mengambil sampel dengan menggunakan teknik *proportioned stratified random sampling* pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Menentukan jumlah sampel dengan proporsi yang sama pada 3 tingkatan kelas, yaitu kelas X (sepuluh), kelas XI (sebelas) dan kelas XII (duabelas). Menurut Natsir (2004) rumus untuk jumlah sampel masing-masing bagian dengan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* adalah sebagai berikut:

$$\text{sampel} = \frac{\text{jumlah subpopulasi}}{\text{jumlah populasi}} \times \text{jumlah sampel yang diperlukan}$$

Kelas X	=	$\frac{151}{372}$	$\times 192 = 77,9$	(dibulatkan 78)
Kelas XI	=	$\frac{126}{372}$	$\times 192 = 65$	
Kelas XII	=	$\frac{99}{372}$	$\times 192 = 50$	
Jumlah	=		193	

2. Peneliti mempunyai daftar nama seluruh santri MA Pondok Pesantren Khairul Ummah, dengan begitu peneliti dapat menentukan secara acak subjek penelitian dengan menggunakan *Microsoft excel*. *Microsoft excel* akan mengambil 78 orang sampel dari 151 sampel kelas X, mengambil 65 sampel

dari 126 sampel kelas XI, dan mengambil 50 sampel dari 99 sampel kelas XII. Oleh karena itu sampel yang diambil akan proporsional dan sampel memiliki peluang yang sama sebagai subjek penelitian.

3. Peneliti menyerahkan daftar nama yang akan dijadikan subjek penelitian kepada Ustadzah yang kemudian ustadzah mengumpulkan subjek yang terpilih dalam beberapa kelas.

D. Identifikasi Variabel

Identifikasi Variabel Penelitian ini terdiri dari dua variabel independen, satu variabel dependen dan satu variabel mediator atau perantara, yakni sebagai berikut:

1. Variabel independen (X1) : *Gratitude*
2. Variabel independen (X2) : *Self-Compassion*
3. Variabel dependen (Y1) : *Subjective Well-Being*
4. Variabel mediator (Z) : *Optimisme*

E. Definisi Operasional

1. Optimisme

Optimisme merupakan sikap individu yang memandang secara keseluruhan nilai harapan dan keyakinan harapan dimasa depan akan berjalan dengan baik walaupun terdapat kesulitan dalam menjalani kehidupan. Individu yang

optimis akan menganggap bahwa nilai akan harapan yang diinginkannya menjadi tinggi dan keyakinan akan harapan tersebut menjadi besar.

2. *Gratitude*

Gratitude merupakan penerimaan seseorang bahwa segala bentuk nikmat baik itu situasi yang kurang menyenangkan atau menyenangkan berasal dari Allah SWT yang dibuktikan melalui perbuatan kebaikan. Individu akan selalu merasa senang akan setiap nikmat yang diberikan Allah SWT dan menggunakan nikmat tersebut untuk perbuatan yang baik.

3. *Self-Compassion*

Self-Compassion merupakan sikap dalam diri individu untuk memberikan pemahaman yang positif dengan cara mengasihi, menyayangi, peduli, dan tidak menghakimi diri sendiri atas kesulitan serta kejadian yang mengecewakan. Individu yang *compassionate* akan memiliki sikap bahwa setiap kesulitan dan hal-hal yang mengecewakan atau peristiwa negative lainnya dapat direduksi dengan perasaan belas kasih terhadap diri sendiri atau *self-compassion* sehingga akan mencegah kritik diri dan memungkinkan individu untuk melihat diri mereka sendiri, orang-orang di sekitar mereka, dan kehidupan yang lebih positif.

4. *Subjective Well-Being*

Subjective well-being dalam domain sekolah ialah penilaian individu atas kejadian yang dialaminya di sekolah, meliputi afek kognisi (kepuasan disekolah), serta afek afektif (merasakan emosi positif atau merasakan emosi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

negative disekolah). Individu yang sejahtera secara subjektif akan merasakan kepuasannya berada di sekolah dan ia akan memiliki emosi positif yang lebih banyak daripada emosi negative di sekolah.

F. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang dibutuhkan, dalam penelitian ini peneliti akan mengumpulkan data dengan menggunakan kuisisioner demografi dan skala psikologi. Skala psikologi terdiri dari skala *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) yang telah dimodifikasi oleh peneliti, skala *Islamic Gratitude Scale* (IGS-10), skala *Self-Compassion Scale* (SCS), dan skala *subjective well-being* yang dibuat sendiri oleh peneliti.

2. Instrument Pengumpulan Data

a. Skala Optimisme

Skala optimisme yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) oleh (Scheier, Charles & Bridges, 1994) yang dikembangkan kembali kedalam versi bahasa Indonesia oleh (Suryadi et al., 2021) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti dengan menambah jumlah aitem. Skala didasarkan atas aspek-aspek optimisme dari Carver, Scheier, & Segerstorn (2010) yaitu, *expectancy-value* dan *expectancy-confidence*. Skala LOT-R disusun dalam bentuk likert dengan jumlah alternatif jawaban untuk aitem favorable berupa Sangat Tidak

Sesuai : 1, Tidak Sesuai : 2, Cukup Sesuai: 3, Sesuai : 4, Sangat Sesuai : 5. Serta nilai untuk aitem unfavorable berupa Sangat Tidak Sesuai : 5, Tidak Sesuai : 4, Cukup Sesuai : 3, Sesuai : 2, Sangat Sesuai : 1. Berikut blue print skala sebelum uji coba :

Tabel 3.3
Blue print Skala Optimisme sebelum uji coba

No.	Aspek-Aspek	Indikator	Butir Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Expectancy-Value</i>	Keadaan yang diinginkan	1,4,10	2,8,12	6
2.	<i>Expectancy-Confidence</i>	Keyakinan akan tujuan	5,6,11,13	3,7,9	7
Jumlah			8	6	13

b. Skala *Gratitude*

Skala *gratitude* yang digunakan ialah skala yang di susun oleh Rusdi (2021) yang diberi nama *Islamic Gratitude Scale (IGS-10)*. Skala penelitian ini merupakan skala yang dapat diadaptasi langsung karena bersifat *open access* dengan nilai reliabilitas sebesar 0,863. Berikut skala sebelum uji coba:

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Tabel 3.4

Blueprint Skala *Islamic Gratitude Scale (IGS-10)* sebelum uji coba

Aspek-Aspek	Indikator	Butir Aitem	Jumlah
<i>Intrinsic Gratitude</i>	Merasa puas atas nikmat Allah SWT	8, 9, 10	3
<i>Ecstrinsic Gratitude</i>	Kesadaran untuk berbuat baik atas segala nikmat.	1,2,3,4,5,6,7	7
Jumlah			10

c. Skala *Self-Compassion*

Skala *Self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini di modifikasi dari skala yang dibuat oleh Neff (2003) dengan mengubah alternative jawaban yang mencakup keseluruhan komponen-komponen *self-compassion* itu sendiri, yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs identification*. *Self-Compassion Scale (SCS)* terdiri atas 26 aitem dengan model *rating scale* yang bergerak dari angka 1 = Hampir Tidak Pernah, 2 = Tidak Pernah, 3 = Jarang, 4 = Kadang-Kadang, 5 = Sering, 6 = Selalu untuk favorable, dan 1 = Selalu, 2 = Sering, 3 = Kadang-Kadang, 4 = Jarang, 5 = Tidak Pernah, 6 = Hampir Tidak Pernah. SCS memiliki nilai reliabilitas yang bagus dengan nilai $\alpha = 0.872$ (Sugianto, Suwartono & Sutanto, 2020). Berikut skala sebelum uji coba :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Tabel 3.5

Blueprint Skala *Self-Compassion Scale* sebelum uji coba

No.	Komponen - Komponen	Indikator	Butir Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	<i>Self-Kindness</i>	Sikap memahami atas kebaikan serta mengasihi diri sendiri dan tidak menghakimi diri sendiri	5, 12, 19, 23, 26	1, 8, 11, 16, 21	10
2.	<i>Common Humanity</i>	Sikap memahami bahwa kesulitan yang dialami merupakan bagian dari kehidupan manusia	3, 10, 15	7, 4, 13, 18, 25	8
3.	<i>Mindfulness</i>	Melihat dengan jelas suatu permasalahan, menghadapi dengan tidak menghakimi	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	8
Jumlah					26

d. Skala *Subjective Well-Being*

Skala *subjective well-being* yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori Tian, Wang & Huabner (2008). Terdapat 2 bentuk pilihan jawaban pada 2 aspek yang berbeda. Alternative pilihan jawaban untuk aspek kognitif pada aitem favorable berupa Sangat Tidak Sesuai = 1, Tidak Sesuai = 2, Netral = 3,

Sesuai = 4, Sangat Sesuai = 5. Nilai untuk aitem unfavorable berupa Sangat Tidak Sesuai = 5, Tidak Sesuai = 4, Agak Sesuai = 3, Sesuai = 2, Sangat Sesuai = 1. Kemudian alternative pilihan jawaban untuk aspek afektif pada aitem favorable berupa, Tidak Pernah = 1, Jarang = 2, Kadang-Kadang = 3, Sering = 4, Selalu = 5. Kemudian nilai untuk aitem unfavorable berupa Tidak Pernah = 5, Jarang = 4, Kadang-Kadang = 3, Sering = 2, Selalu = 1. Berikut skala sebelum uji coba :

Tabel 3.6
Blue print *Subjective Well-Being* di Sekolah sebelum uji coba

No	Komponen	Indikator	Sub indikator	Aitem		Jumlah
				F	UF	
1.	Afek Kognitif	Penilaian Kepuasan siswa di sekolah	Rasa	1, 3	6, 9	4
			pencapaian	2, 4, 13, 28	10, 15, 18	7
			Manajemen sekolah	11, 12, 23	5, 14, 22	6
			Hubungan guru dan siswa	7, 16, 20	21, 27	5
			Hubungan pertemanan siswa	8, 25, 26, 29	17, 19	6
			Metode dan kualitas pengajaran di sekolah	24, 30, 32	31	4
			Kurikulum sekolah dan tugas pekerjaan rumah			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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.

No	Komponen -	Indikator	Sub indikator	Aitem		Jumlah
				F	UF	
Komponen						
2.	Afek Afektif	Perasaan di sekolah	Frekuensi erasaan positif	33, 35, 37, 39, 41	-	5
			Frekuensi Perasaan negatif	-	34, 36, 38, 40, 42	5
Jumlah						42

G. Validitas dan Reliabilitas Instrument

1. Uji Validitas

Uji validitas berfungsi untuk mengetahui tingkat validitas aitem-aitem yang dipakai dalam penelitian (valid). Ini berarti perangkat benar-benar dapat mengukur apa yang ingin diukur. Dalam penelitian ini jenis validitasnya adalah validitas isi; tentang validitas pengukuran isi tes dinilai berdasarkan analisis logis atau *professional judgment* (Azwar, 2010). Hasil perhitungan validitas yang baik menggambarkan data yang diperoleh dari skala psikologis yaitu gambaran akurat dari variabel yang diukur (Azwar, 2017).

2. Uji Reliabilitas

Skala penelitian akan reliabel jika skala tersebut memberikan hasil bahwa konsisten sekalipun berulang kali diujikan pada kelompok objek kajian yang sama. Reliabilitas adalah ketergantungan, kepercayaan, kehandalan, dan

konsistensi. Gagasan utama yang terkandung dalam rancangan reliabilitas adalah untuk mengetahui seberapa reliabel hasil pengukuran (Azwar, 2015). Semakin konsisten hasil pengukuran dari suatu penelitian, maka semakin tinggi reliabilitas suatu alat ukur. Pada penelitian ini reliabilitas diuji dengan software SPSS 22.0 for Windows. Reliabilitas dinyatakan sebagai faktor kepercayaan yang berkisar antara 0 sampai 1,00. Semakin dekat koefisien kepercayaan dengan 1,00, semakin tinggi nilai kepercayaan.

Berikut ini merupakan hasil uji koefisien reliabilitas dari masing-masing skala *subjective well-being*, *gratitude*, *self-compassion*, dan optimisme :

Tabel 3.7
Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penelitian

Variabel	Reliabilitas
<i>Subjective Well-Being</i>	0,923
<i>Gratitude</i>	0,816
<i>Self-Compassion</i>	0,862
<i>Optimisme</i>	0,721

3. Uji Daya Diskriminan

Peneliti melakukan percobaan sebelum menggunakan uji coba alat ukur untuk penelitian pada banyak orang dengan karakteristik populasi yang sama. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan item yang bisa digunakan sebagai alat ukur. Uji coba tersebut diujikan kepada 60 santri/i di Pondok Pesantren Khairul Ummah.

Menurut Azwar (2010) tujuan dilakukannya uji daya discriminant ialah untuk memahami sejauh mana aitem yang didistribusikan mampu

membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atau tidak memiliki alat yang diukur. Pada dasarnya terdapat seleksi yang dapat dilakukan kesesuaian dengan fungsi alat ukur sesuai dengan yang diinginkan peneliti.

Penetapan aitem yang diterima atau gugur batasannya $> 0,25$. Aitem yang mempunyai nilai koefisien korelasi $> 0,25$ dikira memuaskan dan dapat dipakai untuk alat ukur penelitian, sedangkan aitem yang berada tidak sampai nilainya dari koefisien korelasi $0,25$ maka dianggap gugur.

a. Skala Optimisme

Tabel 3.8
Blue print Skala Optimisme sesudah uji coba

No.	Aspek-Aspek	Indikator	Butir Aitem				Jumlah
			Favorable		Unfavorable		
			Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1.	<i>Expectancy-Value</i>	Keadaan yang diinginkan	10	1,4	2,12	8	6
3.	<i>Expectancy-Confidence</i>	Keyakinan akan tujuan	5,6,11,13	-	3,	7,9	7
Jumlah			5	2	3	3	13

Berdasarkan tabel 3.6 dapat diketahui bahwa dari 13 aitem yang di uji coba, terdapat 8 aitem yang mencukupi indeks diskriminasi $r_{ix} > 0,25$. Kemudian dilakukan pemberian nomor yang baru untuk penelitian seperti berikut ini :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Tabel 3.9
Blue print Skala Optimisme untuk Penelitian

No.	Aspek-Aspek	Indikator	Butir Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Expectancy-Value</i>	Keadaan yang diinginkan	5	1,7	3
3.	<i>Expectancy-Confidence</i>	Keyakinan akan tujuan	3,4,6,8	2	5
Jumlah			5	3	8

b. Skala *Gratitude*

Tabel 3.10
Blueprint Skala *Islamic Gratitude Scale (IGS-10)* sesudah try out

Aspek-Aspek	Indikator	Butir Aitem		Jumlah
		Valid	Gugur	
<i>Intrinsic Gratitude</i>	Merasa puas atas nikmat Allah SWT	8,9	10	3
<i>Ecstrinsic Gratitude</i>	Kesadaran untuk berbuat baik atas segala nikmat.	1,2,3,4,5,6,7		7
Jumlah		9	1	10

Berdasarkan tabel 3.8 dapat diketahui bahwa dari 10 aitem yang di uji coba, terdapat 9 aitem yang mencukupi indeks diskriminasi $r_{ix} > 0,25$. Selanjutnya dilakukan pemberian nomor yang baru untuk penelitian seperti berikut ini :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 3.11
Blueprint Skala *Islamic Gratitude Scale (IGS-10)* untuk Penelitian

Aspek-Aspek	Indikator	Butir Aitem	Jumlah
<i>Intrinsic Gratitude</i>	Merasa puas atas nikmat Allah SWT	8, 9,	2
<i>Ecstrinsic Gratitude</i>	Kesadaran untuk berbuat baik atas segala nikmat.	1,2,3,4,5,6,7	7
Jumlah			9

c. Skala *Self-Compassion*

Tabel 3.12
Blueprint Skala *Self Compassion Scale* setelah try out

No.	Aspek-Aspek	Indikator	Butir Aitem				Jumlah
			Favorable		Unfavorable		
			Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1.	<i>Self-Kindness</i>	Sikap memahami atas kebaikan serta mengasihi diri sendiri dan tidak menghakimi diri sendiri	23, 26	5,12,19,	1,8,11 - ,16,21	10	
2.	<i>Common Humanity</i>	Sikap memahami bahwa kesulitan yang dialami merupakan bagian dari kehidupan manusia	-	3,7,10,15	4,13,18,25	8	
3.	<i>Mindfulness</i>	Melihat dengan jelas suatu	17	9,14, ,22	2,6,20 ,24	8	

permasalahan,
menghadapi
dengan tidak
menghakimi

Jumlah	1	12	13	-	26
---------------	----------	-----------	-----------	----------	-----------

Berdasarkan tabel 3.10 dapat diketahui bahwa dari 26 aitem yang di uji coba, terdapat 16 aitem yang mencukupi indeks diskriminasi $r_{ix} > 0,25$. Selanjutnya dilakukan pemberian nomor yang baru untuk penelitian seperti tabel berikut ini.

Tabel 3.13
Blue print Skala *Self-Compassion* untuk Penelitian

No.	Aspek-Aspek	Indikator	Butir Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	<i>Self-Kindness</i>	Sikap memahami atas kebaikan serta mengasihi diri sendiri dan tidak menghakimi diri sendiri	13, 16	1, 5, 7, 9, 6	7
2.	<i>Common Humanity</i>	Sikap memahami bahwa kesulitan yang dialami merupakan bagian dari kehidupan manusia		3, 8, 11, 15	4
3.	<i>Mindfulness</i>	Melihat dengan jelas suatu permasalahan, menghadapi dengan tidak menghakimi	10	2, 4, 12, 14	5
Jumlah					16

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

d. Skala *Subjective Well-Being*

Tabel 3.14
Blue print *Subjective Well-Being* di Sekolah setelah *try out*

No.	Aspek-Aspek	Indikator	Sub indikator	Butir Aitem				Jumlah
				F		UF		
				Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1.	Afek Kognitif	Penilaian Kepuasan siswa di sekolah	Rasa	1,3	-	6,9	-	4
			pencapaian					
			Manajemen sekolah	2,4,13,28	-	8,10,15	-	7
			Hubungan guru dan siswa	11,12,23	-	5,14	22	6
			Hubungan pertemanan siswa	16,20	7	-	21,27	5
			Metode dan kualitas pengajaran di sekolah	18,25,26,29	-	17,19	-	6
			Kurikulum sekolah dan tugas pekerjaan rumah	24,30,32	-	31	-	4
2.	Afek Afektif	Perasaan di sekolah	Frekuensi erasaan positif	33,35,37,39,41	-	-	-	5
			Frekuensi Perasaan negatif	-	-	-	34,36,38,40,42	5
			Jumlah	23	1	10	8	42
			Berdasarkan tabel 3.12 dapat diketahui bahwa dari 42 aitem yang di uji coba, terdapat 33 aitem yang memenuhi indeks diskriminasi $r_{ix} > 0,25$.					

Selanjutnya dilakukan pemberian nomor yang baru untuk penelitian seperti tabel berikut ini :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 3.15
Blue print *Subjective Well-Being* di Sekolah untuk Penelitian

No.	Aspek-Aspek	Indikator	Sub indikator	Aitem		Jumlah	
				F	UF		
1.	Afek Kognitif	Penilaian Kepuasan siswa di sekolah	Rasa	1,3	6,8	4	
			pencapaian				
			Manajemen sekolah	2,4,12,17,24	9,14	7	
			Hubungan guru dan siswa	10,11,20	5,13	5	
			Hubungan pertemanan siswa	15,19		2	
			Metode dan kualitas pengajaran di sekolah	7,22,23,25	16,18	6	
2.	Afek Afektif	Perasaan di sekolah	Kurikulum sekolah dan tugas pekerjaan rumah	21,26,28	27	4	
			Frekuensi erasaan positif	29,30,31,32,33	-	5	
			Frekuensi Perasaan negatif	-	-	-	
			Jumlah		33		

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

Uji asumsi digunakan untuk menunjukkan apakah data penelitian mengandung sampling error atau normalitas. Beberapa teknik pengujian standar dapat diuraikan sebagai berikut.

a. Uji normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menunjukkan apakah data penelitian setiap variabel berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji linieritas Kolmogrov-Smirnov digunakan dengan Windows menggunakan SPSS 22.0. Jika nilai signifikansi $p > 0,05$ lalu dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sebaliknya jika $p < 0,05$ maka data penelitian dapat dinyatakan tidak normal.

b. Uji linearitas

Uji linieritas bertujuan untuk menunjukkan apakah setiap variabel penelitian menunjukkan korelasi yang linier atau tidak. Uji linearitas menunjukkan apakah dapat ditarik garis lurus dari sebaran data variabel penelitian. Garis lurus dapat mencerminkan linearitas antar variabel penelitian (Agung, 2016). Nilai signifikansi $<0>0,05$, data penelitian bersifat non linier. Penelitian ini menggunakan SPSS 22.0 for Windows

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk menunjukkan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen model regresi berganda. Jika nilai tolerance $> 0,10$ dan nilai variance inflation factor (VIF) < 10 dapat disimpulkan bahwa data tidak menunjukkan adanya multikolinearitas.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah ada model regresi yang di dalamnya terdapat ketidaksamaan residual dari satu peninjauan ke peninjauan yang lain (Ghozali, 2018). Jika varian berlanjut dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain dikatakan homoskedastis, dan jika terjadi perbedaan dikatakan heteroskedastis.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif difungsikan oleh peneliti untuk menginterpretasikan data hasil penelitian, seperti jenis kelamin, usia, pendidikan, lama bekerja dan sebagainya.

3. Uji Hipotesis

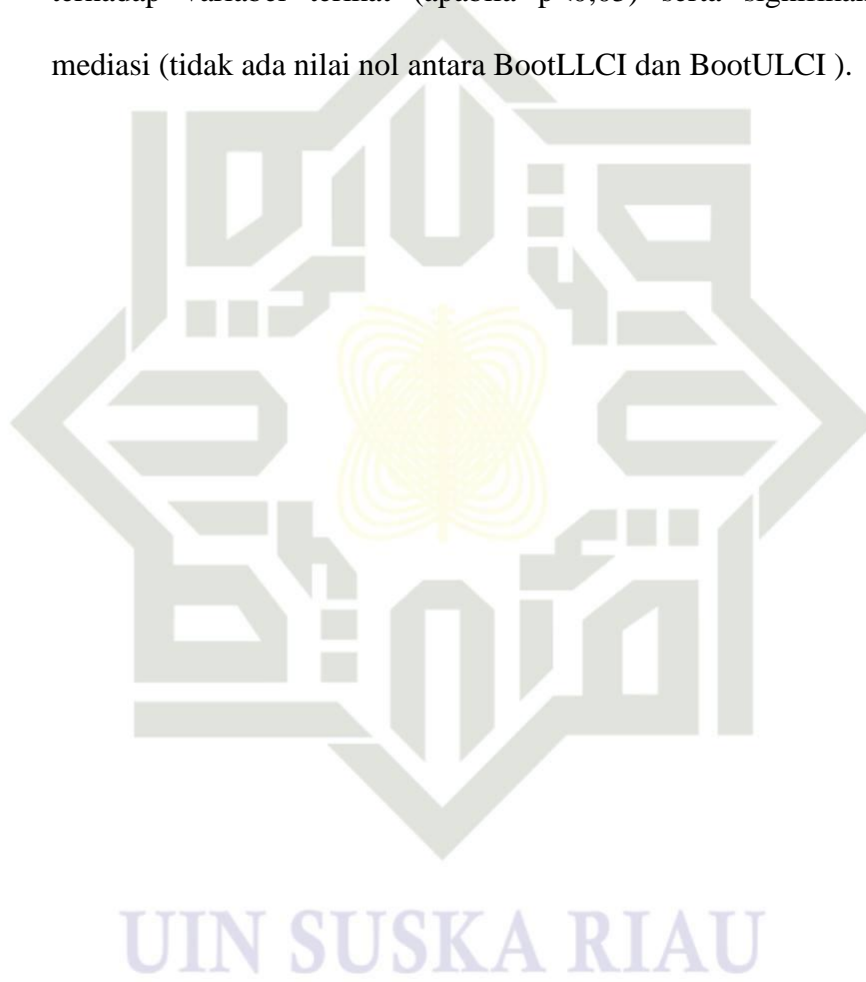
a. Analisis Regresi Linear Sederhana

Agung (2016) mengatakan bahwa analisis regresi linier sederhana adalah regresi yang hanya mencakup dua variabel (1 variabel bebas dan 1 variabel terikat). Uji regresi linier sederhana didasarkan pada hubungan fungsional atau kausal antara variabel independen dan variabel dependen (Sugiyono, 2014).

b. Analisis *Macro Process Hayes 4.2*

Analisis data lainnya yang digunakan adalah *Macro Process 4.2* untuk SPSS 22.0 Oleh Hayes (2013) dimana dalam analisis ini efek mediasi dapat diketahui melalui metode *bootstrapping* 5000 kali. Melalui

metode ini, data penelitian akan diasumsikan sebanyak 5000 kali yang artinya metode ini dapat digunakan pada data penelitian yang memenuhi uji asumsi ataupun data yang tidak memenuhi uji asumsi. Pada uji hipotesis akan dilihat signifikansi pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat (apabila $p < 0,05$) serta signifikansi dari mediasi (tidak ada nilai nol antara BootLLCI dan BootULCI).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah. Artinya semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki oleh santri maka akan semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dialami mereka.
2. Terdapat hubungan yang signifikan optimisme dengan *subjective well-being* pada santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah. Artinya semakin tinggi optimisme yang dimiliki oleh santri maka akan semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dialami mereka.
3. Terdapat hubungan yang signifikan *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi *subjective well-being*.
4. Optimisme memediasi secara parsial hubungan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah. Artinya optimisme dapat menjadi perantara dalam hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being*. Namun, *gratitude* masih dapat mempengaruhi secara langsung *subjective well-being* walau ada peran mediasi dari optimisme.

5. Optimisme memediator hubungan *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada santri MA di Pondok Pesantren Khairul Ummah. Artinya, optimisme dapat menjadi perantara dalam hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being*. Namun, *self-compassion* masih dapat mempengaruhi secara langsung *subjective well-being* walau ada peran mediasi dari optimisme.
6. *Subjective well-being* santri MA Pondok Pesantren Khairul Ummah pada kategori tinggi, namun masih terdapat kategori sedang dan rendah.
7. *Gratitude* santri MA Pondok Pesantren Khairul Ummah pada kategori sangat tinggi, namun masih terdapat kategori sedang.
8. *Self-compassion* santri MA Pondok Pesantren Khairul Ummah pada kategori sedang dan masih terdapat kategori yang rendah dan sangat rendah.
9. Optimisme santri MA Pondok Pesantren Khairul Ummah pada kategori rendah dan masih terdapat kategori sangat rendah.
10. Tidak terdapat perbedaan *subjective well-being*, *gratitude*, *self-compassion*, dan optimisme jika ditinjau dari jenis kelamin.
11. Tidak terdapat perbedaan *gratitude*, *self-compassion*, dan optimisme jika ditinjau dari tingkatan kelas
12. Terdapat perbedaan *subjective well-being* ditinjau dari tingkatan kelas.
13. Aspek intrinsik dari *gratitude*, aspek *mindfulness* dari *self-compassion* serta aspek *expectancy-confidence* pada optimisme yang memberikan sumbangan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

efektif paling besar pada *subjective well-being* dibandingkan aspek-aspek lainnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka terdapat beberapa saran atau hal yang perlu diperhatikan oleh beberapa pihak pada penelitian ini antara lain :

1. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mengetahui *subjective well-being*, optimisme, *gratitude*, *self-compassion* santri di pondok pesantren. Dengan informasi yang diberikan, pihak sekolah dapat memberikan program-program yang berkaitan dengan peningkatan optimisme. *gratitude*, *self-compassion*.

2. Bagi santri

Santri diharapkan lebih dapat untuk meningkatkan optimis dan belas kasih pada diri sendiri, dengan cara memahami diri sendiri, memiliki rasa peduli pada diri sendiri serta pemikiran untuk maju di masa depan agar menjadi individu yang bahagia.

3. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mendeskripsikan lebih lanjut tentang permasalahan yang di hadapi, serta juga dapat melakukan intervensi lebih lanjut kepada santri dengan melakukan penelitian secara eksperimen. Kemudian, diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat memperluas

wawasan psikologi pendidikan dan wawasan psikologi islami sebagai kajian utama pendidikan Islam sehingga dapat mengembangkan teori lebih mandalam. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan keterbatasan yang ada pada penelitian ini agar penelitian selanjutnya dapat lebih baik.



© 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.





DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, A. D., & Munawaroh, E. (2022). *The Relationship Between Self-Compassion and School Well-Being in High School Students*. *Pendahuluan*, 7(2). <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Alkhusy, Z. (2021). Mediating role of optimism in the relationship between self-compassion and subjective well-being. *Journal of Human Sciences*, 18(2), 185–198. <https://doi.org/10.14687/jhs.v18i2.6139>
- Alkmal. (2018). Konsep syukur (. *KONSEP SYUKUR (GRATEFULNES) (Kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau*, 7(2), 1–22.
- Al-Ghazali, I. (2022). *Terapi Sabar dan Syukur*. Khatulistiwa Press.
- Alkozer, A., Smith, R., Kotzin, M. D., Waugaman, D. L., & Killgore, W. D. S. (2019). The Association Between Trait Gratitude and Self-Reported Sleep Quality Is Mediated by Depressive Mood State. *Behavioral Sleep Medicine*, 17(1), 41–48. <https://doi.org/10.1080/15402002.2016.1276017>
- Anni, R. S., & Duryati, D. (2021). Hubungan antara Self-Compassion dengan Optimisme pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5, 85–91. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/910>
- Ariska, S. L., Putri, A. M., & Junaidi, J. (2021). Hubungan Antara Jenis Kelamin Dan Optimisme Dengan College Student Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(2), 127–139. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i2.4698>
- Armentis, C. N., Ruberton, P. M., & Lyubomirsky, S. (2015). Subjective Wellbeing, Psychology of. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition, December*, 648–653. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25039-3>
- Aulia, C. N., & Rahayu, M. N. M. (2022). Apakah Terdapat Kaitan Antara Self Compassion dan Life Satisfaction Pada Remaja Panti Asuhan? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 731. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9243>
- Ayulaningsih, A., & Karjuniwati, K. (2020). Welas Asih Diri dan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 85–96. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art7>
- Azizah, A., & Hidayati, F. (2015). Penyesuaian sosial dan school well-being: studi pada siswa pondok pesantren yang bersekolah di Mbi Amanatul Ummah Pacet Mojokerto. *Empati*, 4(4), 84–89.
- Bono, G., Emmons, R. A., & Mccullough, M. E. (2012). Gratitude in Practice and the Practice of Gratitude. *Positive Psychology in Practice*, October 2017, 464–481. <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch29>
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation.

Personality and Social Psychology Bulletin, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>

Freund, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Gücker, S., Nuraydin, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M., & Luhmann, M. (2018). Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 74, 83–94. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.007>

Grover, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>

Huang, H. C., Yi, S., Liu, J., Kamble, S. V., Zhang, Y., Shi, B., Ye, Y., Fang, Y., Cheng, K., Xu, J., Shen, J., Li, M., & Chang, O. D. (2020). Coping Behaviors as Predictors of Hedonic Well-Being in Asian Indians: Does Being Optimistic Still Make a Difference? *Journal of Happiness Studies*, 21(1), 289–304. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00087-w>

Chiara, M., Marilena, F., & Ilaria, R. (2022). Hedonic and Eudaimonic Well - Being in Late Adulthood: Lessons From Sardinia ' s Blue Zone. *Journal of Happiness Studies*, 23(2), 713–726. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00420-2>

Devi, I. G. A. A. I. R. P., & Asmoro, Y. S. (2020). Hubungan self compassion untuk meningkatkan subjective well being pada mahasiswa organisasi Unesa. *Penguatan Pendidikan Karakter Pada Era Merdeka Belajar*, 165–169.

Dewanti, A. D. P., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh Optimisme terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir. *Acta Psychologia*, 3(2), 119–126.

Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>

Diener, E. D. (1984). Diener_1984.pdf. In *Psychological Bulletin* (Vol. 95, Issue 3, pp. 542–575).

Diener, Ed, Lucas, R. E., & Oishi, S. (2000). Diener-Subjective_Well-Being.pdf. In *The Science of Happiness and Life Satisfaction* (pp. 63–73). https://greatertgood.berkeley.edu/images/application_uploads/Diener-Subjective_Well-Being.pdf

Diener, Ed, Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(February), 40–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>

Diener, Ed, Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242. <https://doi.org/10.1037/a0038899>

Diener, Ed, Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Chase, D. (2017). If, Why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133–167. <https://doi.org/10.1111/aphw.12090>

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

- Diener, Ed, & Ryan, K. (2015). *Subjective well-being : a general overview*. 39(4), 391–406.
- Diener, Ed, Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Diener, Suh, Lucas & Smith (1999).pdf. In *Psychological Bulletin* (Vol. 125, pp. 276–302). <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Docos, S., Moore, M., & Katsumi, Y. (2018). *Neuroscience and Well-Being Abstract : February*.
- Elinawanty, R., Jasmine, J., Harefa, L. P., Tanujaya, M., & Theresia, J. (2022). The Effectiveness of Gratitude Training to Improve the Subjective Well-Being of Broken Home Adolescents in The Child Care Community (KOPA) Medan. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 11(2), 313. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i2.7713>
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56–69. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855. <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>
- Emmons, R. a, & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In *Handbook of positive psychology* (Vol. 18, pp. 459–471).
- Faqih, M. (2019). Kesejahteraan Subjektif Ditinjau dari Virtue Transcendence dan Coping Stress. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 7(2), 145–154. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i2.13475>
- Febriani, E., Afriyeni, N., Armalita, R., & Anggreiny, N. (2022). *PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PADA REMAJA PANTI ASUHAN KOTA PADANG The Effect of Self-Compassion and Subjective Well-Being Of Orphanage Teenagers In Padang City*. 15(2), 110–121. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v15i2.3738>
- Fitri, E.R., & Indriana, Y. (2020). Hubungan Antara Optimisme Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas Xi Smk Cut Nya' Dien Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 881–885. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21742>
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213–233. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Genç, E., & Arslan, G. (2021). Optimism and dispositional hope to promote college students' subjective well-being in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 87–96. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.255>

- Ghofiniyah, E., & Setiowati, E. A. (2017). Penyesuaian Diri Pada Santri Pondok Pesantren Daar Al-Furqon Kudus. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1–16. file:///C:/Users/user/Downloads/2844-6458-1-SM (2).pdf
- Gilbert, P., & Irons, C. (2008). Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence. *Adolescent Emotional Development and the Emergence of Depressive Disorders*, 195–214.
- Graham, J., & Reivich, K. (2004). Cultivating Optimism in Childhood and Adolescence. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(January 2004), 146–163. <https://doi.org/10.1177/0002716203260095>
- James, S. A., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Optimisme Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 1–13.
- Hakiqi Septian Affan. (2013). Perbedaan Tingkat Depresi Remaja Madrasah Aliyah Al-Qodiri yang Tinggal Di Rumah dan Di Pondok Pesantren Al-Qodiri Kecamatan Patrang Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan*, 1, 1–139.
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2016). Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam Kebersyukuran (Gratitude) Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 94–101. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.450>
- Hamim Khairul. (2016). Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Quran Dan Filsafat. *Tasamuh*, 13(2), 136.
- Harin Devitasari, A., & Harnany Utami, L. (2022). Optimisme dan religiusitas sebagai prediktor subjective well-being mahasiswa tingkat pertama The effect of optimism and religiosity on the subjective well-being of first year students. *Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 19(1), 2655–5034. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v19i1.15357>
- Hayati, D. L., & Apsari, N. C. (2019). Pelayanan Khusus Bagi Anak Dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Di Sekolah Inklusif. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 6, 108–122. <http://journal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/22497>
- Huang, L., & Zhang, T. (2022). Perceived Social Support, Psychological Capital, and Subjective Well-Being among College Students in the Context of Online Learning during the COVID-19 Pandemic. *Asia-Pacific Education Researcher*, 31(5), 563–574. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00608-3>
- Huebner, E. S., Valois, R. F., Paxton, R. J., & Drane, J. W. (2005). Middle school students' perceptions of quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 15–24. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1170-x>
- Ikromi, Z. A., Diponegoro, A. M., & Tentama, F. (2019). Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Subjective Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 412–420.
- Jans-Beken, L., Lataster, J., Peels, D., Lechner, L., & Jacobs, N. (2018). Gratitude,

Psychopathology and Subjective Well-Being: Results from a 7.5-Month Prospective General Population Study. *Journal of Happiness Studies*, 19(6), 1673–1689. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9893-7>

Kadas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being*. *Eurasian Journal of Educational Research*, 2019(82), 81–100. <https://doi.org/10.14689/ejer.2019.82.5>

Klaiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality*, 47(5), 539–546. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.04.007>

Kong, F., Yang, K., Yan, W., & Li, X. (2021). How Does Trait Gratitude Relate to Subjective Well-Being in Chinese Adolescents? The Mediating Role of Resilience and Social Support. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1611–1622. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00286-w>

Kresna Agung Yudhianto, Rahmasari, I., & Marni, M. (2023). Gratitude Ditinjau Dari Subjective Well Being (Swb) Pada Mahasiswa. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 19–25. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v4i1.220>

Lestari, Y. I. (2021). Gratitude Can Increase Subjective Well Being in Muslim Adolescents. *Yuliana Intan Lestari*, 17(1), 31–46.

Li, D., Zhang, W., Li, X., Li, N., & Ye, B. (2012). Gratitude and suicidal ideation and suicide attempts among Chinese Adolescents: Direct, mediated, and moderated effects. *Journal of Adolescence*, 35(1), 55–66. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.06.005>

Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>

Mahfud, C. (2014). THE POWER OF SYUKUR: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur'an. *Epistemé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman*, 9(2). <https://doi.org/10.21274/epis.2014.9.2.377-400>

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 111–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>

NEFF, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Ogrianto, R., & Maretih, A. K. E. (2018). Self-efficacy dan Optimisme sebagai Prediktor Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Mediapsi*, 4(2), 83–91. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2018.004.02.4>
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149–156. <https://doi.org/10.1080/17439760701228938>
- Prastiwi, S. B. (2021). SELF-COMPASSION DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA CALON TENAGA KERJA WANITA (TKW). *Intuisi. (JURNAL ILMIAH PSIKOLOGI)*, 2.
- Prastya, D. A. P., Arifin, M., & Trisnawati, K. A. (2020). Tingkat Self Compassion Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi Pada Masa Social Distancing Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 9(1), 90–103.
- Pritaningrum, M., & Wiwin, H. (2016). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di pondok pesantren modern nurul izzah gresik pada tahun pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(3), 134–142. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0679&from=PT%0Ahttp://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:52012PC0011:pt:NOT>
- Rutri, D. R. (2016). Peran Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja Awal. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1770>
- Rachmadi, A. G., Safitri, N., & Aini, T. Q. (2019). Kebersyukuran : studi komparasi perspektif psikologi barat dan psikologi Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 115–128. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art2>
- Rahma, U., & Puspitasari, R. (2019). Self-compassion dan Subjective Well-being Remaja Tunadaksa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 157–164. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.4059>
- Revelia, M. (2019). Pengaruh big five personality dan adversity quotient terhadap psychological well-being santri pondok pesantren darul muttaqien. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 4(2), 4–16. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v4i2.10836>
- Rusdi, A. (2017). Syukur dalam psikologi Islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 95–117. <https://www.researchgate.net/publication/316824938>
- Rusdi, A., Sakinah, S., Bachry, P. N., Anindhita, N., & Hasibuan, M. A. I. (2021). The

Development and Validation Of The Islamic Gratitude Scale (IGS-10). *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 7(2), 120–142. <https://doi.org/10.19109/psikis.v7i2.7872>

Seligman, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.

Safitri, N., & Daliman. (2021). Peningkatan Subjective Well-Being Melalui Penguatan Kebersyukuran Siswa Dalam Interaksi Sosial. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 152–165. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.3948>

Sandvik, E., Diener, E., & Seidlitz, L. (1993). Subjective Well-Being: The Convergence and Stability of Self-Report and Non-Self-Report Measures. *Journal of Personality*, 61(3), 311–342. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1993.tb00283.x>

Saraswati, D. R., Taufiq, T. D., Hana, D. R., & Lestari, S. (2021). Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja di Masa Pandemi Covid-19. Correspondensi Author History Article. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 303–311. <https://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde>

Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Acta Psychologia*, 2(1), 41–48. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.34116>

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology : Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>

Scheier, Michael F, Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being: implications for theory, research, and practice. *American Psychological Association*, 189–216.

Schwarzer, R., & Knoll, N. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology*, 42(4), 243–252. <https://doi.org/10.1080/00207590701396641>

Setiani, M. Malay, M. N., Fitriani, A. (2022). Hubungan Antara Self Compassion Dan Peer Group Influence Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Pembelajaran Daring Mefta Setiani Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung M. Nursalim Malay Universitas Islam Negeri Raden Intan Lamp. 5(1), 35–50.

Shapira-L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377–389. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516763>

Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561–576. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0361-4>

Sulistiyowati, D. A., Wismanto, Y. B., & Utami, C. T. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan

Emosional Dan Optimisme Dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Telogorejo Semarang. *Prediksi*, 4(1), 11. <http://journal.unika.ac.id/index.php/pre/article/view/498>

Suyadi, B., Hayat, B., & Putra, M. D. K. (2021). The Indonesian version of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R): Psychometric properties based on the Rasch model. *Cogent Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1869375>

Suhatmingsih, R., & Zaina, I. (2020). Dukungan Sosial, Optimisme dan Kebahagiaan pada Mahasiswa. *Jupiis: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 12(1), 243. <https://doi.org/10.24114/jupiis.v12i1.17581>

Tian, L., Wang, D., & Huebner, E. S. (2015). Development and Validation of the Brief Adolescents' Subjective Well-Being in School Scale (BASWBSS). *Social Indicators Research*, 120(2), 615–634. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0603-0>

Tian, L., Yu, T., & Huebner, E. S. (2017). Achievement goal orientations and adolescents' subjective well-being in school: The mediating roles of academic social comparison directions. *Frontiers in Psychology*, 8(JAN), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00037>

Triman, A., Bagaskara, S., Fourianalistyawati, E., & Putra, J. S. (2017). Pelatihan Mindfulness untuk Mengurangi Emosi Marah pada Pengemudi Usia Remaja. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–9.

Unanue, W., Gomez Mella, M. E., Cortez, D. A., Bravo, D., Araya-Véliz, C., Unanue, J., & Van Den Broeck, A. (2019). The Reciprocal Relationship Between Gratitude and Life Satisfaction: Evidence From Two Longitudinal Field Studies. *Frontiers in Psychology*, 10(November). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02480>

Wibayanto, Siti . widhiarso, wahyu. (2012). Variabel Mediator dan Moderator dalam Penelitian Psikologi Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Psikologi*, 39 No.2, 180–188.

Witaloka, L., & Elfida, D. (2023). gratitude and happiness of divorced people in Pekanbaru City. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1S).

Watkins, P. C., Khathrane Woddward, Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and Happiness.Pdf. In *Social Behavior and Personality* (Vol. 31, Issue 5, pp. 431–452).

Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>

Yani, W., Rahayu, S., Khasanah, A. N., Psikologi, P., & Psikologi, F. (2019). Mindfulness dan Subjective Well-Being pada Remaja Panti Asuhan. *Respostory UIN Suska*, 6(2), 634–640. <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.23921>

Yoo, J. (2020). Gratitude and subjective well-being among koreans. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 2–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228467>

Yu, Y., & Luo, J. (2018). Dispositional optimism and well-being in college students: Self-efficacy as a mediator. *Social Behavior and Personality*, 46(5), 783–792. <https://doi.org/10.2224/sbp.6746>

Neesin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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.

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU



UIN
SUSKA
RIAU

LAMPIRAN A

VALIDASI ALAT UKUR

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA *SUBJECTIVE WELL-BEING*

Subjective well-being dalam domain sekolah merupakan penilaian individu atas kejadian dalam hidupnya di sekolah, meliputi afek kognisi (kepuasan disekolah), serta afek afektif (merasakan emosi positif atau merasakan emosi negative disekolah). Seorang santri yang menghater secara subjektif akan merasakan kepuasannya dipondok pesantren dan ia akan memiliki emosi positif yang lebih banyak daripada emosi negative di pondok pesantren. Skala *subjective well-being* yang digunakan ialah skala yang di susun oleh peneliti yang mengacu pada teori Tian (2008) tentang *subjective well-being* pada domain sekolah.

Skala yang digunakan :

- [√] Buat Sendiri
- [] Adaptasi
- [] Terjemahan
- [] Modifikasi

Jumlah Aitem

: 41 aitem

Jenis Skala

: Likert (Afek Kognitif) dan Rating Scale (Afek Afektif)

Format Respon

a. Untuk aspek Afek Kognitif

Favorable

- = Sangat Tidak Sesuai
- = Tidak Sesuai
- = Agak Sesuai
- = Sesuai
- = Sangat Sesuai

Unfavorable

- = Sangat Tidak Sesuai
- = Tidak Sesuai
- = Agak Sesuai
- = Sesuai
- = Sangat Sesuai

b. Untuk aspek Afek Afektif
Favorable

- 0 = Tidak Pernah
- 1 = Jarang
- 2 = Kadang-Kadang
- 3 = Sering
- 4 = Selalu

Unfavorable

- 5 = Tidak Pernah
- 4 = Jarang
- 3 = Kadang-Kadang
- 2 = Sering
- 1 = Selalu

Petunjuk

Pada bagian ini penulis memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan aspek yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu;

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator maka Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

Aspek	Indikator	No.	Aitem Sebelum di Modifikasi	Alternatif Jawaban			
				R	KR	TR	STR
Afek Kognitif	Kepuasan di sekolah	1	Saya bangga dengan hasil belajar yang saya dapatkan di pondok pesantren (F)	√			



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

Indikator	Sub indikator	No.	Aitem	Alternatif Jawaban			
				R	KR	TR	STR
Penilaian Kepuasa Siswa di sekolah	Rasa pencapaian siswa	1	Saya bangga dengan hasil belajar yang saya dapatkan di pondok pesantren (F)				
		3	Saya puas dengan pencapaian yang saya dapatkan di pondok pesantren. (F)				
		9	Saya merasa hasil belajar saya mengecewakan padahal usaha saya dalam belajar sudah besar. (UF)				
		6	Saya berkecil hati dengan pencapaian yang saya dapatkan di pondok pesantren (UF)				
	Managemen sekolah	13	Pondok pesantren menyediakan fasilitas sesuai dengan yang saya butuhkan. (F)				
		15	Saya merasakan bahwa kelengkapan fasilitas pondok pesantren belum memenuhi keinginan saya (UF)				
		2	Bagi saya pelayanan administrasi dan tata usaha memudahkan kegiatan saya di pondok pesantren (F)				
		18	Peraturan yang ada di pondok pesantren dapat saya terima dengan baik. (UF)				
		10	Saya kecewa dengan peraturan di pondok pesantren. (UF)				
		28	Saya merasa pondok pesantren memperhatikan kebutuhan saya sebagai santri. (F)				

		4	Pondok pesantren memberikan kesempatan kepada saya untuk mengembangkan diri. (F)				3	
Hubungan guru dengan siswa	Hubungan guru dengan siswa	11	Guru dengan senang hati membantu saya memahami materi pelajaran (F)					
		12	Saya menerima dukungan dari guru-guru di pondok pesantren. (F)					
		23	Hubungan saya dengan guru-guru dipondok pesantren baik. (F)					
		5	Saya memiliki hubungan yang buruk dengan guru di pondok pesantren. (UF)					
		14	Pendapat saya dikelas enggan diterima oleh guru sehingga membuat saya kecewa (UF)					
		22	Saya canggung untuk berkomunikasi dengan guru di pondok pesantren. (UF)					
	Hubungan pertemanan siswa	Hubungan pertemanan siswa	16	Teman sekelas saya dapat menerima saya dengan baik (F)				
			7	Saya memiliki pergaulan yang baik dengan teman-teman di pondok pesantren (F)				
			20	Teman sekelas memperlakukan saya dengan baik. (F)				
			21	Teman sekelas saya enggan menerima pendapat yang saya berikan ketika belajar dikelas.(UF)				
27			Saya kecewa dengan hubungan pertemanan saya di pondok pesantren(UF)					

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sulth

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Metode dan kualitas pengajaran di sekolah	8	Guru saya membrikan metode pembelajaran yang mudah dimengerti (F)					
	25	Pengajaran guru saya dipondok pesantren mudah dipahami. (F)					
	26	Guru saya memiliki metode pembelajaran yang beragam sehingga menjadi lebih menarik (F)					
	19	Saya bosan dengan metode pengajaran yang diajarkan guru di pondok pesantren. (UF)					
	17	Saya sulit memahami pembelajaran dari pengajaran guru di pondok pesantren. (UF)					
	29	Saya puas dengan metode pembelajaran di pondok pesantren (F)					
	Kurikulum sekolah dan tugas pekerjaan rumah	30	Saya puas dengan silabus yang diberikan oleh pondok pesantren (F)				
		24	Silabus di pondok pesantren mudah dipahami. (F).				
		31	Tugas-tugas yang diberikan dipondok pesantren mengganggu waktu istirahat saya. (UF)				
		32	Saya nyaman dengan proses pembelajaran yang ada dipondok pesantren. (F)				
		Perasaan di sekolah	33	Seberapa sering perasaan senang muncul selama anda berada di pondok pesantren (F)			
	35		Seberapa sering anda merasa bersemangat belajar di pondok pesantren (F)				



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

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sulth

Frekuensi perasaan negative di sekolah	37	Seberapa sering anda merasa puas tinggal di pondok pesantren (F)				
	39	Seberapa sering anda merasa nyaman berada di lingkungan pondok pesantren (F)				
	41	Seberapa sering anda merasa bahagia menjalani kehidupan di pondok pesantren (F)				
	34	Seberapa sering anda merasa kecewa berada di lingkungan pondok pesantren (UF)				
	36	Seberapa sering rasa takut muncul selama anda tinggal di pondok pesantren. (UF)				
	38	Seberapa sering anda merasa lelah dengan kegiatan dan pembelajaran yang padat dipondok pesantren (UF)				
	40	Seberapa sering anda merasa sedih saat menjalani hari-hari di pondok pesantren (UF)				
	42	Seberapa sering anda merasa gelisah tinggal di pondok pesantren (UF)				

Catatan

- a. Isi (Kesesuaian dengan indicator)

.....

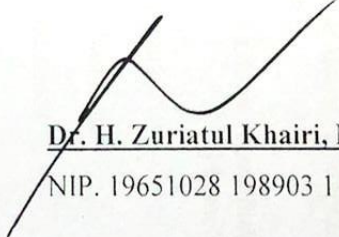
.....

.....

e. Jumlah Aitem

Pekanbaru,

2023



Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si

NIP. 19651028 198903 1 005

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA GRATITUDE

Gratitude adalah pengakuan seseorang bahwa segala bentuk nikmat berasal dari Allah SWT yang dibuktikan melalui perbuatan kebaikan. Skala *gratitude* yang digunakan ialah skala yang disusun oleh Rusdi (2021) yang diberi nama *Islamic Gratitude Scale (IGS-10)*. Skala penelitian ini merupakan skala yang dapat diadaptasi langsung karena bersifat *open access* dengan nilai reliabilitas sebesar 0,863.

1. **Skala yang digunakan** : *Islamic Gratitude Scale (IGS-10)*.
[] Buat Sendiri

[] Adaptasi

[] Terjemahan

[] Modifikasi

2. **Jumlah Aitem** : 10 aitem

3. **Jenis Skala** : Likert

4. **Format Respon** : a. **Favorable**

1 = Sangat tidak Sesuai

2 = Tidak Sesuai

3 = Netral

4 = Sesuai

5 = Sangat Sesuai

b. **Unfavorable**

5 = Sangat Tidak Sesuai

4 = Tidak Sesuai

3 = Netral

2 = Sesuai

1 = Sangat Sesuai

5. **Petunjuk**

Pada bagian ini penulis memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan aspek yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu;

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator

maka Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

Aspek	Indikator	No	Aitem	Alternatif Jawaban			
				R	KR	TR	STR
Intrinsic Gratitude	Merasa puas atas nikmat Allah SWT	8	Ketika mengalami kesulitan saya tetap menikmati hidup	√			

- Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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.

Aspek	Indikator	No.	Aitem	Alternatif Jawaban				
				R	KR	TR	STR	
Intrinsic Gratitude Himpunan karya milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau	Kesadaran untuk berbuat baik atas segala nikmat.	1	Ketika mendapatkan nikmat dari seseorang, saya akan membalas dengan berbuat baik padanya					
		2	Atas bantuan yang saya dapatkan saya akan mengiringinya dengan kebaikan					
		3	Saya akan mendo'akan orang lain yang memberikan kemudahan					
		4	Jika saya mendapatkan kenikmatan atau rezeki, sering kali saya membantu orang lain dengan kenikmatan dan rezeki itu.					
	Kesadaran dalam mengungkapkan rasa syukur dengan ucapan	5	Saya mengucapkan terimakasih atas apa yang terjadi dalam diri saya					
		6	Ketika mendapatkan nikmat, saya akan mengucapkan Alhamdulillah					
		7	Saya akan memuji Allah SWT untuk situasi apapun					
	Intrinsic Gratitude	Merasa puas atas nikmat Allah SWT	8	Ketika mengalami kesulitan saya tetap menikmati hidup				
			9	Saya merasa bahwa nikmat yang saya dapatkan begitu banyak				
			10	Saya merasa puas dengan nikmat yang sedikit				

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

6. Catatan

a. Isi (Kesesuaian dengan indicator)

.....

.....

.....

b. Bahasa

.....

.....

.....

c. Jumlah Aitem

.....

.....

.....

Pekanbaru,

2023


Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si

NIP. 19651028 198903 1 005

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA *SELF-COMPASSION*

Self-Compassion adalah sikap dalam diri individu untuk memberikan pemahaman dengan cara mengasihi, menyayangi, peduli, dan tidak menghakimi diri sendiri atas kesalahan dan kejadian yang mengecewakan.. Skala *self-compassion* yang digunakan ialah skala yang disusun oleh Neff (2003) yang sudah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono & Susanto (2020) yang diberi nama *Self-Compassion Scale (SCS)* yang kemudian di modifikasi oleh peneliti. Skala penelitian ini merupakan skala yang dapat diadaptasi langsung karena bersifat *open access* dengan nilai reliabilitas sebesar 0,872.

1. Skala yang digunakan : *Self-Compassion Scale (SCS)*.

[] Buat Sendiri

[] Adaptasi

[] Terjemahan

[] Modifikasi

2. Jumlah Aitem : 26 aitem

3. Jenis Skala : Rating Scale

4. Format Respon :

Favorable :

1 Hampir Tidak Pernah

2 Tidak Pernah

3 Jarang

4 Kadang-Kadang

5 Sering

6 Selalu

Unfavorable :

6 = Hampir Tidak Pernah

5 = Tidak Pernah

4 = Jarang

3 = Kadang-Kadang

2 = Sering

1 = Selalu

5. Petunjuk

Pada bagian ini penulis memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan aspek yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu;

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator maka Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

Aspek	Indikator	No.	Aitem Sebelum di Modifikasi	Alternatif Jawaban			
				R	KR	TR	STR
Self-Kindness	Sikap memahami atas kebaikan serta mengasihi diri sendiri dan tidak menghakimi diri sendiri	5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional	√			

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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.

Aspek	Indikator	No.	Aitem Sebelum di Modifikasi	Alternatif Jawaban			
				R	KR	TR	STR
Self-Kindness HAK CIPTA MILIK UIN SUSKA RIAU	Sikap memahami atas kebaikan serta mengasihi diri sendiri dan tidak menghakimi diri sendiri	5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.				
		12	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan				
		19	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan				
		23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya				
		26	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				
		1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya				
Common Humanity STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF SULTAN SYARIF KASIM RIAU	Sikap memahami bahwa kesulitan yang dialami merupakan bagian dari kehidupan manusia	8	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya				
		11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				
		16	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya				
		21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan				
		3	Ketika hal-hal buruk				

			terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang				
		7	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya				
		10	Ketika saya merasa merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang				
		15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya				
		4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia				
		13	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya				
		18	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup				
		25	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut				
<i>Mindfulness</i>	Melihat dengan jelas suatu permasalahan,	9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil				

© 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.

menghadapi dengan tidak menghakimi	14	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang				
	17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar				
	22	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan				
	2	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah				
	6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu				
	20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan				
	24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut				

© 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.

6. Catatan

- a. Isi (Kesesuaian dengan indicator)

.....

.....

.....

.....

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

c. Jumlah Aitem

Pekanbaru,

2023

Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si

NIP. 19651028 198903 1 005

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA OPTIMISME

Optimisme merupakan nilai harapan dan keyakinan harapan yang dipandang secara keseluruhan oleh individu bahwa suatu peristiwa dimasa depan akan berjalan dengan baik depan maupun terdapat kesulitan dalam menjalani kehidupan. Skala optimisme yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) oleh (Scheier, Charles Bridges, 1994) yang dikembangkan kembali kedalam versi bahasa Indonesia oleh Suryadi, Dkk (2021) melalui aspek-aspek optimisme dari Carver, Scheier, & Segerstorn (2010) yaitu, *expectancy-value* dan *expectancy-confidence*. Skala ini kemudian dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian dengan menambah dan menyesuaikan aitem dengan subjek penelitian serta mengelompokkan aitem menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*

1. **Skala yang digunakan** : *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R)

[] Buat Sendiri

[] Adaptasi

[] Terjemahan

[√] Modifikasi

2. **Jumlah Aitem** : 13 aitem

3. **Jenis Skala** : Likert

4. **Format Respon** : a. **Favorable**

1 = Sangat tidak Sesuai

2 = Tidak Sesuai

3 = Cukup Sesuai

4 = Sesuai

5 = Sangat Sesuai



b. Unfavorable

5 = Sangat Tidak Sesuai

4 = Tidak Sesuai

3 = Cukup Sesuai

2 = Sesuai

1 = Sangat Sesuai

5. Petunjuk

Pada bagian ini penulis memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan aspek yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu;

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator maka Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

Aspek	Indikator	No.	Aitem	Alternatif Jawaban			
				R	KR	TR	STR
Goal/ Value	Memiliki tujuan yang diinginkan	1	Dalam situasi yang tidak menentu, saya biasanya berharap yang terbaik	√			



Aspek	Indikator	No.	Aitem Sebelum di modifikasi	Aitem Sesudah di modifikasi	Alternatif Jawaban			
					R	KR	TR	STR
Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau	Memiliki tujuan yang diinginkan	1	Dalam situasi yang tidak menentu, saya biasanya berharap yang terbaik (F)					
		4	Saya selalu optimis tentang masa depan saya (F)					
		10	Secara keseluruhan, saya berharap akan lebih sering mengalami sesuatu yang baik dibandingkan sesuatu yang buruk (F)					
		2	Saya ragu untuk berharap pada tujuan yang saya inginkan (UF)					
		8	Saya selalu melakukan hal-hal tanpa tujuan (UF)					
		12	Tujuan saya akan masa depan belum jelas (UF)					
Keyakinan akan tujuan	akan tujuan	3	Jika terdapat hal buruk yang akan menimpa saya, maka hal tersebut akan terjadi (UF)					
		7	Saya jarang sekali mengharapkan sesuatu terjadi sesuai keinginan saya (UF)					
		9	Saya jarang menggantungkan harapan pada hal-hal baik yang terjadi pada diri saya (UF)					

Aspek Hak cipta milik 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.

5		Saya yakin dengan harapan yang saya inginkan (F)			
6		Saya percaya bahwa setiap kesulitan akan berakhir, dan kemudahan akan muncul (F)			
11		Saya yakin hal-hal baik akan terjadi sesuai dengan keinginan saya (F)			
13		Saya memiliki harapan bahwa setiap permasalahan dapat diselesaikan (F)			

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

6. Catatan

a. Isi (Kesesuaian dengan indicator)

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU



b. Bahasa

c. Jumlah Aitem

Pekanbaru,

2023

Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si

NIP. 19651028 198903 1 005

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

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR SKALA *SUBJECTIVE WELL-BEING*

Subjective well-being dalam domain sekolah merupakan penilaian individu atas kejadian dalam hidupnya di sekolah, meliputi afek kognisi (kepuasan disekolah), serta afek afektif (merasakan emosi positif atau merasakan emosi negative disekolah). Seorang santri yang sejahtera secara subjektif akan merasakan kepuasannya dipondok pesantren dan ia akan memiliki emosi positif yang lebih banyak daripada emosi negative di pondok pesantren. Skala *subjective well-being* yang digunakan ialah skala yang di susun oleh peneliti yang mengacu pada teori Tian (2008) tentang *subjective well-being* pada domain sekolah.

Skala yang digunakan :

- [√] Buat Sendiri
- [] Adaptasi
- [] Terjemahan
- [] Modifikasi

Jumlah Aitem :

: 41 aitem

Jenis Skala :

: Likert (Afek Kognitif) dan Rating Scale (Afek Afektif)

Format Respon

c. Untuk aspek Afek Kognitif

Favorable

- = Sangat Tidak Sesuai
- = Tidak Sesuai
- = Agak Sesuai
- = Sesuai
- = Sangat Sesuai

Unfavorable

- = Sangat Tidak Sesuai
- = Tidak Sesuai
- = Agak Sesuai
- = Sesuai

1 = Sangat Sesuai

d. Untuk aspek Afek Afektif

Favorable

⊕ = Tidak Pernah

⊖ = Jarang

⊗ = Kadang-Kadang

⊕ = Sering

⊖ = Selalu

Unfavorable

⊕ = Tidak Pernah

⊖ = Jarang

⊗ = Kadang-Kadang

⊕ = Sering

⊖ = Selalu

1. Petunjuk

Pada bagian ini penulis memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan aspek yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu;

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator maka Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

Aspek	Indikator	No.	Aitem Sebelum di Modifikasi	Alternatif Jawaban			
				R	KR	TR	STR
Afek Kognitif	Kepuasan di sekolah	1	Saya bangga dengan hasil belajar yang saya dapatkan di pondok pesantren (F)	√			



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

Aspek	Indikator	Sub indikator	No.	Aitem	Alternatif Jawaban					
					R	KR	TR	STR		
Aspek Kognitif Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang	Penilaian Kepuasa Siswa di sekolah	Rasa pencapaian siswa	1	Saya bangga dengan hasil belajar yang saya dapatkan di pondok pesantren (F)						
			3	Saya puas dengan pencapaian yang saya dapatkan di pondok pesantren. (F)						
			9	Saya merasa hasil belajar saya mengecewakan padahal usaha saya dalam belajar sudah besar. (UF)						
			6	Saya berkecil hati dengan pencapaian yang saya dapatkan di pondok pesantren (UF)						
				Managemen sekolah	13	Pondok pesantren menyediakan fasilitas sesuai dengan yang saya butuhkan. (F)				
					15	Saya merasakan bahwa kelengkapan fasilitas pondok pesantren belum memenuhi keinginan saya (UF)				
					2	Bagi saya pelayanan administrasi dan tata usaha memudahkan kegiatan saya di pondok pesantren (F)				
					18	Peraturan yang ada di pondok pesantren dapat saya terima dengan baik. (UF)				
					10	Saya kecewa dengan peraturan di pondok pesantren. (UF)				
					28	Saya merasa pondok pesantren memperhatikan kebutuhan saya sebagai santri. (F)				



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sulth

		4	Pondok pesantren memberikan kesempatan kepada saya untuk mengembangkan diri. (F)				
Hubungan guru dengan siswa		11	Guru dengan senang hati membantu saya memahami materi pelajaran (F)				
		12	Saya menerima dukungan dari guru-guru di pondok pesantren. (F)				
		23	Hubungan saya dengan guru-guru dipondok pesantren baik. (F)				
		5	Saya memiliki hubungan yang buruk dengan guru di pondok pesantren. (UF)				
		14	Pendapat saya dikelas enggan diterima oleh guru sehingga membuat saya kecewa (UF)				
		22	Saya canggung untuk berkomunikasi dengan guru di pondok pesantren. (UF)				
Hubungan pertemanan siswa		16	Teman sekelas saya dapat menerima saya dengan baik (F)				
		7	Saya memiliki pergaulan yang baik dengan teman-teman di pondok pesantren (F)				
		20	Teman seasrama memperlakukan saya dengan baik. (F)				
		21	Teman sekelas saya enggan menerima pendapat yang saya berikan ketika belajar dikelas.(UF)				
		27	Saya kecewa dengan hubungan pertemanan saya di pondok pesantren(UF)				



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

Metode dan kualitas pengajaran di sekolah	8	Guru saya membrikan metode pembelajaran yang mudah dimengerti (F)					
	25	Pengajaran guru saya dipondok pesantren mudah dipahami. (F)					
	26	Guru saya memiliki metode pembelajaran yang beragam sehingga menjadi lebih menarik (F)					
	19	Saya bosan dengan metode pengajaran yang diajarkan guru di pondok pesantren. (UF)					
	17	Saya sulit memahami pembelajaran dari pengajaran guru di pondok pesantren. (UF)					
	29	Saya puas dengan metode pembelajaran di pondok pesantren (F)					
	Kurikulum sekolah dan tugas pekerjaan rumah	30	Saya puas dengan silabus yang diberikan oleh pondok pesantren (F)				
		24	Silabus di pondok pesantren mudah dipahami. (F).				
		31	Tugas-tugas yang diberikan dipondok pesantren mengganggu waktu istirahat saya. (UF)				
		32	Saya nyaman dengan proses pembelajaran yang ada dipondok pesantren. (F)				
		Perasaan di sekolah	33	Seberapa sering perasaan senang muncul selama anda berada di pondok pesantren (F)			
	35		Seberapa sering anda merasa bersemangat belajar di pondok pesantren (F)				



© 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
 - 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 F

State Islamic University of Sulth

Frekuensi perasaan negative di sekolah	37	Seberapa sering anda merasa puas tinggal di pondok pesantren (F)				
	39	Seberapa sering anda merasa nyaman berada di lingkungan pondok pesantren (F)				
	41	Seberapa sering anda merasa bahagia menjalani kehidupan di pondok pesantren (F)				
	34	Seberapa sering anda merasa kecewa berada di lingkungan pondok pesantren (UF)				
	36	Seberapa sering rasa takut muncul selama anda tinggal di pondok pesantren. (UF)				
	38	Seberapa sering anda merasa lelah dengan kegiatan dan pembelajaran yang padat dipondok pesantren (UF)				
	40	Seberapa sering anda merasa sedih saat menjalani hari-hari di pondok pesantren (UF)				
	42	Seberapa sering anda merasa gelisah tinggal di pondok pesantren (UF)				

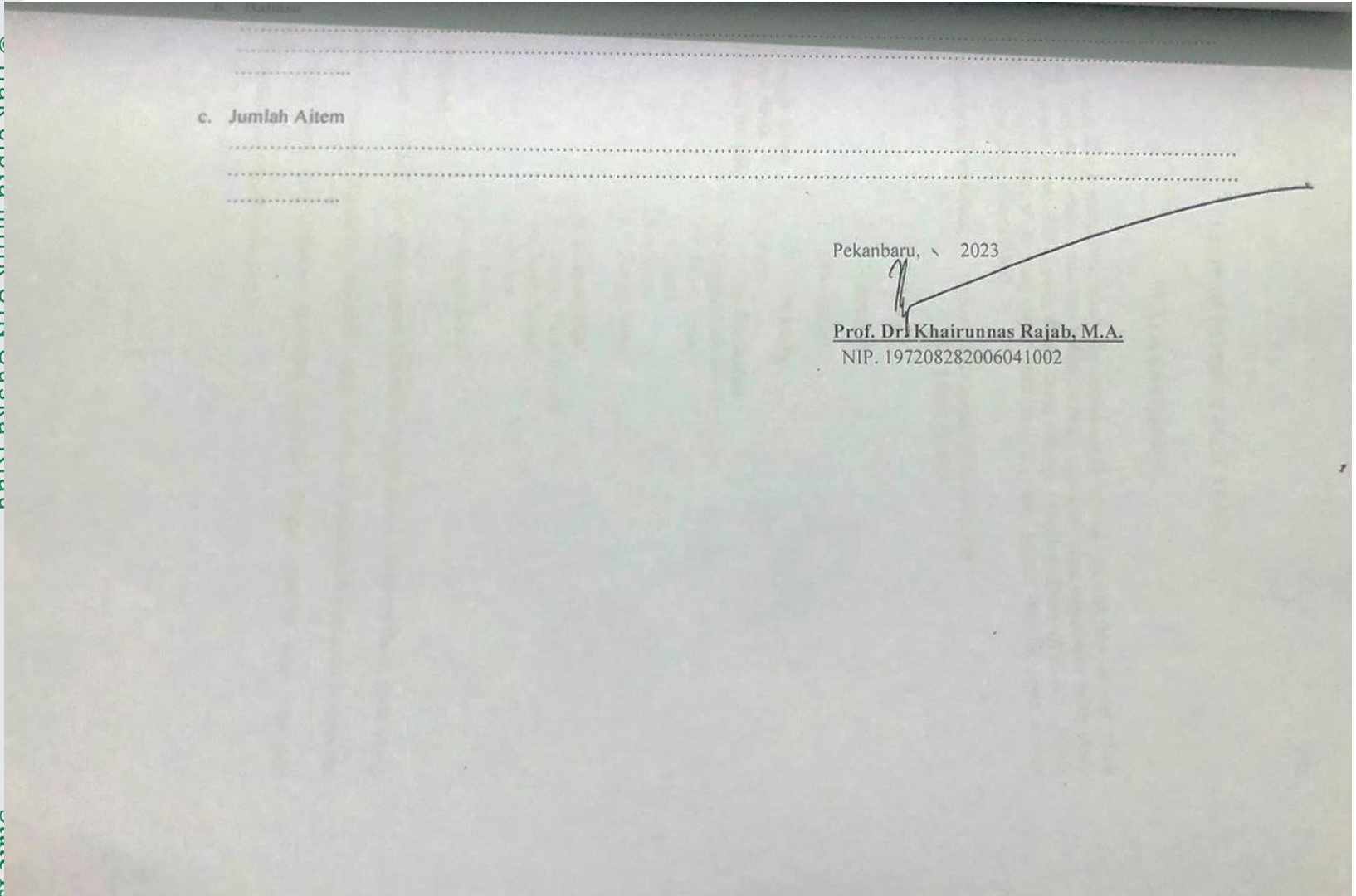
2. Catatan

- b. Isi (Kesesuaian dengan indicator)

.....

.....

.....



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA GRATITUDE

Gratitude adalah pengakuan seseorang bahwa segala bentuk nikmat berasal dari Allah SWT yang dibuktikan melalui perbuatan kebaikan. Skala *gratitude* yang digunakan ialah skala yang disusun oleh Rusdi (2021) yang diberi nama *Islamic Gratitude Scale (IGS-10)*. Skala penelitian ini merupakan skala yang dapat diadaptasi langsung karena bersifat *open access* dengan nilai reliabilitas sebesar 0,863.

1. **Skala yang digunakan** : *Islamic Gratitude Scale (IGS-10)*.
[] Buat Sendiri

[] Adaptasi

[] Terjemahan

[] Modifikasi

2. **Jumlah Aitem** : 10 aitem

3. **Jenis Skala** : Likert

4. **Format Respon** : a. **Favorable**

1 = Sangat tidak Sesuai

2 = Tidak Sesuai

3 = Netral

4 = Sesuai

5 = Sangat Sesuai

b. **Unfavorable**

5 = Sangat Tidak Sesuai

4 = Tidak Sesuai

3 = Netral

1 = Sesuai

1 = Sangat Sesuai

5. **Petunjuk**

Pada bagian ini penulis memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan aspek yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu;

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator

maka Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

Aspek	Indikator	No	Aitem	Alternatif Jawaban			
				R	KR	TR	STR
Intrinsic Gratitude	Merasa puas atas nikmat Allah SWT	8	Ketika mengalami kesulitan saya tetap menikmati hidup	√			

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

Aspek	Indikator	No.	Aitem	Alternatif Jawaban				
				R	KR	TR	STR	
Aspek <i>Intrinsic Gratitude</i> Himpunan karya milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau	Kesadaran untuk berbuat baik atas segala nikmat.	1	Ketika mendapatkan nikmat dari seseorang, saya akan membalas dengan berbuat baik padanya					
		2	Atas bantuan yang saya dapatkan saya akan mengiringinya dengan kebaikan					
		3	Saya akan mendo'akan orang lain yang memberikan kemudahan					
		4	Jika saya mendapatkan kenikmatan atau rezeki, sering kali saya membantu orang lain dengan kenikmatan dan rezeki itu.					
	Kesadaran dalam mengungkapkan rasa syukur dengan ucapan	5	Saya mengucapkan terimakasih atas apa yang terjadi dalam diri saya					
		6	Ketika mendapatkan nikmat, saya akan mengucapkan Alhamdulillah					
		7	Saya akan memuji Allah SWT untuk situasi apapun					
	<i>Intrinsic Gratitude</i>	Merasa puas atas nikmat Allah SWT	8	Ketika mengalami kesulitan saya tetap menikmati hidup				
			9	Saya merasa bahwa nikmat yang saya dapatkan begitu banyak				
			10	Saya merasa puas dengan nikmat yang sedikit				

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

Catatan

a. Isi (Kesesuaian dengan indicator)

.....

.....

.....

.....

b. Bahasa

.....

.....

.....

.....

c. Jumlah Aitem

.....

.....

.....

Pekanbaru, 2023



Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.A.

NIP. 197208282006041002

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA *SELF-COMPASSION*

Self-Compassion adalah sikap dalam diri individu untuk memberikan pemahaman kepada diri sendiri dengan cara mengasihi, menyayangi, peduli, dan tidak menghakimi diri sendiri atas kesulitan serta kejadian yang mengecewakan.. Skala *self-compassion* yang digunakan ialah skala yang disusun oleh Neff (2003) yang sudah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Suwartono & Susanto (2020) yang diberi nama *Self-Compassion Scale (SCS)* yang kemudian di modifikasi oleh peneliti. Skala penelitian ini merupakan skala yang dapat diadaptasi langsung karena bersifat *open access* dengan nilai reliabilitas sebesar 0,872.

1. **Skala yang digunakan** : *Self-Compassion Scale (SCS)*.

[] Buat Sendiri

[] Adaptasi

[] Terjemahan

[] Modifikasi

2. **Jumlah Aitem** : 26 aitem

3. **Tenis Skala** : Rating Scale

4. **Format Respon** :

Favorable :

7 Hampir Tidak Pernah

8 Tidak Pernah

9 Jarang

10 Kadang-Kadang

11 Sering

12 Selalu

Unfavorable :

6 = Hampir Tidak Pernah

5 = Tidak Pernah

4 = Jarang

3 = Kadang-Kadang

2 = Sering

1 = Selalu

5. Petunjuk

Pada bagian ini penulis memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan aspek yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu;

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator maka Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

Aspek	Indikator	No.	Aitem Sebelum di Modifikasi	Alternatif Jawaban			
				R	KR	TR	STR
Self-Kindness	Sikap memahami atas kebaikan serta mengasihi diri sendiri dan tidak menghakimi diri sendiri	5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional	√			

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

Aspek	Indikator	No.	Aitem Sebelum di Modifikasi	Alternatif Jawaban			
				R	KR	TR	STR
Self-Kindness HAK CIPTA MILIK UIN SUSKA RIAU	Sikap memahami atas kebaikan serta mengasihi diri sendiri dan tidak menghakimi diri sendiri	5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.				
		12	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan				
		19	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan				
		23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya				
		26	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				
		1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya				
Common Humanity STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF SULTAN SYARIF KASIM RIAU	Sikap memahami bahwa kesulitan yang dialami merupakan bagian dari kehidupan manusia	8	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya				
		11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				
		16	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya				
		21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan				
		3	Ketika hal-hal buruk				

			terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang				
		7	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya				
		10	Ketika saya merasa merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang				
		15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya				
		4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia				
		13	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya				
		18	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup				
		25	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut				
<i>Mindfulness</i>	Melihat dengan jelas suatu permasalahan,	9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil				

© 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.

menghadapi dengan tidak menghakimi	14	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang				
	17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar				
	22	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan				
	2	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah				
	6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu				
	20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan				
	24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut				

© 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.

6. Catatan

- b. Isi (Kesesuaian dengan indicator)

.....

.....

.....

.....

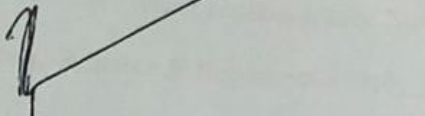
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis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

b. Bahasa

c. Jumlah Aitem

Pekanbaru,

2023


Prof. Dr. Khairunnas Raiab, M.A.

NIP. 197208282006041002

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA OPTIMISME

Optimisme merupakan nilai harapan dan keyakinan harapan yang dipandang secara keseluruhan oleh individu bahwa suatu peristiwa dimasa depan akan berjalan dengan baik depan terdapat kesulitan dalam menjalani kehidupan. Skala optimisme yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) oleh (Scheier, Charles Brides, 1994) yang dikembangkan kembali kedalam versi bahasa Indonesia oleh Suryadi, Dkk (2021) melalui aspek-aspek optimisme dari Carver, Scheier, & Segerstorn (2010) yaitu *expectancy-value* dan *expectancy-confidence*. Skala ini kemudian dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian dengan menambah dan menyesuaikan aitem dengan subjek penelitian serta mengelompokkan aitem menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*

1. **Skala yang digunakan** : *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R)
 [] Buat Sendiri
 [] Adaptasi
 [] Terjemahan
 [√] Modifikasi
2. **Jumlah Aitem** : 13 aitem
3. **Jenis Skala** : Likert
4. **Format Respon** : a. **Favorable**
 1 = Sangat tidak Sesuai
 2 = Tidak Sesuai
 3 = Cukup Sesuai
 4 = Sesuai
 5 = Sangat Sesuai



b. Unfavorable

5 = Sangat Tidak Sesuai

4 = Tidak Sesuai

3 = Cukup Sesuai

2 = Sesuai

1 = Sangat Sesuai

5. Petunjuk

Pada bagian ini penulis memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan aspek yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu;

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator maka Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

Aspek	Indikator	No.	Aitem	Alternatif Jawaban			
				R	KR	TR	STR
Goal/ Value	Memiliki tujuan yang diinginkan	1	Dalam situasi yang tidak menentu, saya biasanya berharap yang terbaik	√			



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

Aspek	Indikator	No.	Aitem Sebelum di modifikasi	Aitem Sesudah di modifikasi	Alternatif Jawaban			
					R	KR	TR	STR
Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau	Memiliki tujuan yang diinginkan	1	Dalam situasi yang tidak menentu, saya biasanya berharap yang terbaik (F)					
		4	Saya selalu optimis tentang masa depan saya (F)					
		10	Secara keseluruhan, saya berharap akan lebih sering mengalami sesuatu yang baik dibandingkan sesuatu yang buruk (F)					
		2	Saya ragu untuk berharap pada tujuan yang saya inginkan (UF)					
		8	Saya selalu melakukan hal-hal tanpa tujuan (UF)					
		12	Tujuan saya akan masa depan belum jelas (UF)					
Expectanc Confidenc	Keyakinan akan tujuan	3	Jika terdapat hal buruk yang akan menimpa saya, maka hal tersebut akan terjadi (UF)					
		7	Saya jarang sekali mengharapkan sesuatu terjadi sesuai keinginan saya (UF)					
		9	Saya jarang menggantungkan harapan pada hal-hal baik yang terjadi pada diri saya (UF)					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

5		Saya yakin dengan harapan yang saya inginkan (F)				
6		Saya percaya bahwa setiap kesulitan akan berakhir, dan kemudahan akan muncul (F)				
11		Saya yakin hal-hal baik akan terjadi sesuai dengan keinginan saya (F)				
13		Saya memiliki harapan bahwa setiap permasalahan dapat diselesaikan (F)				

6. Catatan

a. Isi (Kesesuaian dengan indicator)

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU

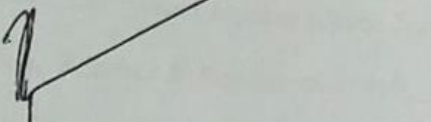


b. Bahasa

c. Jumlah Aitem

Pekanbaru,

2023


Prof. Dr. Khairunnas Raiab, M.A.

NIP. 197208282006041002

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

LAMPIRAN B

HASIL PRA RISET

UIN SUSKA RIAU



© akscripta
 HAK Cipta Dilindungi
 1. Dilarang mengu...
 2. Dilarang mengumumk...
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

FL

SCALING SCALE

KATEGORISASI

Statistics

FL		
N	Valid	30
	Missing	0

FL					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	60.0	60.0	60.0
	Sedang	8	26.7	26.7	86.7
	Tinggi	4	13.3	13.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

SPANEP

SPANEP POSITIVE

KATEGORISASI

Statistics

SPANEP		
N	Valid	30
	Missing	0

SPANEP					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	60.0	60.0	60.0
	Sedang	8	26.7	26.7	86.7
	Tinggi	4	13.3	13.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

SPANEN NEGATIVE KATEGORISASI

Statistics

SPANEN

N	Valid	30
	Missing	0

SPANEN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	3.3	3.3	3.3
	Sedang	12	40.0	40.0	43.3
	Tinggi	17	56.7	56.7	100.0
Total		30	100.0	100.0	

1. Dilarang mengulangi seluruh hak cipta dilindungi.
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.

LAMPIRAN C

VERBATIM PRA RISET

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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





HASIL VERBATIM WAWANCARA

Subjek : I (LZ)
Wawancara : I
Jenis Kelamin: Perempuan
Status : Santri
Hari/Tanggal : Senin, 18 Januari 2023
Waktu : 10.05 WIB
Tempat : Halaman Masjid Pondok Pesantren Khairul Ummah

No	P/S	Isi wawancara	Interpretasi
10	S P S P	Assalamu'alaikum wr wb, perkenalkan nama dek nama saya triska gustiwi, dari magister psikologi UIN SUSKA RIAU. Sekarang ini saya sedang melakukan tugas akhir tesis. Jadi saya ingin mewawancarai adek sebagai subjek saya. Boleh perkenalkan diri dek?	Perkenalan
15	S P	Ya kak, nama saya aml. Kelas berapa?	
20	S P	Saya kelas sepuluh kak, jurusan ipa Berapa usianya sekarang? Usia saya 15 tahun kak Ooh.. baiklah, oh ya kakak mau nanya nih. Sekarang kan di MA nih. Sebelumnya dimana SMP/Mts ? Sebelumnya di Mts kak, di Khairul Ummah juga kak. Ooh baiklah.. kakak mau nanya nih. Ada gak perbedaan cara belajar dari Mts dan MA sekarang?	
25	S P	Kalau sekarang sih gak ada kak, karna baru satu semester juga di MA jadi masih kayak Mts dulu Ooh gituu... bagaimana sih perasaan adek selama menjadi santri di pondok pesantren khairul ummah?	Pertanyaan tentang afektif dari SWB di sekolah
30	S P	Yagituu kak... ya biasa-biasa aja kak. Karna dulu kan udah dari Mts juga jadi ya kayak gtu aja kak. Ya kadang kegiatan padat terus cepat lelah, ya terus kayak	Perasaan subjek ada merasa takut, bosan, cepat lelah dan juga merasa kegiatan yang padat membuat subjek tertekan dan nangis.

1. Hak cipta milik 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.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

65

a. Pengutipan hanya untuk 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 State Islamic University of Sultan Syarif Hidayatullah Riau

bosan gitu kak kegiatannya itu itu aja dari pagi sampai malam dan buat tertekan kak kadang nangis aja malam. Kadang juga merasa takut, karna sekarang harus menyesuaikan diri juga.

Oooh h gitu... senang gak selama tinggal di pondok sampai sekarang?

Ada senang da nada gak senang kak. Senang ya ada hal baru. Lingkungan baru dan mencoba lebih baik lagi belajar agamanya kak. Gak senangnya ya bosan, gak nyaman kadang sama tempatnya terus kawan-kawan juga kadang suka ganggu dan juga jadwal padat cepat lecapekan ya jadinya tidur dikelas kak. Ooh iyaiyaa.. jadi kegiatannya di pesantren padat ya

Iya kak

Baiklah adek... Puas gak tinggal dipondok pesantren KU ?

Kurang sesuai dengan ekspektasi kak. Tapi ya diterima aja kak yang penting bisa sekolah. Walaupun kadang ragu apa bisa tamat tepat waktu.

Kenapa ragu tamat tepat wakt?

Hmm iya kak, nilai rata-rata dan dibawahnya kak jadi gak yakin kak.

Ooh gitu.. iya iya kakak paham.

Mungkin karena mata pelajaran yang banyak dan kegiatan yang juga banyak. Tapi adek harus yakin bisa selesai dan tamat dari ponpes ini dengan tepat waktu.

Kakak yakin

Iyaa kak aamiin, makasih kak

Iya dek sama-sama ya.. baiklah kakak makasih banyak ya adek udah mau diwawancarai. Semoga segala kegiatan adek dilancarkan Allah SWT aamiin

Iya kak aamiin

Subjek merasa senang dan juga tidak senang ketika tinggal di pondok pesantren karna bosan, gaknyaman dengan tempat dan juga teman-temanya yang suka ganggu. Jadwal padat membuat subjek sering tidur dikelas.

Subjek kurang puas tinggal dipondok pesantren karna tidak sesuai dengan ekspektasi. Subjek juga merasa tidak yakin dengan pencapaiannya di ponpes

Subjek : II (MHD)

Wawancara : I

Jenis Kelamin: Laki-Laki



Status

: Santri

Hari/Tanggal : Senin, 18 Januari 2023

Waktu : 10.20 WIB

Tempat : Halaman Masjid Pondok Pesantren Khairul Ummah

P/S	Isi wawancara	Interpretasi
<p>UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau</p>	<p>Assalamu'alaikum wr wb, perkenalkan nama dek nama saya triska gustiwi, dari magister psikologi UIN SUSKA RIAU. Sekarang ini saya sedang melakukan tugas akhir tesis. Jadi saya ingin mewawancarai adek sebagai subjek saya. Boleh perkenalkan diri dek? Ya kak, nama saya mhd Kelas berapa? Saya kelas sebelas kak, jurusan ips Berapa usianya sekarang? Usia saya 16 tahun kak Ooh.. baiklah, oh ya kakak mau nanya nih. Sekarang kan di MA nih. Sebelumnya dimana SMP/Mts ? Sebelumnya di SMP kak Ooh baiklah.. kakak mau nanya nih. Ada gak perbedaan cara belajar di SMP kan kgak mondok tu dan MA sekarang yang harus mondok ? Beda kali kak. Kalau pas SMP ya apa-apa dirumah ya kak. Jadi masih bisa bebas dan main diluar sama kawan-kawan ya dengan aturan juga sama orangtua kak. Di SMP juga tetap ikut kegiatan organisasi. Cuma di SMP kegiatan organisasi itu dulu hari sabtu aja kak. Kegiatan agama juga ada setiap jumat dan hanya setoranbeberapa surat aja. Kalo MA apalagi sekarang ini kegiatan padat kak mulai dari bangun sampai mau tidur. Mata pelajaran juga banyak kak kadang bingung mau belajar yang mana duluan. Jadi ya nilai tu pas-pasan aja. Ooh beda banget ya Iya kak beda Nah gimana sih perasaannya selama menjadi santri dipondok pesantren?</p>	<p>Perkenalan</p>

© 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.

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

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

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

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

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

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

<p>S</p> <p>© Hak cipta milik UIN Suska Riau</p> <p>S P S</p>	<p>Perasaan saya kurang senang kak ya karna tadi saya takut gakbisa selesai dengan nilai bagus kak, banyak mata pelajaran hafalan bikin saya pusing kak. Beberapa kali saya pernah gak masuk kelas kak karna itu .Belum lagi saya harus menyesuaikan diri. Walaupun udah kelas sebelas tapi saya masih harus menyesuaikan diri kak.</p> <p>Ooh begitu ya. Kenapa gak yakin dapat nilai bagus?</p> <p>Iya kak karena menurut saya susah kak banyak pelajaran yang gak saya jumpa pas SMP dulu kak.jadi saya kadang merasa gak semangat kak belajarnya. Oohh iyaiyaa tapi kakak yakin adek pasti bisa kok dapat nilai-nilai yang bagus asalkan yakin dan juga usaha dan doa.. pasti bisa</p> <p>Iya kak makasih ya kak</p> <p>Iya samasama dek. Baiklah cukup sekian aja pertanyaan kakak semoga sekolah adek diponpes selalu dilancarkan yaa..</p> <p>Aamiin Ya Allah samasama ya kak</p>	<p>Perasaan subjek kurang senang diponpes karena merasa takut dengan pencapaian dan juga padatnya kegiatan dan mata pelajaran dan subjek masih harus menyesuaikan diri walau sudah kelas sebelas.</p> <p>Subjek tidak yakin mendapatkan nilai yang bagus karena mata pelajaran nya yang berbeda dengan SMP dulu.</p>
---	--	--

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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.



HASIL VERBATIM WAWANCARA

Subjek : III (Y)
Wawancara : II
Jenis Kelamin: Perempuan
Status : Santri
Hari/Tanggal : Rabu, 15 Februari 2023
Waktu : 09.00 WIB
Pempat : Pendopo Pondok Pesantren Khairul Ummah

No	P/S	Isi wawancara	Interpretasi
10	S	Assalamu'alaikum wr wb, perkenalkan nama dek nama saya triska gustiwi, dari magister psikologi UIN SUSKA RIAU. Sekarang ini saya sedang melakukan tugas akhir tesis. Jadi saya ingin mewawancarai adek sebagai subjek saya. Boleh perkenalkan diri dek?	Perkenalan
15	P	Ya kak, nama saya y.	
20	S	Kelas berapa?	
25	P	Saya kelas sepuluh kak, jurusan ips Berapa usianya sekarang?	
30	P	Usia saya 15 tahun kak sekarang tapi mau 16 kak	
	S	Ooh.. baiklah, oh ya kakak mau nanya nih. Sekarang kan di MA nih. Sebelumnya dimana SMP/Mts ?	
	P	Sebelumnya di Mts kak tapi direngat	
	S	Ooh baiklah.. kakak mau nanya nih. Ada gak perbedaan cara belajar dari Mts dan MA sekarang?	
	P	Perbedaanya ada sih kak walau dulu juga mondok. Perbedaanya tu ya situasi dan suasananya kak. Mungkin dulu masih SMP/Mts ya jadi masih agak dimudahkan kak. Dibantu sama wali asramanya apa-apa yang gak ditau. Tapi kalo sekarang mungkin karna udah lebih tinggi juga SMA gitukan ya jadinya harusmandiri dan menyesuaikan diri lagi kak.	
	P	Ooh gitu yaa. Jadi masih ada beda-	

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
 Hakipta dilindungi Undang-undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 atau menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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.

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

bedanya yaa
Iya kaka ada kak walau gak banyak
Baiklah makasih ya y. nah kalau sekarang nih selama menjadi santri di pondok pesantren khairul ummah gimana sih perasaan adek disini?
Oohh iyaa kak. Ada senang ada juga gak senang kak jadi perasaannya setengah-setengah kak.
Ooh gituu yaa.. kalo senangnya gimana?
Iya kak senangnya ya mencoba suasana baru kak tapi ya biasa-biasa aja kak.
Terus disini kan lokasinya dekat dengan jalan ya jadi kayak berasa tinggal dikota kak jadi masih ada keributan yang didengar kak. Terus teman-teman juga baik-baik kak.organisasinya juga asik.
Itu aja sih kak
Oooh iya iya. Jadi masih ada perasaan bahagia senang selama jadi santri disini yaa?
Iya kak masih dong
Bagus bagus.. nah kalau perasaan gak senangnya tu apa ?
Hmm apa ya kak wali asrama sih kak kadang terlalu memarahi kami kak. Jadi kami tu jadi takutkak di sini kadang. Apa-apa ini itu. gitu-gitu kak. Jadi ya lingkungan itu sih kak. Terus juga ternyata lebih berat beban ketika MA dipondok dari pada Mts di pondok. Terasa kali fullnya pelajaran itu kadang bikin sakit dan nangis, stress kak.itu sih kak
Oohh gituu yaa.. nah kalau merasa tertekan gitu adek biasanya ngapain?
Ya kalau kayak gitu banyak banyak astagfirullah dan ucap syukur aja kak pasti disinilah tempat yang baik yang udah ditetapkan Allah kak. Yakin gitu aja kak.
Siap.. betul sekali yang adek bilang kita emang harus selalu mensyukuri apa yang udah Allah berikan pada kita.
MasyaAllah makasih banyak yaa de katas jawaban nya. Semoga Allah mudahkan

Subjek merasa senang dan tidak senang selama tinggal di ponpes KU

Subjek senang karna lokasinya masih ramai dekat kota dan juga teman-teman yang baik serta organisasi yang asik.

Subjek merasa tidak senang dengan wali asrama yang sering memarahi, terus lingkungan dan juga beban pelajaran yang berat sering buat sakit dan menangis.

Subjek akan selalu mengucapkan syukur kepada Allah walaupun merasa berat sekolah di pondok pesantren



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip, sebagian atau seluruhnya karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	setiap urusan adek Hehe baik kak. Samasama ya kak semoga Allah mudahkan tesis kakak. Aamiin	
--	--	--

Subjek : IV (Q)

Wawancara : II

Jenis Kelamin: Perempuan

Status : Santri

Hari/Tanggal : Rabu, 15 Februari 2023

Waktu : 09.30 WIB

Tempat : Pendopo Masjid Pondok Pesantren Khairul Ummah

No	P/S	Isi wawancara	Interpretasi
10	P	Assalamu'alaikum wr wb, perkenalkan nama dek nama saya triska gustiwi, dari magister psikologi UIN SUSKA RIAU. Sekarang ini saya sedang melakukan tugas akhir tesis. Jadi saya ingin mewawancarai adek sebagai subjek saya. Boleh perkenalkan diri dek?	Perkenalan
15		Ya kak, nama saya Q Kelas berapa? Saya kelas dua belas kak, jurusan ipa Berapa usianya sekarang? Usia saya 17 tahun kak	
20		Ooh.. baiklah, oh ya kakak mau nanya nih. Sekarang kan di MA nih. Sebelumnya dimana SMP/Mts ? Sebelumnya di SMP kak	
25		Ada gak perbedaan cara belajar di SMP kan gak mondok tu dan MA sekarang yang harus mondok ? Pasti beda kak Apa tu bedanya? Dari waktu kak, kalau SMP ya jam 2 udang pulang kak. Tapi kalau MA ya gakada pulang-pulang kerumah. Pulang ke asrama itupun udah jam 4 kak. Abis dari asrama ya ada lagi kegiatan lain. kalau waktu sebelum mondok ya pulang	

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

sekolah makan terus tidur. Bangun tidur mandi terus sore jalan-jalan keluar. Atau gak nonton tv dirumah kak.

Ooh gituu ya.. nah jadi gimana sih perasaannya tinggal di pondok pesantren? Perasaan saya kadang sering merasa takut dan kurang bersemangat kak di pondok. Saya kadang gak masuk kelas itu kadang udah ngantuk kali kak. Terus saya merasa gaknyaman dengan asramanya kak yang menurut saya kurang layak. Ya mungkin karna sesama santri ya kak jadi kami perlu kali bimbingan yang kuat dari wali asrama atau ustadzah kak. Kadang yaitu gatal-gatal badan dan sebagainya kak. Oohh iyaiya, jadi selama di asrama masih sering kayak sakit-sakit kulit gitu ya? Iya kak masih ada kak walau gak sering Tugas wali asrama apa ya? Wali asrama itu yang mengawasi kami kak selama diasrama itu Oohgituu.. baiklah kalau gitu. Jadi lingkungan kayak asrama itu dan juga mata pelajaran yang padat kerap bikin gak nyaman ya? Iya kak betuk sakali. Oh ya kadang-kadang rasa jauh dari orang tua bikin takut juga kak. Kayak apa-apa harus sendiri. Ooh iyaiyaa.. semoga orangtua selalu mendokan yang terbaik ya buat adek. Baiklah kakak hanya ingin menanyakan hal itu. semoga selalu Allah memudahkan yaa sekolah adek disini apalagi bentar lagi mau tamat. Sukses selalu. Aaamiin aamiin. Sama-sama ya kak. Sukses selalu

perasaan subjek kadang merasa takut dan kurang nyaman diponpes karena lingkungannya sering membuatnya gatal-gatal di badan merasa kurang bersih. Subjek juga sering mengantuk dan gak masuk kelas. Subjek perlu bimbingan yang lebih baik lagi dari wali asrama.



Subjek : V (T)

Wawancara : II

Jenis Kelamin: Perempuan

Status : Santri

Hari/Tanggal : Rabu, 15 Februari 2023

Waktu : 09.55 WIB

Tempat : Pendopo Pondok Pesantren Khairul Ummah

No	P/S	Isi wawancara	Interpretasi
10	P	Assalamu'alaikum wr wb, perkenalkan nama dek nama saya triska gustiwi, dari magister psikologi UIN SUSKA RIAU. Sekarang ini saya sedang melakukan tugas akhir tesis. Jadi saya ingin mewawancarai adek sebagai subjek saya. Boleh perkenalkan diri dek?	Perkenalan
15	S	Ya kak, nama saya T kak kelas sebelas. Jurusan ips	
20	P	Ooh baik. Baik. Dulu tamtan SMP atau Mts?	
25	S	Dulu saya dari Mts juga kak. Mts mana? Mts Khairul Ummah juga kak.	
30	P	Ooh dari Mts ponpes khairul ummah juga yaa. Nah ada gak bedanya dulu sebagai santri Mts dengan santri MA? Ada sih kak bedanya tapi gak banyak. Paling ya kalau dulu itu bangunan gak selumayan sekarang kak. Terus gurunya juga beda dan juga kegiatannya juga beda tapi padatnya tetap sama kak. Oohh begitu. Gimana sih padatnya kegiatan di pondok?	Subjek menceritakan padatnya kegiatan di pondok pesantren
35	S	Ya kayak dari bangun itu solat tahajud dulu kak terus ke masjid nanti jam 7 udah masuk kelas sampai sore, terus sorenya udah ada aja kegiatan di asrama atau organisasi kak. Yagitu terus kak. Kadang kegiatan yang itu itu aja bikin bosan kak. Ooh iyaiyaa. Jadi gimana perasaan adek selama ini menjadi santri di pondok	

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
 Hak Cipta dilindungi Undang-undang
 1. Dilarang menyalin, mengutip, atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
 a. Pengutipan hanya untuk 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 suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Subjek : VI (IIN)

Wawancara : I

Genis Kelamin: Perempuan

Status : Guru BK

Hari/Tanggal : Rabu, 15 Februari 2023

Waktu : 09.55 WIB

Tempat : Ruang BK MA Pondok Pesantren Khairul Ummah

No	P/S	Isi wawancara	Interpretasi
10	S	Assalamu'alaikum wr wb ibu. Perkenalkan saya triska gustiwi mahasiswa magister psikologi UIN SUSKA RIAU yang saat ini sedang dalam tahap penyelesaian tugas akhir bu. Ibu apa kabar dan boleh perkenalkan diri bu?	
15	S	Baiklah, wa'alaikumussalam wr wb. Nama saya iin saya guru bk MA di ponpes khairul ummah. Saya dulu tamatan uin juga s1 nya jurusan bimbingan konseling islam. Alhamdulillah baik	
20	S	Baiklah terimakasih bu. Kali ini perkenankan saya untuk bertanya dan juga kepada ibu terkait dengan santri/santriwati di ponpes ini boleh bu? Boleh banget kok. Ada apa tu? Makasih bu. Saya mau nanya bu, bagaimana sih keadaan santri secara umum di ponpes ini bu? Apakah mereka merasa senang atau tidak ketika berada disini selama ibu melihat mereka dan berbicara dengan mereka?	
25	S	Ohh iyaiya. Kalau secara umum dari yang pernah komunikasi bersama saya itu mereka ada yang merasa senang dan tidak senang ketika disini. Katanya sih bosan ya terus kaya capek gitu dan juga takut dan harus menyesuaikan diri juga	Subjek mengatakan bahwa secara umum subjek itu senang dan gak senang di pondok pesantren
30	S		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

karna kan apalagi yang dari SMP jadi harus menyesuaikan diri dengan baik lagi.

Ooh begitu.. mereka kalau cerita-cerita sama ibu itu ada kelas nya atau Cuma jumpa gitu aja?

Ooh ada jadwalnya dan juga yang mau cerita langsung boleh keruang bk ini langsung.

Baik bu.. nah rata-rata apasih yang mereka ceritakan kalau mereka keruangan ibu?

Rata-rata mereka cerita itu keadaan diasrama ya kadang bikin mereka gak nyaman dan gak betah. Terus juga masalah pertemanan mereka dan juga tentang tugas-tugas pelajaran mereka. Gitu gitu sih ya

Ooh begitu, nah kalau yang misalnya ada gak kayak mereka dipanggil gitu bu keruangan BK, mungkin karena bermasalah?

Oooh pasti adaa...

Nah adanya karna apa bu, apa kasus yang terjadi?

Kalau masalah atau kasus yang sering terjadi itu melanggar aturan ya, gak masuk kelas pas mata pelajaran, terus pura-pura sakit di UKS. Terus ada juga yang keluar dari pondok tanpa izin.

Pernah waktu itu mereka kelahan pertanian masyarakat terus bakar bakar ikan disana dan merusak lahan sawit itu. pokoknya ampun ya, tapi disini coba kami kasih tau lagi dan sebagainya.

Mungkin agak susah yak arena mereka remaja jadi emang perlu perhatian juga dari sini dan dari diri mereka juga.

Wah iya ya bu, kalau misalkan untuk yang pindah sekolah itu ada juga yaa.

Ooh iyaya bu. Pindah sekolah karena apa bu?

Yaitu ada yang merasa gak sanggup da nada juga yang ikut orang tuanya.

Ooh begitu... baiklah bu. Semoga kedepannya santri santri disini bakal

Santri kerap merasa gak nyaman dan gak betah dan juga pertemanan serta tugas pelajaran yang banyak

Kasus-kasus yang terjadi di pondok pesantren

<p>lebih baik lagi ya bu. Aamiin Aamiin Oh ya ibu disini guru bknya sendiri? Iyaa saya sendiri Oohh baiklah bu. Makasih banyak atas waktunya ya bu. Semoga kegiatan dan urusan ibu selalu dilancarkan, aamiin ya Allah. Aamiin samasama ya dek. Semoga tesisnya juga lancar aamiin.</p>	
---	--

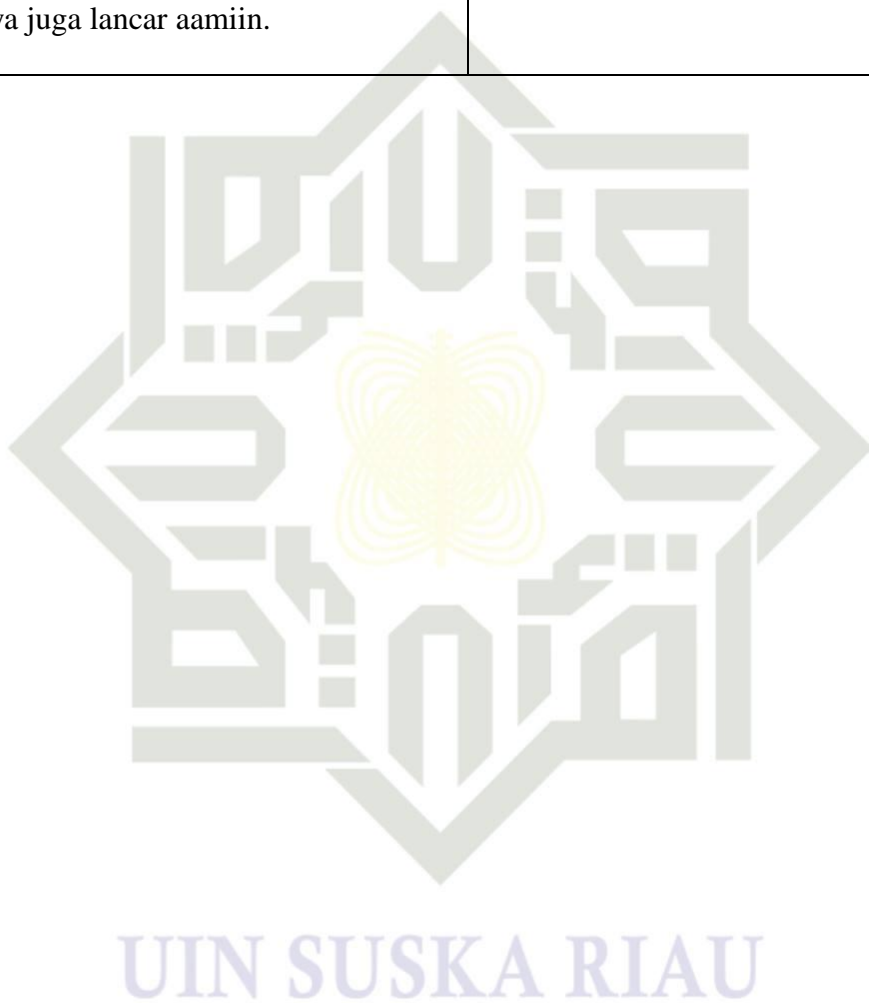
📌 Hak Cipta milik UIN

Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

LAMPIRAN D

SKALA TRY OUT

UIN SUSKA RIAU

Informed Consent

Nama (boleh inisial) :
 Jenis Kelamin :
 Pekerjaan :
 Alamat/Instansi :

Dengan ini saya bersedia untuk menjadi responden penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian sesuai dengan keadaan saya yang sebenarnya.

Air Molek,2023

UIN SUSKA RIAU

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



PENGANTAR

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Perkenalkan nama saya Triska Gustiwi, mahasiswi program studi Magister Psikologi peminatan Psikologi Pendidikan UIN Suska Riau. Sehubungan dengan penyelesaian Tesis dan untuk memperoleh gelar Magister, saya meminta bantuan Adik-Adik untuk mengisi skala penelitian berikut.

semua jawaban yang Adik-Adik berikan adalah benar semua sesuai dengan keadaan Adik-Adik dalam kehidupan sehari-hari sebagai santri di pondok pesantren dan jawaban tersebut akan menjamin kerahasiaannya sesuai dengan etika akademik penelitian.

Terima kasih atas bantuannya. Semoga Allah membalas kebaikan Adik-Adik sekalian dan segala usahanya dipermudah, aamiin.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat Saya,

Triska Gustiwi, S.Psi

UIN SUSKA RIAU

Petunjuk Pengerjaan Skala

Skala Subjective-Well Being

Bagian A

Diketahui bahwa di bawah ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Adik-Adik diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Adik-Adik rasakan dengan cara memberikan **CHECKLIST**(√)

Pilihan jawaban yang tersedia adalah:

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Cukup Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Contoh Soal :

Saya bangga dengan hasil belajar yang saya dapatkan di pondok pesantren.

Jika selama ini Anda **Tidak Sesuai** mengalami, merasakan, atau melakukan hal tersebut, maka **CHECKLIST**(√) kolom bagian **TS** seperti contoh dibawah ini:

No.	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
	Saya bangga dengan hasil belajar yang saya dapatkan di pondok pesantren				√	

Bagian A

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan memberi **CHECKLIST**(√) pada pilihan jawaban yang paling menggambarkan diri Anda!

No.	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
1.	Saya bangga dengan hasil belajar yang saya dapatkan di pondok pesantren					
2.	Bagi saya pelayanan administrasi dan tata usaha memudahkan kegiatan saya di pondok pesantren					
3.	Saya puas dengan pencapaian yang saya dapatkan di pondok pesantren.					
4.	Pondok pesantren memberikan kesempatan kepada saya untuk mengembangkan diri					
5.	Saya memiliki hubungan yang buruk dengan guru di pondok pesantren.					
6.	Saya berkecil hati dengan pencapaian yang saya dapatkan di pondok pesantren					
7.	Saya memiliki pergaulan yang baik dengan teman-teman di pondok pesantren					



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 suatu masalah.

8.	Guru saya membrikan metode pembelajaran yang mudah dimengerti					
9.	Saya merasa hasil belajar saya mengecewakan padahal usaha saya dalam belajar sudah besar.					
10.	Saya kecewa dengan peraturan di pondok pesantren					
11.	Guru dengan senang hati membantu saya memahami materi pelajaran					
12.	Saya menerima dukungan dari guru-guru di pondok pesantren.					
13.	Pondok pesantren menyediakan fasilitas sesuai dengan yang saya butuhkan					
14.	Pendapat saya dikelas enggan diterima oleh guru sehingga membuat saya kecewa					
15.	Saya merasakan bahwa kelengkapan fasilitas pondok pesantren belum memenuhi keinginan saya					
16.	Teman sekelas saya dapat menerima saya dengan baik					
17.	Saya sulit memahami pembelajaran dari pengajaran guru di pondok pesantren.					
18.	Peraturan yang ada di pondok pesantren dapat saya terima dengan baik					
19.	Saya bosan dengan metode pengajaran yang diajarkan guru di pondok pesantren.					
20.	Teman sekelas memperlakukan saya dengan baik					
21.	Teman sekelas saya enggan menerima pendapat yang saya berikan ketika belajar dikelas					
22.	Saya canggung untuk berkomunikasi dengan guru di pondok pesantren.					
23.	Hubungan saya dengan guru-guru dipondok pesantren baik.					
24.	Silabus di pondok pesantren mudah dipahami					
25.	Pengajaran guru saya dipondok pesantren mudah dipahami.					
26.	Guru saya memiliki metode pembelajaran yang beragam sehingga menjadi lebih menarik					
27.	Saya kecewa dengan hubungan pertemanan saya di pondok pesantren(
28.	Saya merasa pondok pesantren memperhatikan kebutuhan saya sebagai santri					
29.	Saya puas dengan metode pembelajaran di pondok pesantren					
30.	Saya puas dengan silabus yang diberikan oleh pondok pesantren					
31.	Tugas-tugas yang diberikan dipondok pesantren mengganggu waktu istirahat saya					
32.	Saya nyaman dengan proses pembelajaran yang ada dipondok pesantren					



Bagian B

Diikuti ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Adik-Adik diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Adik-Adik rasakan dengan cara memberikan **CHECKLIST**(√)

Pilihan jawaban yang tersedia adalah:

- Tidak Pernah
- Jarang
- Kadang-Kadang
- Sering
- Selalu

Contoh Soal :

Saya bangga dengan hasil belajar yang saya dapatkan di pondok pesantren.

Jika selama ini Anda **Kadang-Kadang** mengalami, merasakan, atau melakukan hal tersebut, maka **CHECKLIST**(√) kolom bagian **KD** seperti contoh dibawah ini:

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	J	TP
1.	Seberapa sering perasaan senang muncul selama anda berada di pondok pesantren.				√	

Bagian B

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan memberi **CHECKLIST**(√) pada pilihan jawaban yang paling menggambarkan diri Anda!

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	J	TP
1.	Seberapa sering perasaan senang muncul selama anda berada di pondok pesantren.					
2.	Seberapa sering anda merasa kecewa berada di lingkungan pondok pesantren					
3.	Seberapa sering anda merasa bersemangat belajar di pondok pesantren					
4.	Seberapa sering rasa takut muncul selama anda tinggal di pondok pesantren					
5.	Seberapa sering anda merasa puas tinggal di pondok pesantren					
6.	Seberapa sering anda merasa lelah dengan kegiatan dan pembelajaran yang padat di pondok pesantren					
7.	Seberapa sering anda merasa nyaman berada di lingkungan pondok pesantren					
8.	Seberapa sering anda merasa sedih saat menjalani hari-hari di pondok pesantren					
9.	Seberapa sering anda merasa bahagia menjalani kehidupan di pondok pesantren					
10.	Seberapa sering anda merasa gelisah tinggal di pondok pesantren					



Skala Optimisme

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Adik diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Adik-rasakan dengan cara memberikan **CHECKLIST**(√)

Pilihan jawaban yang tersedia adalah:

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Cukup Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Contoh Soal :

Saya bangga dengan hasil belajar yang saya dapatkan di pondok pesantren.

Jika selama ini Anda **Tidak Sesuai** mengalami, merasakan, atau melakukan hal tersebut, maka **CHECKLIST**(√) kolom bagian **TS** seperti contoh dibawah ini:

No.	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
1.	Dalam situasi yang tidak menentu, saya biasanya berharap yang terbaik				√	

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan memberi **CHECKLIST**(√) pada pilihan jawaban yang paling menggambarkan diri Anda!

No.	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
1.	Dalam situasi yang tidak menentu, saya biasanya berharap yang terbaik					
2.	Saya ragu untuk berharap pada tujuan yang saya inginkan					
3.	Jika terdapat hal buruk yang akan menimpa saya, maka hal tersebut akan terjadi					
4.	Saya selalu optimis tentang masa depan saya					
5.	Saya yakin dengan harapan yang saya inginkan					
6.	Saya percaya bahwa setiap kesulitan akan berakhir, dan kemudahan akan muncul					
7.	Saya jarang sekali mengharapkan sesuatu terjadi sesuai keinginan saya					
8.	Saya selalu melakukan hal-hal tanpa tujuan					
9.	Saya jarang menggantungkan harapan pada hal-hal baik yang terjadi pada diri saya					
10.	Secara keseluruhan, saya berharap akan lebih sering mengalami sesuatu yang baik dibandingkan sesuatu yang buruk					



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

11.	Saya yakin hal-hal baik akan terjadi sesuai dengan keinginan saya						
12.	Tujuan saya akan masa depan belum jelas						
13.	Saya memiliki harapan bahwa setiap permasalahan dapat diselesaikan						

Skala Self-Compassion

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Adik-Adik diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Adik-Adik rasakan dengan cara memberikan **CHECKLIST**(√)

Pilihan jawaban yang tersedia adalah:

- HTP = Hampir Tidak Pernah
 TP = Tidak Pernah
 J = Jarang
 KD = Kadang-Kadang
 SR = Sering
 SL = Selalu

Ketika selama ini Anda **Kadang-Kadang** mengalami, merasakan, atau melakukan hal tersebut, maka **CHECKLIST**(√) kolom bagian **KD** seperti contoh dibawah ini:

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	J	TP	HTP
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya			√			

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan memberi **CHECKLIST**(√) pada pilihan jawaban yang paling menggambarkan diri Anda!

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	J	TP	HTP
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya			√			
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah						
3.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang						
4.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia						
5.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.						



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.

6.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu							
1.	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya							
	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya							
	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil							
0.	Ketika saya merasa merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang							
1.	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai							
2.	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan							
3.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya							
4.	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang							
5.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya							
6.	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya							
7.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar							
8.	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup							
19.	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan							
20.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan							
21.	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan							
22.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan							
23.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya							
24.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut							



25.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut						
1.	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai						

Skala Gratitude

Di bawah ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Adik-Adik diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Adik-Adik rasakan dengan cara memberikan **CHECKLIST**(√)

Pilihan jawaban yang tersedia adalah:

- SS : Sangat Sesuai
- S : Sesuai
- CS : Cukup Sesuai
- TS : Tidak Sesuai
- STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh Soal :

Ketika mendapatkan nikmat dari seseorang, saya akan membalas dengan berbuat baik padanya. Jika selama ini Anda **Tidak Sesuai** mengalami, merasakan, atau melakukan hal tersebut, maka berikanlah tanda **CHECKLIST**(√) kolom bagian **TS** seperti contoh dibawah ini:

No.	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
	Ketika mendapatkan nikmat dari seseorang, saya akan membalas dengan berbuat baik padanya				√	

memberikan sumber:

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan memberi **CHECKLIST**(√) pada pilihan jawaban yang paling menggambarkan diri Anda!

	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
	Ketika mendapatkan nikmat dari seseorang, saya akan membalas dengan berbuat baik padanya					
	Atas bantuan yang saya dapatkan saya akan mengiringinya dengan kebaikan					
	Saya akan mendo'akan orang lain yang memberikan kemudahan					
	Jika saya mendapatkan kenimatan atau rezeki, sering kali saya membantu orang lain dengan kenikmatan dan rezeki itu.					
	Saya mengucapkan terimakasih atas apa yang terjadi dalam diri saya					
	Ketika mendapatkan nikmat, saya akan mengucapkan Alhamdulillah					
	Saya akan memuji Allah SWT untuk situasi apapun					
	Ketika mengalami kesulitan saya tetap menikmati hidup					
	Saya merasa bahwa nikmat yang saya dapatkan begitu banyak					
	Saya merasa puas dengan nikmat yang sedikit					

1. Dilarang menyalin atau menjiplak jawaban yang sudah tertera di atas. Jawaban yang benar-benar milik Anda yang harus dicantumkan dan menyebutkan sumber:

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



LAMPIRAN E

TABULASI DATA TRY OUT

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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





Tabulasi Data Try Out

Subjective Well-Being

Item Skala Subjective Well-being		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
		1	2	2	3	2	4	3	2	4	3	3	3	3	2	4	1	4	1	3	2	3	4
2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	2	1	4	3	3	4	5	3	2	2
3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	1	4	4	3	4	2	5	3	4	3	3	4	4	4
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3
5	5	1	3	4	3	5	4	3	1	3	2	2	3	1	4	3	5	1	4	4	4	4	4
6	4	5	1	3	4	3	5	4	3	1	3	2	2	3	1	4	3	5	1	4	3	3	3
7	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3
8	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4
9	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	4	2	2	2	4	4	3	3
10	4	3	3	4	5	4	3	3	4	4	4	4	4	5	4	5	3	4	3	4	4	4	4
11	2	1	3	4	3	2	4	4	3	3	4	4	1	3	2	4	2	3	3	4	4	4	4
12	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3
13	3	3	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	2	3	5	3	4	3	4	2	3	3
14	4	1	4	3	3	4	4	2	2	2	2	2	1	3	1	4	1	3	1	4	3	4	4
15	3	2	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	1	4	1	4	4	3	2	3	3	4	4
16	4	3	4	4	5	4	1	4	4	4	5	4	3	5	2	5	4	4	4	4	4	5	3
17	4	1	4	3	4	4	4	3	4	1	3	3	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4
18	1	2	3	2	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	4	4
19	5	2	5	5	4	4	5	4	3	2	5	5	4	4	1	5	4	3	3	3	4	4	4
20	2	2	3	3	5	4	1	1	1	1	1	5	1	5	1	5	3	5	3	5	4	4	4
21	4	5	4	4	5	4	3	4	4	5	5	5	5	5	4	3	3	4	4	2	3	4	4
22	4	1	4	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	5	2	5	3	3	3	5	5	3	3
23	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	5	3	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4
24	3	3	3	4	5	2	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	3	5	5	5	5	5
25	4	1	4	3	3	4	4	2	2	2	2	2	1	4	1	4	1	3	2	3	4	2	2
26	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3
27	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
28	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	5	2	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4
29	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4
30	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	4	4
31	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4
32	4	3	3	2	4	3	2	3	1	1	5	2	3	3	2	2	3	1	3	2	4	3	3
33	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	1	5	3	3	4	3	4	3	3
34	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	2
35	5	3	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	4	4	3	4	2	2	2
36	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	5	3	3	4	3	4	4	4	1	5	3	4	4
37	5	3	4	4	5	4	5	4	4	3	4	3	3	4	4	5	4	5	4	5	4	3	3
38	5	4	3	5	4	4	4	4	2	3	5	4	2	3	2	4	3	3	3	4	2	1	1
39	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4
40	4	3	3	3	5	5	3	3	4	3	3	3	3	4	1	5	3	4	3	3	5	5	5

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

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

	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	TOTAL
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang	2	2	2	4	4	2	2	4	2	3	4	3	2	2	4	3	4	3	2	115
Hak Cipta milik UIN Suska Riau	4	4	5	4	2	4	4	3	4	5	3	4	3	4	5	4	3	4	3	149
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	136
	2	2	4	2	2	3	2	1	3	4	5	3	4	3	4	3	4	3	4	124
	2	3	2	4	3	3	3	1	2	3	4	5	2	1	5	3	4	4	3	128
	3	4	3	3	2	2	2	1	2	3	4	5	2	1	5	3	4	4	3	126
	2	3	2	4	2	3	2	4	3	4	2	4	3	4	3	4	2	4	2	134
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	4	3	2	3	2	151
	3	3	2	4	3	2	3	2	2	2	4	3	3	1	5	2	4	3	3	118
	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	4	2	158
	3	3	2	4	1	2	3	2	3	3	4	2	2	3	5	2	4	4	3	125
	4	4	3	4	2	2	3	3	4	4	3	3	1	4	3	3	4	4	4	134
	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	3	2	1	4	3	3	4	3	155
	2	2	2	4	1	1	1	2	2	2	4	4	4	1	4	1	4	2	4	108
	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	4	2	2	2	4	3	3	3	2	121
	3	4	4	5	4	3	4	5	4	4	3	4	3	5	4	5	3	4	3	164
	4	4	4	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	5	1	2	3	1	125
	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	4	5	2	124
	4	4	4	4	1	1	2	1	2	2	5	3	5	1	5	2	5	3	2	144
	2	4	2	5	1	1	1	1	1	4	3	4	2	2	4	3	4	4	2	120
	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	2	3	4	4	2	5	3	158
	3	4	4	5	3	4	1	2	2	2	4	4	4	1	4	1	4	2	4	132
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	4	3	2	3	2	153
	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	3	4	2	4	5	5	3	4	2	176
	2	2	4	4	2	2	4	2	3	4	3	2	2	2	4	3	4	3	2	114
	3	3	3	4	2	2	3	2	2	1	4	3	3	1	4	1	3	2	3	116
	2	2	2	4	3	2	2	3	2	3	1	4	2	3	3	3	3	3	2	117
	3	3	4	4	2	3	3	3	3	4	4	5	2	3	4	4	3	4	2	145
	4	3	2	2	3	2	5	4	2	3	5	2	5	3	5	3	2	2	5	134
	4	4	2	3	1	2	4	3	2	2	4	3	5	1	5	1	5	2	5	119
	3	3	3	3	1	3	4	1	4	2	4	3	4	3	5	2	4	5	4	126
	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	4	3	4	3	5	1	3	1	2	111
	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	2	5	3	4	3	3	127
	3	3	2	2	2	3	2	3	3	4	4	2	4	3	5	3	4	4	3	128
	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	3	4	3	159
	4	4	5	3	2	3	4	1	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	144
	4	4	4	4	3	4	3	1	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	158
	4	4	3	4	2	3	3	3	2	4	4	4	3	3	5	3	3	3	3	140
	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	5	2	3	4	4	2	4	2	155
	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	2	2	3	3	138



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

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

41	5	5	3	4	5	3	3	3	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	
42	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2
43	3	2	1	3	5	4	2	2	2	2	4	3	2	3	2	4	2	2	2	4	4	4
44	3	2	3	3	4	2	4	4	3	2	4	3	2	2	1	4	3	2	3	4	4	3
45	4	4	3	3	5	2	5	3	1	1	5	4	4	5	2	4	3	3	2	4	2	2
46	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	1	4	3	4	3	3	3	4	4	4
47	4	3	2	4	2	2	5	2	1	1	4	4	2	1	1	3	1	5	1	3	3	1
48	4	3	2	2	3	3	5	3	2	1	3	3	1	4	1	5	4	3	1	5	4	3
49	4	3	4	4	5	2	5	3	2	2	3	3	3	4	1	5	4	3	2	5	4	4
50	4	4	4	4	5	2	3	3	2	1	4	4	2	4	1	5	4	4	2	5	4	1
51	4	3	2	2	3	2	5	3	2	1	3	3	1	4	1	5	4	3	1	5	4	3
52	4	3	4	4	5	5	4	4	5	3	4	4	4	5	2	4	2	4	4	4	4	4
53	5	4	4	3	5	5	3	3	5	3	3	3	3	5	4	5	3	3	4	5	4	4
54	4	3	3	3	4	5	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	2	5	4
55	3	4	4	4	5	5	3	5	5	3	3	3	3	5	3	3	3	3	5	3	4	4
56	3	4	4	3	5	5	4	4	5	3	4	4	3	5	3	3	2	3	5	3	4	4
57	3	3	3	4	5	5	3	3	2	2	3	4	4	2	3	5	4	3	4	5	3	3
58	3	4	3	4	5	5	5	3	2	2	3	5	5	2	3	5	4	4	4	5	3	3
59	5	4	5	4	5	4	5	4	3	3	5	5	3	4	2	5	4	4	4	5	4	3
60	3	5	1	3	4	3	5	4	3	1	3	2	2	3	1	4	4	5	1	4	4	3

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

4	4	4	4	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	153
3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	125
4	3	2	3	4	1	1	3	3	3	2	4	2	3	1	4	1	3	1	2		112
4	3	3	2	4	2	2	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	4		124
5	4	3	3	3	3	3	3	1	2	4	3	4	4	2	5	3	4	4	4		138
3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	5	3	2	3	5	3	3	2	2		134
2	3	1	3	5	1	1	2	3	3	4	2	3	2	4	4	3	3	3	2		109
3	3	3	3	5	2	3	3	1	3	4	2	4	5	3	5	3	5	3	4		132
4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	4	2	4	4	3	4	3	3	3	4		139
5	4	5	5	2	4	4	3	1	4	4	3	4	5	4	5	3	3	4	3		147
3	3	3	3	5	2	3	3	1	3	4	2	4	5	3	5	3	5	3	5		132
4	4	3	3	5	3	3	3	3	5	4	3	5	3	3	5	2	3	3	3		156
5	3	3	3	5	3	3	3	4	5	4	3	5	3	4	3	5	2	4	3		159
2	3	3	3	4	2	3	2	4	3	4	3	5	3	2	3	3	3	4	3		140
5	3	3	3	4	3	3	3	3	5	4	3	5	3	3	5	3	3	3	3		153
5	3	3	3	4	3	3	3	3	5	4	3	5	3	3	5	3	3	3	3		153

5	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	5	3	3	3	5	3	3	3	3	144
5	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	5	3	3	5	3	3	3	3	153
5	3	5	5	4	3	5	3	4	5	5	4	4	3	4	5	5	2	4	3	171
3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	4	5	2	4	5	3	4	4	3	129

Gratitude

No.	Aitem Skala Gratitude										TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	31
2	5	5	4	4	3	5	5	4	3	4	42
3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	36
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	38
5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	48
6	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	48
7	4	4	4	3	4	5	5	4	3	3	39
8	5	5	5	4	5	5	5	4	4	1	43
9	3	3	3	3	4	4	4	4	5	4	37
10	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	45
11	3	4	4	3	5	5	5	4	4	4	41
12	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	47
13	5	5	5	5	4	4	5	3	3	4	43
14	5	5	4	4	5	5	5	2	5	4	44
15	5	4	4	3	4	5	4	4	4	4	41
16	5	4	5	5	4	5	5	4	4	3	44
17	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	47
18	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	33
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
20	5	4	5	5	4	5	3	3	5	5	44
21	4	5	5	4	4	4	5	2	5	1	39
22	4	4	4	4	5	5	5	4	4	1	40
23	4	4	4	3	3	4	3	4	5	3	37
24	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	48
25	4	4	4	3	3	5	5	3	5	5	41
26	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	35
27	4	4	5	4	4	5	4	3	4	4	41
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
29	3	3	3	3	4	5	5	5	5	3	39
30	3	3	4	3	5	4	3	1	2	5	33
31	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	31

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



32	3	3	4	4	5	5	4	4	3	2	37
33	5	5	4	4	3	3	3	3	2	3	35
34	5	5	5	5	3	4	4	3	3	3	40
35	4	4	4	3	5	4	4	4	3	4	39
36	5	3	4	4	3	3	3	2	3	4	34
37	5	5	4	3	5	5	4	5	4	4	44
38	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	46
39	3	3	3	4	5	5	5	3	4	2	37
40	3	5	3	3	3	5	3	3	3	4	35
41	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
42	4	4	4	4	4	5	4	2	4	4	39
43	4	4	5	3	4	5	4	3	3	3	38
44	5	4	4	4	3	4	3	3	4	3	37
45	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	47
46	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	33
47	5	5	4	4	5	5	4	3	3	3	41
48	5	5	5	5	4	4	4	3	4	4	43
49	4	5	5	4	4	4	5	3	4	4	42
50	5	4	5	5	5	5	5	4	5	3	46
51	5	4	5	4	4	5	5	3	3	4	42
52	5	5	4	4	5	5	5	3	3	3	42
53	5	5	5	3	5	5	4	4	5	3	44
54	5	5	4	4	4	5	3	3	3	3	39
55	5	5	4	4	4	3	3	3	3	3	37
56	5	5	4	4	5	3	3	3	3	3	38
57	5	5	4	4	5	3	3	3	3	3	38
58	5	5	4	4	5	3	5	3	3	3	40
59	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	46
60	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	38

© 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.



Self-Compassion

No	Hak Cipta Dilindungi Undang-undang	Aitem Skala Self-Compassion																				TOTAL						
		4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26				
2.	Dilarang mengutip, memperjual atau seluruh karang tulis dan gambar yang terdapat dalam buku ini tanpa izin penerbit.	2	3	3	5	4	4	4	3	3	4	4	2	4	2	5	2	4	5	2	3	4	4	4	94			
	Pengutipan harus untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.	5	4	6	2	6	5	2	5	4	4	6	2	4	3	3	3	4	5	3	4	3	3	3	102			
	Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang merugikan atau merugikan pihak lain.	2	2	4	5	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	5	1	6	5	4	4	4	3	4	96			
	Dilarang mengutip, memperjual atau seluruh karang tulis dan gambar yang terdapat dalam buku ini tanpa izin penerbit.	2	2	4	2	4	5	3	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	3	2	5	5	85			
	Pengutipan harus untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.	2	2	5	6	3	4	3	2	2	2	4	2	4	2	5	2	5	4	3	5	5	6	6	95			
	Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang merugikan atau merugikan pihak lain.	2	2	5	6	3	4	3	2	2	2	4	2	4	2	5	2	5	4	3	5	5	6	6	95			
	Dilarang mengutip, memperjual atau seluruh karang tulis dan gambar yang terdapat dalam buku ini tanpa izin penerbit.	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	5	4	5	4	3	5	5	107			
	Pengutipan harus untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.	4	6	4	6	3	4	3	3	5	3	2	3	3	6	3	3	1	3	6	2	6	4	6	5	103		
	Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang merugikan atau merugikan pihak lain.	5	3	5	3	3	2	2	4	2	3	1	2	4	2	4	3	3	3	4	4	2	2	4	80			
	Dilarang mengutip, memperjual atau seluruh karang tulis dan gambar yang terdapat dalam buku ini tanpa izin penerbit.	6	6	5	5	5	6	4	6	6	6	3	4	5	5	5	4	3	4	3	5	4	6	3	4	123		
	Pengutipan harus untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.	4	5	2	5	5	5	3	5	3	2	4	4	5	5	4	2	4	5	4	6	6	5	6	112			
	Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang merugikan atau merugikan pihak lain.	3	4	4	3	5	3	3	4	5	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	5	3	2	94		
	Dilarang mengutip, memperjual atau seluruh karang tulis dan gambar yang terdapat dalam buku ini tanpa izin penerbit.	2	4	4	3	5	3	3	4	5	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	5	3	3	97		
	Pengutipan harus untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.	5	2	5	3	3	2	4	2	3	4	1	3	4	2	4	1	3	2	4	3	3	2	2	4	80		
	Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang merugikan atau merugikan pihak lain.	4	5	2	4	5	5	3	4	5	3	2	4	4	2	4	5	2	2	5	3	6	6	5	5	103		
	Dilarang mengutip, memperjual atau seluruh karang tulis dan gambar yang terdapat dalam buku ini tanpa izin penerbit.	5	5	3	3	6	4	5	5	5	5	2	4	4	3	5	3	4	3	5	5	5	5	3	4	109		
	Pengutipan harus untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.	4	5	3	2	4	4	4	4	4	5	1	4	5	2	6	2	6	2	5	6	6	4	2	5	100		
	Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang merugikan atau merugikan pihak lain.	5	4	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	92		
	Dilarang mengutip, memperjual atau seluruh karang tulis dan gambar yang terdapat dalam buku ini tanpa izin penerbit.	5	3	6	2	6	2	5	5	3	5	1	4	5	1	2	1	2	3	2	4	4	3	1	4	87		
	Pengutipan harus untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.	1	3	2	1	3	1	3	6	1	3	6	6	6	1	6	1	6	1	1	6	6	3	4	3	86		
	Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang merugikan atau merugikan pihak lain.	4	2	5	3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	2	5	1	3	1	3	4	3	3	2	4	81		
	Dilarang mengutip, memperjual atau seluruh karang tulis dan gambar yang terdapat dalam buku ini tanpa izin penerbit.	5	2	5	3	3	2	4	2	3	4	1	3	4	2	4	1	3	2	4	3	3	2	2	4	80		
	Pengutipan harus untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.	5	4	6	4	6	3	4	3	5	3	2	3	3	6	3	3	1	3	6	2	4	6	6	5	103		
	Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang merugikan atau merugikan pihak lain.	6	1	3	1	5	4	4	5	2	3	1	3	5	2	3	3	3	1	3	3	4	2	2	4	77		
	Dilarang mengutip, memperjual atau seluruh karang tulis dan gambar yang terdapat dalam buku ini tanpa izin penerbit.	4	2	6	3	3	5	4	4	4	3	3	4	4	2	4	2	5	2	4	5	2	3	4	4	94		
	Pengutipan harus untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.	4	3	5	3	5	3	2	4	4	3	2	4	5	4	5	5	5	4	2	4	5	5	4	4	100		
	Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang merugikan atau merugikan pihak lain.	5	5	5	3	4	5	6	4	4	5	5	5	4	6	2	5	1	5	2	3	5	4	4	1	6	107	
	Dilarang mengutip, memperjual atau seluruh karang tulis dan gambar yang terdapat dalam buku ini tanpa izin penerbit.	5	3	6	4	5	2	5	4	4	6	5	4	1	4	6	2	6	3	6	1	4	6	6	5	4	6	113
	Pengutipan harus untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.	3	4	5	1	1	3	6	2	4	3	4	6	1	3	4	6	4	2	5	2	2	2	3	5	2	2	85
	Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang merugikan atau merugikan pihak lain.	3	2	2	3	4	2	4	2	3	3	4	4	1	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	65	
	Dilarang mengutip, memperjual atau seluruh karang tulis dan gambar yang terdapat dalam buku ini tanpa izin penerbit.	4	5	4	3	5	6	4	6	6	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4	3	99	
	Pengutipan harus untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.	4	3	4	2	3	4	5	4	4	3	3	2	3	2	2	4	2	3	5	3	4	4	4	2	4	85	
	Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang merugikan atau merugikan pihak lain.	5	3	4	2	5	3	3	3	5	4	4	2	5	5	2	5	2	4	2	3	5	5	3	2	4	94	
	Dilarang mengutip, memperjual atau seluruh karang tulis dan gambar yang terdapat dalam buku ini tanpa izin penerbit.	3	2	3	2	4	1	3	2	4	1	4	1	4	3	2	3	2	3	1	1	4	4	2	1	4	68	
	Pengutipan harus untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.	3	3	3	3	4	5	4	5	3	3	5	2	5	4	2	5	3	4	2	4	3	4	4	3	3	93	
	Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang merugikan atau merugikan pihak lain.	3	2	2	1	2	1	5	2	1	4	1	3	4	2	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	49	
	Dilarang mengutip, memperjual atau seluruh karang tulis dan gambar yang terdapat dalam buku ini tanpa izin penerbit.	4	3	4	2	5	2	6	3	6	5	3	5	1	5	4	2	5	2	4	1	3	5	6	5	4	5	100

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



88	4	3	4	3	5	3	5	3	4	3	3	4	2	4	5	2	5	2	4	1	3	5	4	5	2	5	93	
89	5	3	4	4	6	5	4	5	5	5	4	3	4	3	3	6	3	2	4	3	3	3	4	5	4	5	102	
90	5	3	4	4	3	4	3	4	3	3	5	3	4	3	3	2	6	4	4	3	4	3	4	3	2	3	95	
91	5	3	4	2	2	6	2	5	5	3	4	1	3	5	2	3	2	5	2	2	4	3	3	2	3	83		
92	5	3	4	3	4	2	4	2	5	5	2	3	1	4	5	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	85	
93	5	3	4	1	4	2	3	4	3	5	4	3	1	4	4	3	1	5	4	5	3	4	4	4	2	3	91	
94	5	3	4	1	6	2	5	3	5	5	5	4	3	4	5	4	4	3	4	1	2	3	5	6	2	5	98	
95	5	3	4	1	2	2	5	1	6	6	3	3	2	3	4	1	3	4	4	1	4	2	4	2	2	5	79	
96	5	3	4	2	3	4	3	5	4	3	2	2	4	4	3	5	3	5	5	5	5	3	4	4	3	4	96	
97	5	3	4	3	2	5	3	4	5	2	4	1	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	4	6	4	5	93	
98	5	3	4	3	2	5	1	3	4	3	5	1	4	3	2	4	2	4	1	2	5	4	4	4	1	5	83	
99	5	3	4	4	3	4	3	5	3	4	5	3	4	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	93	
100	5	3	4	4	3	3	5	3	4	5	3	4	2	4	4	3	4	2	4	2	2	4	4	3	1	4	89	
101	5	3	4	5	3	2	5	1	5	3	3	5	1	4	3	2	4	1	4	1	2	5	5	3	2	5	82	
102	5	3	4	4	3	4	5	3	4	3	3	1	2	4	4	3	5	2	4	1	3	5	4	4	2	6	90	
103	5	3	4	4	4	4	5	3	5	3	3	1	4	4	4	3	5	2	4	1	3	5	3	4	2	6	95	
104	5	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	1	2	4	4	3	5	2	4	1	3	5	4	2	3	87	
105	5	3	4	4	3	3	4	5	3	4	3	3	1	2	4	4	3	5	2	4	1	2	5	3	4	2	86	
106	5	3	4	4	3	3	4	5	3	4	3	3	1	2	4	4	3	5	2	4	1	3	5	3	2	3	88	
107	5	3	4	4	3	3	4	5	3	4	3	3	1	2	4	4	3	5	2	4	1	2	5	3	2	3	87	
108	5	3	4	4	3	3	4	5	3	4	3	3	1	2	4	4	3	5	2	5	1	2	5	3	2	3	88	
109	5	3	4	6	4	5	4	5	4	6	5	5	4	4	5	5	2	5	1	4	3	5	2	4	4	2	5	108
110	5	3	4	5	2	4	2	4	2	4	5	3	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	3	2	5	85	

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Optimisme

NO	Aitem Skala Optimisme													TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	4	2	3	2	2	3	4	2	4	2	4	2	3	37
2	5	4	3	4	5	5	3	4	3	5	4	3	5	53
3	5	2	3	4	3	5	3	2	4	4	5	3	5	48
4	3	2	3	4	4	5	3	2	3	5	3	2	4	43
5	5	3	3	5	5	5	1	1	3	4	4	2	4	45
6	5	3	3	5	5	5	1	1	3	4	4	2	4	45
7	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	49
8	3	3	4	2	2	4	3	4	4	4	4	3	3	43
9	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	39
10	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	62
11	3	4	5	2	2	5	4	4	3	5	4	3	5	49
12	4	2	2	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	42
13	4	3	4	4	3	5	3	4	3	4	4	4	3	48
14	4	4	4	5	5	5	4	5	3	4	5	4	5	57
15	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	5	51
16	2	3	5	2	4	5	4	4	4	5	5	5	5	53
17	3	4	4	5	4	3	4	4	3	3	4	3	4	48
18	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	2	39
19	5	2	5	5	3	5	3	2	3	5	3	4	5	50
20	5	2	1	4	3	5	2	4	1	4	3	1	5	40
21	4	3	4	5	5	5	3	4	4	5	5	4	5	56
22	4	4	4	5	5	5	4	5	3	4	5	4	5	57
23	3	3	4	2	2	4	3	4	4	4	4	3	3	43
24	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	63
25	4	2	3	2	2	3	4	2	4	2	4	2	2	36
26	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	40
27	2	3	4	4	5	5	3	4	4	4	4	3	5	50
28	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	49
29	3	3	4	4	4	4	3	4	4	5	5	3	5	51
30	3	3	3	5	5	4	5	4	5	5	3	4	3	52
31	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	41
32	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	42
33	3	2	2	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	41
34	4	2	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	42
35	5	1	2	4	3	5	3	3	2	4	5	1	4	42
36	5	2	3	4	5	5	5	3	4	5	5	4	5	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.

37	4	4	4	5	5	5	2	3	3	5	3	4	5	52
38	5	2	4	5	5	5	2	2	2	4	5	4	4	49
39	4	4	4	5	5	3	4	4	5	3	3	5	3	52
40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
41	5	1	5	5	5	5	3	3	1	5	5	1	5	49
42	3	3	4	3	3	5	4	3	3	5	5	3	5	49
43	4	3	3	3	4	5	3	4	4	5	5	3	4	50
44	4	5	4	5	5	5	3	3	3	5	5	3	4	54
45	5	1	4	5	5	5	5	2	3	3	5	3	5	51
46	4	2	2	4	4	3	3	1	2	4	3	3	3	38
47	3	3	3	4	4	5	3	4	3	4	3	5	5	49
48	5	1	1	5	4	4	3	1	2	4	5	4	5	44
49	5	1	3	5	5	5	3	4	4	5	4	3	4	51
50	5	2	1	5	5	5	2	1	2	4	5	4	4	45
51	5	1	1	5	4	4	3	1	2	4	5	5	5	45
52	5	1	2	5	5	5	1	3	2	4	4	2	4	43
53	5	2	1	5	5	5	3	3	2	4	4	2	5	46
54	5	3	4	5	5	5	1	4	5	5	5	3	4	54
55	5	1	2	5	5	5	1	3	2	4	4	2	4	43
56	5	1	3	5	5	5	1	3	2	4	4	2	4	44
57	5	1	3	5	5	5	1	3	2	4	4	1	4	43
58	5	1	2	5	5	5	1	3	2	4	4	1	4	42
59	5	3	3	4	5	5	3	3	4	5	4	5	5	54
60	3	2	3	4	4	5	3	2	3	5	3	2	4	43

© 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.

LAMPIRAN F

RELIABILITAS DAN DAYA DISKRIMINAN

UIN SUSKA RIAU

Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas

Subjective Well-Being

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.923	33

Self-Compassion

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.862	16

Optimisme

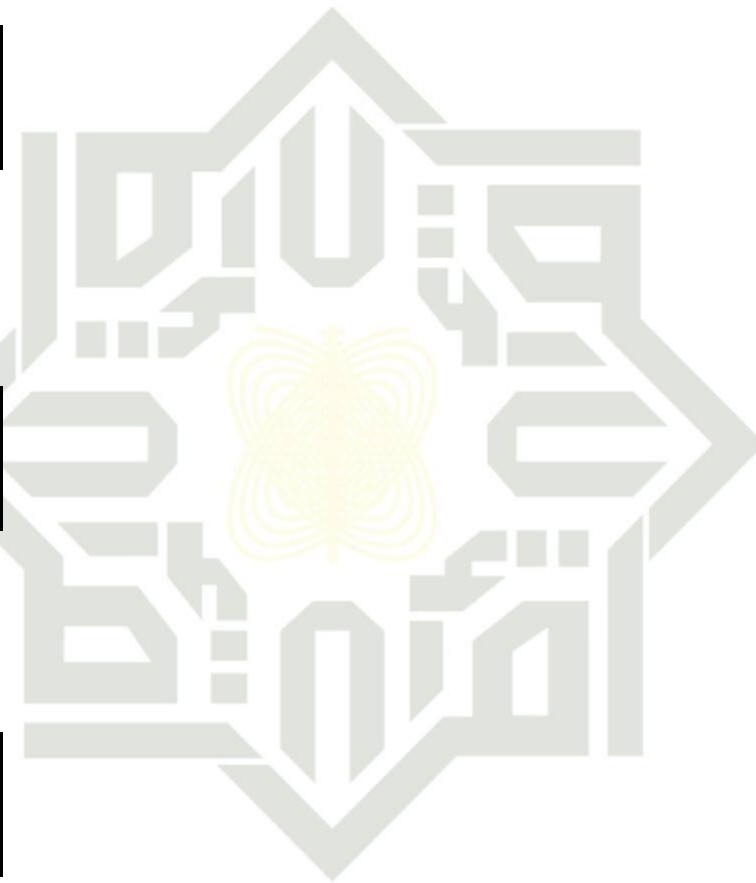
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.733	8

Gratitude

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.816	9



Uji Daya Diskriminan

© Hak Cipta

Subjective Well-Being

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem 1	102.13	269.440	.369	.922
Aitem 2	102.73	264.097	.463	.921
Aitem 3	102.53	265.880	.480	.920
Aitem 4	102.32	265.779	.587	.919
Aitem 5	101.67	263.073	.592	.919
Aitem 6	102.17	269.599	.338	.922
Aitem 8	102.48	266.525	.554	.920
Aitem 9	102.68	262.423	.493	.920
Aitem 10	103.13	258.321	.567	.919
Aitem 11	102.13	265.338	.490	.920
Aitem 12	102.25	263.038	.580	.919
Aitem 13	103.05	258.014	.636	.918
Aitem 14	101.97	269.423	.350	.922
Aitem 15	103.53	263.711	.459	.921
Aitem 16	101.72	272.308	.286	.923
Aitem 17	102.67	270.226	.358	.922
Aitem 18	102.38	270.410	.332	.922
Aitem 19	102.82	260.491	.535	.920
Aitem 20	101.92	272.417	.269	.923
Aitem 23	101.98	259.847	.644	.918
Aitem 24	102.47	268.999	.498	.920
Aitem 25	102.43	266.284	.551	.920
Aitem 26	102.55	261.642	.633	.919
Aitem 28	103.12	262.613	.572	.919
Aitem 29	102.95	259.201	.716	.918
Aitem 30	102.87	267.134	.479	.921
Aitem 31	103.02	262.051	.418	.922
Aitem 32	102.63	258.440	.673	.918
Aitem 33	102.33	264.294	.567	.919
Aitem 35	102.10	269.854	.339	.922
Aitem 37	103.07	264.029	.470	.921
Aitem 39	102.73	257.453	.690	.918
Aitem 41	102.40	267.837	.445	.921

asim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Self-Compassion

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem 1	48.03	103.151	.577	.850
Aitem 2	48.58	107.908	.323	.862
Aitem 4	48.97	99.084	.645	.846
Aitem 6	48.92	99.637	.660	.846
Aitem 8	48.70	98.892	.631	.847
Aitem 11	48.57	101.165	.649	.847
Aitem 13	49.78	108.240	.317	.862
Aitem 16	49.17	101.972	.546	.851
Aitem 17	47.87	110.151	.264	.864
Aitem 18	49.48	104.661	.461	.855
Aitem 20	49.82	106.423	.423	.857
Aitem 21	48.53	101.677	.533	.852
Aitem 23	48.05	108.625	.302	.863
Aitem 24	48.28	99.935	.620	.847
Aitem 25	49.13	101.304	.572	.850
Aitem 26	47.62	108.817	.290	.863

Optimisme

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem 2	27.05	16.286	.334	.727
Aitem 3	26.38	16.817	.297	.733
Aitem 5	25.62	16.308	.370	.718
Aitem 6	25.18	16.864	.502	.696
Aitem 10	25.57	15.741	.640	.670
Aitem 11	25.67	16.667	.431	.705
Aitem 12	26.55	16.116	.360	.722
Aitem 13	25.53	15.575	.612	.672

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

LAMPIRAN G

SKALA PENELITIAN

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.

Informed Consent

Nama (boleh inisial) :
 Jenis Kelamin :
 :
 :
 Kelas/Jurusan :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

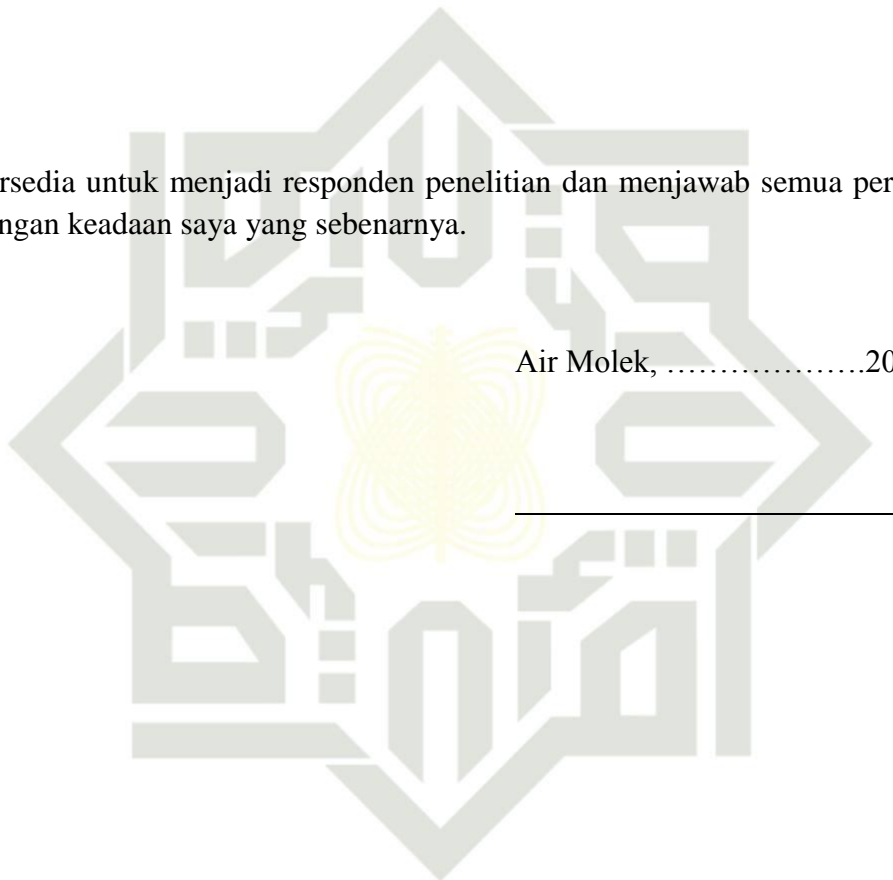
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan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

Dengan ini saya bersedia untuk menjadi responden penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian sesuai dengan keadaan saya yang sebenarnya.

Air Molek,2023



UIN SUSKA RIAU



UIN SUSKA RIAU

PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Perkenalkan nama saya Triska Gustiwi S.Psi, mahasiswi program studi Magister Psikologi Pendidikan Psikologi Pendidikan UIN Suska Riau. Sehubungan dengan penyelesaian Tesis dan untuk memperoleh gelar Magister yang dibimbing oleh Bapak Prof.Dr. Khairunnas Rajab, Bapak Dr.H.Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si, dan Bapak Dr.Masyhuri, M.Si, saya meminta bantuan Adik-Adik untuk mengisi skala penelitian berikut.

Jawaban yang Adik-Adik berikan adalah benar semua sesuai dengan keadaan Adik-Adik dalam kehidupan sehari-hari sebagai santri di pondok pesantren dan jawaban tersebut akan menjamin kerahasiaannya sesuai dengan etika akademik penelitian.

Terima kasih atas bantuannya. Semoga Allah membalas kebaikan Adik-Adik sekalian dan segala usahanya dipermudah, aamiin.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat Saya,

Triska Gustiwi, S.Psi

UIN SUSKA RIAU

Petunjuk Pengerjaan Skala

Skala Subjective-Well Being

Bagian A

Diikuti ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Adik diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Adik-rasakan dengan cara memberikan **CHECKLIST**(√)

Pilihan jawaban yang tersedia adalah:

- SS Sangat Sesuai
- S Sesuai
- CS Cukup Sesuai
- TS Tidak Sesuai
- STS Sangat Tidak Sesuai

Contoh Soal :

Saya bangga dengan hasil belajar yang saya dapatkan di pondok pesantren.

Jika selama ini Anda **Tidak Sesuai** mengalami, merasakan, atau melakukan hal tersebut, maka **CHECKLIST**(√) kolom bagian **TS** seperti contoh dibawah ini:

No.	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
	Saya bangga dengan hasil belajar yang saya dapatkan di pondok pesantren				√	

Bagian A

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan memberi **CHECKLIST**(√) pada pilihan jawaban yang paling menggambarkan diri Anda!

No.	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
1.	Saya bangga dengan hasil belajar yang saya dapatkan di pondok pesantren					
2.	Bagi saya pelayanan administrasi dan tata usaha memudahkan kegiatan saya di pondok pesantren					
3.	Saya puas dengan pencapaian yang saya dapatkan di pondok pesantren.					
4.	Pondok pesantren memberikan kesempatan kepada saya untuk mengembangkan diri					
5.	Saya memiliki hubungan yang buruk dengan guru di pondok pesantren.					
6.	Saya berkecil hati dengan pencapaian yang saya dapatkan di Pondok pesantren					
7.	Guru saya membrikan metode pembelajaran yang mudah dimengerti					



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.

01.	Saya merasa hasil belajar saya mengecewakan padahal usaha saya dalam belajar sudah besar.					
02.	Saya kecewa dengan peraturan di pondok pesantren					
03.	Guru dengan senang hati membantu saya memahami materi pelajaran					
04.	Saya menerima dukungan dari guru-guru di pondok pesantren.					
05.	Pondok pesantren menyediakan fasilitas sesuai dengan yang saya butuhkan					
06.	Pendapat saya dikelas enggan diterima oleh guru sehingga membuat saya kecewa					
07.	Saya merasakan bahwa kelengkapan fasilitas pondok pesantren belum memenuhi keinginan saya					
08.	Teman sekelas saya dapat menerima saya dengan baik					
09.	Saya sulit memahami pembelajaran dari pengajaran guru di pondok pesantren.					
10.	Peraturan yang ada di pondok pesantren dapat saya terima dengan baik					
11.	Saya bosan dengan metode pengajaran yang diajarkan guru di pondok pesantren.					
12.	Teman sekelas memperlakukan saya dengan baik					
13.	Hubungan saya dengan guru-guru di pondok pesantren baik.					
14.	Silabus di pondok pesantren mudah dipahami					
15.	Pengajaran guru saya di pondok pesantren mudah dipahami.					
16.	Guru saya memiliki metode pembelajaran yang beragam sehingga menjadi lebih menarik					
17.	Saya merasa pondok pesantren memperhatikan kebutuhan saya sebagai santri					
18.	Saya puas dengan metode pembelajaran di pondok pesantren					
19.	Saya puas dengan silabus yang diberikan oleh pondok pesantren					
20.	Tugas-tugas yang diberikan di pondok pesantren mengganggu waktu istirahat saya					
21.	Saya nyaman dengan proses pembelajaran yang ada di pondok pesantren					

Bagian B

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Adik-Adik diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Adik-Adik rasakan dengan cara memberikan **CHECKLIST**(√)

- Berikut pilihan jawaban
- SL Tidak Pernah
 - SR Jarang
 - KD Kadang-Kadang
 - J Sering
 - TP Selalu

Contoh Soal :

Jika selama ini Anda **Jarang** mengalami, merasakan, atau melakukan hal tersebut, maka **CHECKLIST**(√) kolom bagian **J** seperti contoh dibawah ini:

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	J	TP
29.	Seberapa sering perasaan senang muncul selama anda berada di pondok pesantren				√	

Bagian B

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan **Menuliskan salah satu angka** pada samping pertanyaan yang paling menggambarkan diri Anda!

Berikut pilihan jawaban.

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	J	TP
29	Seberapa sering perasaan senang muncul selama anda berada di pondok pesantren					
30	Seberapa sering anda merasa bersemangat belajar di pondok pesantren					
31	Seberapa sering anda merasa puas tinggal di pondok pesantren					
32	Seberapa sering anda merasa nyaman berada di lingkungan pondok pesantren					
33	Seberapa sering anda merasa bahagia menjalani kehidupan di pondok pesantren					

Skala Optimisme

Diikuti ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Adik-Adik diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Adik-Adik rasakan dengan cara memberikan **CHECKLIST**(√)

Pilihan jawaban yang tersedia adalah:

- S Sangat Sesuai
 S Sesuai
 S Cukup Sesuai
 S Tidak Sesuai
 TS Sangat Tidak Sesuai

Contoh Soal :

Saya bangga dengan hasil belajar yang saya dapatkan di pondok pesantren.

Jika selama ini Anda **Tidak Sesuai** mengalami, merasakan, atau melakukan hal tersebut, maka **CHECKLIST**(√) kolom bagian **TS** seperti contoh dibawah ini:

No.	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
1.	Saya ragu untuk berharap pada tujuan yang saya inginkan				√	

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan memberi **CHECKLIST**(√) pada pilihan jawaban yang paling menggambarkan diri Anda!

No.	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
1.	Saya ragu untuk berharap pada tujuan yang saya inginkan					
2.	Jika terdapat hal buruk yang akan menimpa saya, maka hal tersebut akan terjadi					
3.	Saya yakin dengan harapan yang saya inginkan					
4.	Saya percaya bahwa setiap kesulitan akan berakhir, dan kemudahan akan muncul					
5.	Secara keseluruhan, saya berharap akan lebih sering mengalami sesuatu yang baik dibandingkan sesuatu yang buruk					
6.	Saya yakin hal-hal baik akan terjadi sesuai dengan keinginan saya					
7.	Tujuan saya akan masa depan belum jelas					
8.	Saya memiliki harapan bahwa setiap permasalahan dapat diselesaikan					

Skala Self-Compassion

Diikuti ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Adik-Adik diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Adik-Adik rasakan dengan cara memberikan **CHECKLIST**(√)

Pilihan jawaban yang tersedia adalah:

- Hampir Tidak Pernah
- Tidak Pernah
- Sarang
- Kadang-Kadang
- Sering
- Selalu

Contoh Soal :

Saya bangga dengan hasil belajar yang saya dapatkan di pondok pesantren.

Jika selama ini Anda **Selalu** mengalami, merasakan, atau melakukan hal tersebut, maka **CHECKLIST**(√) kolom bagian **TS** seperti contoh dibawah ini:

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	JR	TP	HTP
	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia	√					

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan memberi **CHECKLIST**(√) pada pilihan jawaban yang paling menggambarkan diri Anda!

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	JR	TP	HTP
1.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia	√					
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung obsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah						
3.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia						
4.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu						
5.	Dalam waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya						
6.	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai						

7.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya						
8.	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya						
9.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar						
10.	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup						
11.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan						
12.	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan						
13.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya						
14.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut						
15.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut						
16.	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai						

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Diizinkan mengutip sebagian atau seluruhnya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Skala Gratitude

Diikuti ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Adik-Adik diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Adik-Adik rasakan dengan cara memberikan **CHECKLIST**(√)

Pilihan jawaban yang tersedia adalah:

- SS : Sangat Sesuai
- S : Sesuai
- CS : Cukup Sesuai
- TS : Tidak Sesuai
- STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh Soal :

Ketika mendapatkan nikmat dari seseorang, saya akan membalas dengan berbuat baik padanya
 Jika selama ini Anda **Tidak Sesuai** mengalami, merasakan, atau melakukan hal tersebut, maka
CHECKLIST(√) kolom bagian **TS** seperti contoh dibawah ini:

No.	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
	Ketika mendapatkan nikmat dari seseorang, saya akan membalas dengan berbuat baik padanya				√	

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan memberi **CHECKLIST**(√) pada pilihan jawaban yang paling menggambarkan diri Anda!

No.	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
	Ketika mendapatkan nikmat dari seseorang, saya akan membalas dengan berbuat baik padanya					
	Atas bantuan yang saya dapatkan saya akan mengiringinya dengan kebaikan					
3.	Saya akan mendo'akan orang lain yang memberikan kemudahan					
4.	Jika saya mendapatkan kenimatan atau rezeki, sering kali saya membantu orang lain dengan kenikmatan dan rezeki itu.					
5.	Saya mengucapkan terimakasih atas apa yang terjadi dalam diri saya					
6.	Ketika mendapatkan nikmat, saya akan mengucapkan Alhamdulillah					
7.	Saya akan memuji Allah SWT untuk situasi apapun					
8.	Ketika mengalami kesulitan saya tetap menikmati hidup					
9.	Saya merasa bahwa nikmat yang saya dapatkan begitu banyak					

LAMPIRAN H

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.



Tabulasi Data Penelitian

Skala *Subjective Well-Being*

		Aitem Skala <i>Subjective Well-Being</i>																																	TOTAL
		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			
1.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	2	5	4	3	5	3	5	3	3	4	5	5	4	5	5	3	3	5	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	140
2.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	131	
3.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	117	
4.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	101	
5.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	107	
6.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	109	
7.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	102	
8.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	139	
9.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	141	
10.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	136	
11.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	108	
12.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	99	
13.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	114	
14.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	106	
15.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	127	
16.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	119	
17.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	78	
18.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	116	
19.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	117	
20.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	132	
21.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	109	
22.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	89	
23.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	87	
24.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	71	
25.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	94	
26.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	135	
27.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	115	
28.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	100	
29.	Dilarang mengkritik pendapat orang lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	98	



30	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	5	2	3	4	5	5	4	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	118
31	1	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	78
32	4	4	4	4	4	5	4	3	2	5	5	4	4	2	4	3	4	5	5	4	3	5	5	4	3	4	4	4	4	4	4	134
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	137
34	2	2	4	4	4	4	4	2	4	5	4	2	4	2	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2	1	1	2	2	3	5	2	97
35	2	2	4	4	4	3	5	3	5	2	1	4	5	1	4	3	4	5	5	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	118
36	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	2	1	5	2	2	3	5	2	3	3	2	1	2	1	1	4	3	3	3	3	3	95
37	4	4	4	4	5	3	5	3	4	3	3	4	3	5	4	3	4	5	4	3	3	4	3	4	4	1	4	4	4	5	3	122
38	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	109
39	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	1	4	3	4	3	2	2	1	2	3	1	2	4	4	4	3	95
40	3	3	5	1	3	4	5	3	4	3	3	2	3	4	5	1	2	4	4	3	2	1	2	3	2	1	4	4	4	4	4	100
41	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	3	5	4	4	4	5	5	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	134
42	3	3	5	3	3	3	4	4	5	3	5	3	4	1	3	3	3	5	4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	103
43	3	3	4	3	3	2	3	3	4	2	3	3	5	2	4	4	5	4	3	4	2	3	4	2	4	4	2	2	4	4	5	110
44	4	4	5	4	4	2	2	5	4	2	2	1	5	2	4	2	5	5	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	115
45	5	5	5	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	5	5	4	4	3	121
46	5	5	5	4	4	2	3	4	4	3	4	1	5	4	2	3	3	5	5	4	3	2	2	3	4	4	4	4	3	3	2	116
47	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5	3	146
48	4	5	5	3	2	1	1	1	4	1	2	1	2	1	1	1	5	5	5	2	1	1	1	1	5	1	2	2	2	2	2	80
49	3	4	4	4	3	4	5	3	4	3	5	4	5	5	5	3	5	5	4	5	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	129
50	3	5	4	5	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	107
51	4	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	5	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	112
52	3	4	5	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	1	105
53	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	112
54	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	121
55	2	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	2	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105
56	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5	3	5	5	5	4	3	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	142
57	4	3	5	2	3	3	2	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	4	2	4	3	2	4	4	2	4	3	3	3	3	3	97
58	3	5	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	1	3	3	3	4	3	3	105
59	3	5	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	109	
60	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	5	3	4	2	5	5	4	3	4	3	3	4	1	3	5	5	3	2	3	120
61	4	5	5	4	5	5	5	4	3	5	2	5	4	4	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	132
62	4	4	5	3	3	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5	3	3	121
63	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	110	
64	4	4	3	4	2	4	5	5	5	4	5	1	5	3	5	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	5	4	4	4	5	4	120
65	2	2	4	2	3	1	4	3	3	3	4	1	4	3	4	1	3	4	4	2	2	3	2	2	5	3	3	3	4	3	3	99



66	5	3	4	2	2	2	1	4	4	2	2	1	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	3	3	4	3	3	5	4	2	102		
67	4	3	5	4	5	2	3	1	1	5	4	2	4	1	4	2	3	2	3	5	5	4	3	2	3	4	5	5	2	2	5	3	3	109
68	4	4	4	5	5	5	3	4	4	4	3	3	4	1	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	5	5	2	2	5	3	3	118
69	3	3	4	4	2	2	3	1	3	2	3	3	5	4	3	4	3	4	4	1	3	3	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	94
70	2	2	5	3	4	2	5	5	4	4	5	3	4	4	5	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	5	121
71	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	5	3	3	4	3	2	126	
72	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	3	4	2	4	3	4	4	4	5	5	4	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
73	5	5	4	4	3	4	5	3	4	3	5	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	127
74	3	3	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4	3	4	4	4	5	4	3	4	5	3	4	4	4	5	3	3	3	5	5	2	133	
75	4	4	4	4	4	5	3	3	5	5	3	4	3	4	4	4	5	4	5	3	4	3	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	134
76	5	5	4	4	4	5	3	3	5	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	128
77	5	5	4	4	4	5	3	3	5	5	4	4	4	4	5	2	3	2	3	5	4	5	5	4	5	5	4	4	3	3	4	4	3	132
78	3	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	5	3	4	117
79	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	5	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	112
80	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	120
81	4	4	5	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	3	3	3	1	3	4	4	4	3	4	4	118
82	2	2	5	5	2	3	3	3	4	3	3	5	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108
83	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	129
84	2	2	2	2	2	3	4	4	1	2	3	5	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	2	1	2	3	3	1	1	2	2	2	2	75
85	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	126
86	4	4	3	2	3	1	3	4	4	4	4	4	1	5	4	4	2	5	5	5	5	5	3	3	3	3	4	5	5	5	5	5	5	124
87	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	125
88	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	102
89	3	3	4	5	4	3	4	3	5	5	3	4	3	4	4	3	3	4	5	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	123
90	3	3	4	5	4	3	4	4	5	5	4	5	3	5	4	3	4	4	5	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	128
91	3	3	4	5	2	4	4	4	4	4	2	4	2	5	3	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	129
92	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	1	2	2	2	4	3	3	3	3	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	75
93	3	3	4	1	3	3	1	3	4	4	4	3	3	4	1	3	1	3	3	5	3	5	4	5	3	1	4	5	3	4	4	4	4	109
94	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	112
95	2	2	2	3	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4	2	1	2	88
96	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	141
97	4	4	4	5	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	110	
98	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	120	
99	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	134
100	3	3	4	3	3	3	1	4	4	2	4	1	5	4	2	3	4	4	4	3	3	1	2	2	1	2	4	4	4	4	4	3	98	
101	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	5	4	2	3	5	5	2	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	110



102	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	1	3	5	5	5	5	5	5	125
103	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	71
104	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	5	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	5	5	121	
105	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	3	5	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	121	
106	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	122	
107	4	4	4	4	5	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	116	
108	4	4	4	4	5	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	2	2	4	3	3	120	
109	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	3	5	3	4	4	4	3	3	126	
110	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	5	5	4	4	4	124	
111	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	1	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	107	
112	4	4	4	3	4	4	1	4	4	3	3	4	5	3	4	3	5	4	4	3	3	5	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	121	
113	4	4	3	2	3	4	5	4	4	3	3	3	3	5	2	4	1	5	4	4	4	5	4	4	4	2	3	5	5	4	3	3	121	
114	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	126	
115	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	1	3	2	75
116	4	4	4	3	4	3	4	5	3	4	4	3	5	3	4	3	5	5	4	4	5	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	125	
117	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	5	117		
118	4	4	5	5	5	5	5	3	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	4	5	3	3	148	
119	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	103	
120	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	113		
121	3	2	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	93	
122	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	120	
123	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	132	
124	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	5	5	5	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	122	
125	2	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	105	
126	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	124	
127	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	112	
128	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	113	
129	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	116	
130	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	120	
131	2	3	3	3	3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	4	3	3	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	90	
132	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	116	
133	4	4	4	4	4	4	3	5	3	4	3	5	3	4	4	5	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	128	
134	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	138	
135	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	105	
136	4	4	5	5	4	3	4	5	5	5	4	3	2	1	2	1	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	122	
137	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	125	



138	4	4	4	5	4	3	4	4	4	3	3	5	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	122	
139	4	4	4	5	5	4	5	2	4	5	5	4	5	2	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	3	4	4	4	137	
140	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	5	4	122	
141	4	4	4	4	3	1	2	2	3	3	1	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	76		
142	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	114	
143	4	4	4	5	5	3	4	5	4	4	4	5	4	5	5	2	2	5	5	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	128	
144	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	2	2	3	3	4	3	1	3	103	
145	4	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	2	3	5	3	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	5	4	4	3	1	3	126	
146	4	4	4	3	4	2	2	2	2	2	1	3	1	4	1	3	1	4	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	4	1	1	73
147	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	1	4	1	4	4	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	93	
148	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	3	5	2	5	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	5	134	
149	4	4	4	4	4	3	4	1	3	3	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	2	2	1	2	3	3	2	1	3	97
150	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2	3	5	98
151	3	4	5	2	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	141
152	4	3	3	4	2	2	2	2	2	1	4	1	4	1	3	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	3	3	2	3	3	84
153	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	1	1	2	76
154	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	93	
155	4	4	3	3	4	3	3	5	2	4	2	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	4	5	3	4	4	114	
156	2	3	2	4	2	4	3	3	3	2	4	1	4	1	3	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	3	3	2	3	3	86
157	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	2	1	4	3	3	4	5	4	4	4	5	2	4	4	3	4	5	4	4	4	4	119	
158	3	3	3	4	3	3	1	4	4	3	4	2	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	109
159	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	4	2	3	2	1	3	4	3	3	3	3	91	
160	1	3	4	3	4	3	1	3	2	2	3	1	4	3	5	1	4	2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	5	1	3	4	93	
161	1	3	4	3	4	3	1	3	2	2	3	1	4	3	5	1	4	3	3	4	3	2	2	2	1	2	3	5	1	3	4	94	
162	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	4	3	4	4	4	4	4	107	
163	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	121	
164	2	3	4	3	2	2	2	3	3	2	4	1	4	2	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	85	
165	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	1	4	2	3	3	2	5	93
166	3	4	3	3	1	1	5	2	3	3	2	2	3	1	3	2	2	2	4	3	2	3	2	1	2	2	3	3	1	1	81		
167	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	1	5	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	97	
168	4	2	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	4	97		
169	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	132	
170	4	4	3	4	2	4	5	3	3	4	3	4	4	4	4	1	5	4	4	4	5	2	3	4	1	4	4	4	2	4	3	115	
171	4	4	5	4	4	4	3	4	3	3	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	1	4	4	4	3	4	127	
172	3	4	4	4	2	3	5	4	2	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	113	
173	4	3	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	5	3	4	126	



174	3	3	5	5	3	4	3	3	3	3	3	4	1	5	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	106
175	4	3	2	3	2	3	2	1	3	3	1	4	1	5	4	3	1	5	3	3	3	3	2	3	3	1	3	4	4	3	3	93
176	4	4	5	5	4	5	3	4	4	4	5	2	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	5	4	5	3	2	3	122
177	4	4	5	5	3	5	3	3	3	3	5	4	5	3	3	4	5	5	3	3	3	3	3	3	4	5	4	5	4	5	4	129
178	3	3	4	5	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	4	5	2	3	4	109
179	4	4	5	5	5	5	3	3	3	3	5	3	3	3	3	5	3	5	3	3	3	3	3	3	3	5	4	5	3	3	3	121
180	4	4	5	5	4	5	3	4	4	3	5	3	3	2	3	5	3	5	3	3	3	3	3	3	3	5	4	5	3	3	3	120
181	3	3	5	5	3	2	2	3	4	4	2	3	5	4	3	4	5	5	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	112
182	3	3	5	5	3	2	2	3	5	5	2	3	5	4	4	4	5	5	4	3	3	3	4	4	3	3	4	5	3	3	3	121
183	5	4	4	4	3	3	5	5	3	4	2	5	4	4	4	4	5	5	3	5	5	3	5	3	4	5	5	4	4	5	4	138
184	1	4	3	4	3	1	3	2	2	3	1	4	4	5	1	4	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	5	4	3	4	96	
185	3	3	1	2	3	2	2	3	3	2	1	2	3	4	5	5	4	3	3	3	2	3	4	4	4	2	3	2	3	3	3	98
186	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	1	3	3	3	4	3	2	1	3	4	3	2	1	3	2	3	3	3	4	4	3	95
187	3	4	5	3	3	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	120
188	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	97
189	1	5	4	2	2	2	4	3	2	3	2	4	2	2	2	4	4	3	2	3	1	1	3	3	3	2	2	1	1	1	82	
190	3	4	4	2	4	3	2	4	3	2	2	1	4	3	2	3	4	4	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	94
191	3	5	2	3	1	1	5	4	4	5	2	4	3	3	2	4	5	4	3	3	3	3	3	3	1	2	4	4	2	3	4	106
192	3	2	4	3	3	4	3	4	4	1	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	103
193	2	4	2	2	2	1	4	4	2	1	1	3	1	5	1	3	2	3	1	3	1	1	2	3	3	4	3	4	3	3	82	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Perjuangan tidak menyerah untuk kepinginannya yang mulia, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tanggapan yang wajar, dan sebagainya.

Perjuangan tidak menyerah untuk kepinginannya yang mulia, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tanggapan yang wajar, dan sebagainya.



Tabulasi Data Penelitian

Skala *Gratitude*

No.	Aitem Skala <i>Gratitude</i>									TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	4	4	3	5	4	3	5	3	4	35
2	5	5	5	5	5	5	5	4	4	43
3	5	5	5	5	3	5	5	3	3	39
4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	31
5	2	3	2	3	2	2	2	2	3	21
6	4	4	3	3	5	4	5	3	5	36
7	4	4	4	5	4	4	5	5	5	40
8	5	5	5	4	5	4	5	3	5	41
9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
10	5	5	5	4	4	5	5	4	5	42
11	5	4	4	4	4	5	5	3	2	36
12	5	4	4	5	5	5	5	4	4	41
13	3	3	4	3	5	3	5	5	3	34
14	4	4	4	3	4	3	3	5	5	35
15	5	5	4	4	3	5	4	3	5	38
16	5	5	5	4	5	4	5	3	5	41
17	5	5	5	4	4	5	5	5	5	43
18	5	4	5	5	5	5	5	4	5	43
19	5	4	5	4	5	4	3	5	3	38
20	5	5	5	5	5	5	5	4	5	44
21	5	5	5	5	5	5	5	4	5	44
22	4	4	4	4	4	4	5	4	3	36
23	3	2	2	2	2	2	2	2	2	19
24	5	3	5	5	5	5	5	4	3	40
25	5	4	3	3	3	3	3	3	3	30
26	5	5	3	3	4	5	5	3	1	34
27	4	4	3	4	4	5	5	4	4	37
28	5	4	3	5	5	5	5	5	5	42
29	5	5	5	4	4	5	5	4	5	42
30	4	4	5	5	3	4	3	5	4	37
31	5	4	3	3	4	4	3	1	4	31
32	5	4	3	3	3	4	4	4	4	34
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
34	3	3	3	3	3	3	3	2	2	25
35	3	3	4	3	4	4	4	4	3	32
36	5	5	5	5	5	3	3	3	5	39

© 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.



37	4	4	3	5	4	4	5	4	5	38
38	5	4	3	3	4	5	5	5	4	38
39	4	3	3	3	4	4	3	3	4	31
40	5	4	5	3	5	4	4	2	5	37
41	4	4	4	4	5	5	5	4	5	40
42	4	4	5	3	5	5	5	5	5	41
43	4	4	5	4	5	5	5	5	5	42
44	4	4	4	4	4	5	4	2	4	35
45	4	4	4	5	3	5	5	4	4	38
46	5	5	4	3	4	5	5	4	5	40
47	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
48	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
49	4	4	5	5	5	5	5	4	5	42
50	5	4	4	4	3	3	3	3	4	33
51	4	4	3	3	3	3	4	3	3	30
52	3	3	4	5	5	5	5	3	4	37
53	4	4	4	4	4	4	4	3	4	35
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
55	3	3	3	4	3	4	4	3	5	32
56	5	5	5	4	4	5	5	5	5	43
57	5	5	4	4	5	5	5	3	4	40
58	3	3	3	3	3	4	4	4	4	31
59	3	3	3	3	3	4	4	4	4	31
60	5	5	5	4	3	3	3	3	5	36
61	4	4	4	4	4	5	5	3	5	38
62	4	4	4	3	4	3	5	5	5	37
63	5	5	5	4	5	5	4	4	5	42
64	4	4	4	3	3	3	3	3	5	32
65	5	5	4	4	5	5	5	2	5	40
66	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
67	4	4	5	4	5	5	5	4	5	41
68	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
69	4	4	4	4	4	4	5	4	4	37
70	5	5	5	4	5	4	5	5	5	43
71	4	4	4	4	4	4	5	5	4	38
72	4	5	4	3	5	5	5	5	5	41
73	4	5	5	4	5	5	4	3	5	40
74	5	5	5	5	4	5	5	5	3	42
75	5	5	5	5	5	5	5	5	4	44
76	5	5	5	5	5	4	5	4	5	43
77	5	5	5	5	4	4	4	4	5	41
78	4	4	4	3	5	5	5	5	5	40

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



79	4	4	4	5	4	5	5	5	5	41
80	2	3	4	4	4	5	5	4	5	36
81	4	5	4	4	5	5	5	4	4	40
82	4	4	3	3	3	3	4	3	3	30
83	4	4	4	4	3	5	5	4	4	37
84	3	3	4	4	4	4	4	4	4	34
85	4	4	3	3	3	4	4	4	4	33
86	5	5	4	5	5	5	4	5	5	43
87	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
88	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
89	5	5	5	4	5	5	4	3	4	40
90	5	5	5	5	5	5	5	3	5	43
91	5	5	4	4	5	4	4	4	3	38
92	4	4	4	4	3	3	3	3	4	32
93	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
94	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
95	5	3	2	3	5	5	4	5	2	34
96	4	5	5	4	5	5	5	5	4	42
97	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
98	5	5	4	4	5	5	4	4	4	40
99	4	4	5	5	5	5	5	4	4	41
100	5	5	5	5	4	4	3	3	3	37
101	5	4	4	4	4	5	5	4	4	39
102	4	4	4	4	4	4	4	3	3	34
103	4	4	4	4	4	4	4	3	3	34
104	5	5	5	4	5	5	5	4	4	42
105	5	5	5	4	4	5	5	4	5	42
106	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
107	5	5	5	4	4	5	4	3	4	39
108	4	4	4	4	4	5	5	4	4	38
109	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
110	5	5	4	5	5	5	5	5	5	44
111	4	4	4	5	5	5	5	5	5	42
112	4	4	4	3	4	4	4	3	5	35
113	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
114	5	5	5	5	4	4	4	4	4	40
115	4	3	3	4	3	4	5	4	3	33
116	4	4	5	4	5	4	5	5	2	38
117	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
118	5	5	5	5	5	5	5	4	5	44
119	4	4	4	3	4	4	4	4	4	35
120	5	4	4	3	4	4	5	3	3	35

© 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.



121	4	4	4	3	5	5	4	4	3	36
122	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
123	3	4	4	4	4	5	4	3	5	36
124	4	4	5	4	4	5	5	5	5	41
125	4	4	4	4	5	5	5	3	5	39
126	4	4	4	3	3	3	3	2	3	29
127	5	4	4	4	4	4	4	3	4	36
128	3	4	4	3	3	5	3	2	5	32
129	4	4	4	4	4	4	4	3	4	35
130	4	4	4	3	4	4	3	3	5	34
131	4	4	4	3	5	5	5	4	3	37
132	5	4	4	3	3	4	3	3	3	32
133	5	4	3	3	4	4	4	4	4	35
134	5	5	5	5	5	5	5	4	5	44
135	5	5	5	5	4	5	4	3	5	41
136	5	4	5	5	5	5	5	4	5	43
137	4	3	3	4	4	5	5	5	5	38
138	4	4	5	4	4	4	5	4	4	38
139	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
140	5	5	5	5	4	5	4	4	5	42
141	5	5	4	5	5	3	3	2	3	35
142	5	5	5	5	4	5	4	3	5	41
143	4	4	5	5	5	5	5	4	5	42
144	5	4	5	5	5	5	5	4	5	43
145	5	5	5	5	4	4	5	3	3	39
146	5	5	4	4	5	5	5	2	5	40
147	5	4	4	3	4	5	4	4	4	37
148	5	4	5	5	4	5	5	4	4	41
149	5	5	5	5	5	5	4	4	4	42
150	3	3	3	4	3	4	3	3	4	30
151	5	5	5	5	5	5	5	3	5	43
152	4	4	4	3	3	5	5	3	5	36
153	4	4	4	3	4	3	3	3	4	32
154	4	4	5	4	4	5	4	3	4	37
155	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
156	3	3	3	3	3	3	3	3	4	28
157	5	5	4	4	3	5	5	4	3	38
158	4	3	4	4	3	4	3	4	4	33
159	4	4	4	4	4	4	4	3	3	34
160	5	5	5	5	5	5	5	5	4	44
161	5	5	5	5	5	5	5	5	4	44
162	4	4	4	3	4	5	5	4	3	36

© 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.



163	5	5	5	4	5	5	5	4	4	42
164	3	3	3	3	4	4	4	4	5	33
165	3	3	3	3	4	3	3	3	3	28
166	3	3	4	4	5	5	4	4	3	35
167	5	5	4	4	3	3	3	3	2	32
168	5	5	5	5	3	4	4	3	3	37
169	4	4	4	3	5	4	4	4	3	35
170	5	3	4	4	3	3	3	2	3	30
171	5	5	4	3	5	5	4	5	4	40
172	5	4	4	5	5	5	5	4	4	41
173	3	3	3	4	5	5	5	3	4	35
174	3	5	3	3	3	5	3	3	3	31
175	5	4	5	4	4	5	5	3	3	38
176	5	5	4	4	5	5	5	3	3	39
177	5	5	5	3	5	5	4	4	5	41
178	5	5	4	4	4	5	3	3	3	36
179	5	5	4	4	4	3	3	3	3	34
180	5	5	4	4	5	3	3	3	3	35
181	5	5	4	4	5	3	3	3	3	35
182	5	5	4	4	5	3	5	3	3	37
183	5	5	5	4	5	5	5	4	4	42
184	4	4	4	4	4	4	4	3	3	34
185	5	6	5	4	3	2	2	3	3	33
186	3	5	4	3	2	4	4	4	3	32
187	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
188	4	4	4	4	4	5	4	2	4	35
189	4	4	5	3	4	5	4	3	3	35
190	5	4	4	4	3	4	3	3	4	34
191	5	5	5	5	5	5	5	4	4	43
192	3	3	4	3	4	4	3	3	3	30
193	5	5	4	4	5	5	4	3	3	38

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Tabulasi Data Penelitian

Skala *Self-Compassion*

No.	Aitem Skala <i>Self-Compassion</i>																TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	1	3	4	3	3	3	3	3	1	6	3	4	4	5	3	6	55
2	3	5	3	2	2	4	2	2	3	5	2	5	4	3	2	4	51
3	1	2	1	3	3	4	1	1	4	4	2	4	3	5	2	3	43
4	1	2	2	2	3	3	2	3	3	5	2	3	3	3	3	3	43
5	1	1	1	1	1	1	1	1	3	6	1	1	4	4	1	3	31
6	1	2	3	3	4	4	2	2	2	4	2	2	5	5	2	5	48
7	1	3	2	6	4	3	3	3	2	4	3	3	5	6	6	2	56
8	2	1	2	1	1	1	1	1	3	6	1	1	5	1	1	5	33
9	1	1	1	2	1	3	2	2	1	5	2	3	6	2	1	6	39
10	1	4	6	6	3	5	3	4	3	3	3	6	4	6	3	3	63
11	1	3	4	3	3	4	1	3	2	4	4	3	5	6	2	6	54
12	1	2	2	4	3	5	1	1	3	5	1	3	4	4	2	4	45
13	2	3	2	3	2	2	2	3	1	4	1	3	6	5	3	3	45
14	1	4	1	2	3	1	1	1	1	4	2	1	3	5	1	6	37
15	1	2	1	1	1	1	1	1	3	5	2	3	4	2	2	4	34
16	3	2	3	1	5	6	1	3	3	4	1	6	6	2	1	4	51
17	1	1	1	1	1	1	1	1	6	6	5	1	2	5	1	2	36
18	2	3	2	2	2	4	3	2	5	2	3	6	4	2	3	5	50
19	3	3	3	3	2	2	1	2	2	5	3	5	6	5	2	6	53
20	3	4	3	2	1	3	2	3	4	3	3	4	5	3	2	3	48
21	3	2	4	5	3	1	1	1	1	6	1	6	6	1	2	5	48
22	1	4	1	1	3	3	3	1	3	4	2	2	5	2	2	5	42
23	1	2	1	1	2	3	1	1	1	5	2	2	6	3	2	6	39
24	1	2	1	2	2	4	2	1	1	5	3	3	1	5	3	6	42
25	3	1	3	3	3	4	2	2	1	5	3	2	4	4	3	5	48
26	3	4	3	5	4	3	4	3	4	6	5	5	5	4	6	6	70
27	5	4	5	5	4	3	5	3	3	3	3	3	5	4	1	6	62
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	5	1	1	6	29
29	1	3	1	5	4	2	3	4	1	5	2	4	6	3	4	6	54
30	1	1	1	2	2	3	4	3	2	3	5	3	4	6	3	4	47
31	1	2	1	3	1	1	1	1	2	6	2	2	2	3	1	5	34
32	5	5	5	5	4	5	4	3	5	4	3	4	5	3	6	5	71
33	1	1	1	1	1	1	5	1	1	2	5	5	6	5	1	6	43
34	3	5	5	4	5	5	1	5	2	4	2	5	4	6	2	5	63
35	6	3	3	4	2	5	2	2	3	5	3	3	3	4	5	5	58
36	3	4	3	2	2	3	2	2	3	5	2	2	5	2	2	6	48
37	3	3	3	4	3	4	2	3	2	4	2	4	6	3	3	5	54
38	3	4	3	3	3	1	1	2	3	6	2	2	5	3	3	6	50
39	4	1	1	2	3	4	2	3	3	4	3	4	4	5	4	5	52
40	5	6	5	2	1	1	3	4	1	4	2	5	5	4	1	6	55
41	3	4	3	2	4	4	4	6	5	5	5	6	5	6	5	6	73
42	4	5	4	1	1	5	3	3	4	4	1	2	3	3	2	6	51
43	1	2	1	3	4	5	3	2	2	6	2	3	2	4	3	4	47

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	3	56
45	3	4	3	5	3	5	3	3	1	3	4	5	4	5	5	6	62
46	6	3	6	5	3	5	3	5	2	2	3	1	6	4	5	5	64
47	1	5	1	3	3	5	3	3	3	4	3	3	6	5	5	6	59
48	1	3	3	3	3	5	3	3	1	4	5	5	4	5	3	4	55
49	4	3	4	4	4	4	5	5	3	4	3	4	5	4	4	5	65
50	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	4	3	4	53
51	5	5	5	4	4	5	5	5	4	2	5	2	5	5	4	6	71
52	5	3	5	4	5	4	4	4	4	3	4	4	3	5	4	3	64
53	1	3	1	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4	47
54	3	5	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	5	3	3	5	55
55	3	3	3	4	3	2	2	2	3	5	2	3	3	4	2	4	48
56	3	3	3	2	1	2	1	1	3	4	3	3	4	3	3	4	43
57	2	6	3	6	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	56
58	3	4	3	3	2	2	2	2	3	5	6	2	4	6	4	3	54
59	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	51
60	3	4	5	1	1	1	3	3	4	6	5	1	6	5	4	6	58
61	5	5	5	5	3	3	3	4	5	2	3	5	6	4	5	4	67
62	2	3	2	4	2	2	3	2	2	4	2	3	4	3	2	5	45
63	4	3	4	3	3	4	5	4	2	3	3	5	4	5	5	5	62
64	1	6	5	2	2	2	2	3	3	5	2	3	3	2	4	3	48
65	2	5	2	2	1	1	2	2	3	5	1	1	3	1	3	1	35
66	1	1	4	3	4	6	4	1	1	3	4	1	5	4	3	6	51
67	2	3	2	1	1	1	2	1	6	4	1	1	4	1	1	5	36
68	1	5	5	5	5	4	5	4	5	2	5	5	4	5	5	5	70
69	3	3	1	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	5	1	5	49
70	3	5	3	5	1	2	2	1	6	3	4	5	2	5	3	4	54
71	4	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	2	6	6	6	75
72	1	1	1	1	1	2	1	1	2	6	2	5	5	3	1	6	39
73	1	3	3	3	4	4	2	3	2	4	4	3	5	4	3	6	54
74	3	4	6	5	6	5	5	2	3	2	1	5	3	5	5	5	65
75	1	2	2	2	3	4	2	2	3	5	2	4	5	4	2	6	49
76	3	3	4	3	3	3	3	3	1	6	3	4	5	3	2	5	54
77	5	6	6	6	5	3	2	4	4	4	5	5	6	6	6	6	79
78	1	2	1	2	2	4	1	2	4	5	3	4	4	4	2	5	46
79	1	4	5	5	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	4	54
80	1	1	1	3	3	4	4	4	2	3	4	3	5	4	3	4	49
81	4	6	4	3	3	4	2	4	3	4	2	5	5	5	5	5	64
82	1	1	1	1	1	1	1	1	2	5	1	1	3	3	1	4	28
83	1	1	3	3	5	3	4	2	3	4	3	4	5	3	2	5	51
84	1	3	3	4	3	3	2	3	3	5	3	3	4	4	3	3	50
85	1	6	5	3	5	6	4	5	5	2	5	6	3	4	4	3	67
86	3	3	3	5	5	6	4	5	5	2	3	4	4	2	3	6	63
87	1	2	2	3	2	2	3	2	2	5	2	3	5	3	3	5	45
88	2	3	3	3	3	4	2	3	3	4	2	2	5	3	4	5	51
89	2	3	2	3	3	5	4	3	3	4	2	4	5	4	3	5	55
90	1	4	1	1	1	1	1	1	4	6	1	4	4	4	2	5	41
91	1	3	3	4	3	5	5	1	1	6	2	3	5	4	4	5	55
92	3	2	2	3	3	3	2	2	3	5	2	2	5	5	2	5	49
93	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	1	2	4	1	2	4	41

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



94	2	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	50
95	1	2	2	1	5	2	1	1	6	6	1	6	2	1	1	2	40
96	6	5	5	5	4	4	5	4	6	4	4	5	5	6	6	6	80
97	1	6	1	6	6	5	3	3	1	4	3	3	4	3	3	6	58
98	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	52
99	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	6	4	4	4	4	58
100	3	3	2	2	2	2	1	2	2	6	2	3	4	2	1	4	41
101	1	3	4	4	4	5	3	4	2	5	4	5	4	5	3	3	59
102	3	5	5	5	5	3	3	3	5	4	3	3	2	3	3	6	61
103	3	1	2	2	2	2	2	1	2	6	1	2	4	3	2	6	41
104	1	5	4	4	4	3	1	1	2	4	4	4	5	4	3	6	55
105	1	6	5	4	4	4	5	5	3	1	4	6	6	6	6	6	72
106	3	3	3	3	4	3	1	1	1	5	2	4	5	4	3	6	51
107	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	5	4	3	5	56
108	2	5	4	5	2	5	3	3	3	3	3	6	4	4	4	4	60
109	2	3	2	3	4	5	2	2	2	4	2	4	5	5	3	5	53
110	6	5	6	2	2	2	2	2	3	6	1	3	4	3	3	6	56
111	3	4	5	4	3	6	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	57
112	1	5	4	3	4	3	2	2	3	3	3	4	2	6	4	4	53
113	1	4	5	5	4	4	5	4	2	1	4	5	4	6	6	4	64
114	3	2	1	3	3	2	2	2	2	5	2	3	5	3	3	4	45
115	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	39
116	3	2	2	3	3	1	3	6	3	4	3	3	4	3	3	5	51
117	1	3	3	3	4	2	1	2	2	6	1	3	4	3	3	4	45
118	1	3	1	3	3	4	1	4	1	6	3	3	3	3	3	6	48
119	1	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	5	3	3	4	48
120	1	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	2	3	5	49
121	3	1	3	2	1	3	3	1	3	3	1	2	3	3	3	3	38
122	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	5	3	3	5	54
123	3	3	2	2	3	3	2	2	2	5	1	2	4	3	2	4	43
124	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	5	4	4	52
125	1	5	4	3	5	3	2	3	3	4	2	5	5	5	5	6	61
126	1	3	3	4	4	3	3	3	4	4	2	5	4	4	4	4	55
127	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	1	3	4	4	3	5	44
128	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	5	2	47
129	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	51
130	2	3	2	3	2	6	3	3	2	4	3	3	6	4	4	5	55
131	2	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	42
132	2	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	3	4	4	3	4	51
133	1	4	1	2	3	2	2	2	3	4	2	2	4	2	2	5	41
134	4	4	2	3	3	3	6	6	6	6	6	3	6	5	5	6	74
135	2	2	2	2	3	3	2	1	2	6	1	3	4	2	2	5	42
136	1	3	1	2	1	2	2	1	2	5	1	2	6	3	1	6	39
137	1	2	1	2	2	4	1	2	1	3	1	4	6	4	4	6	44
138	1	2	1	3	2	2	2	2	2	5	2	3	5	3	3	5	43
139	4	3	4	2	2	2	2	2	2	5	2	3	5	4	2	5	49
140	2	2	2	3	1	2	1	3	2	6	1	2	4	2	2	6	41
141	3	2	3	2	1	1	1	1	3	6	1	1	3	2	2	5	37
142	2	2	2	1	1	2	2	2	4	4	2	2	4	3	2	5	40
143	3	4	3	3	2	3	2	1	1	4	4	4	4	5	6	6	55

© 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 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 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

144	5	2	4	3	3	5	3	4	4	4	2	4	5	3	2	4	57
145	5	5	4	3	3	5	3	4	4	4	2	4	5	3	3	4	61
146	3	6	2	3	2	3	1	2	4	1	2	4	3	2	2	4	44
147	5	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	42
148	5	3	5	3	4	5	2	3	5	3	3	5	5	5	3	4	63
149	2	3	5	2	4	4	1	2	6	2	2	5	6	4	2	5	55
150	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	38
151	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	6	79
152	3	5	2	3	5	4	3	2	4	2	2	4	2	3	4	4	52
153	4	3	3	3	2	3	2	4	5	5	4	2	5	5	4	4	58
154	5	5	3	4	6	5	5	2	5	1	2	3	4	4	1	6	61
155	5	3	4	2	4	5	1	2	6	3	1	4	6	5	4	6	61
156	1	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	40
157	4	4	5	4	2	2	4	2	4	3	3	4	3	4	3	3	54
158	4	4	2	2	5	3	4	4	4	3	1	6	4	4	3	4	57
159	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	4	3	2	5	43
160	3	3	2	2	6	3	2	2	4	2	2	5	3	5	5	6	55
161	3	3	2	2	6	3	2	2	4	2	2	5	3	5	5	6	55
162	5	5	4	3	5	4	4	4	4	4	2	5	5	4	3	5	66
163	5	4	6	6	4	5	2	6	3	3	3	6	6	4	6	5	74
164	4	2	3	3	2	2	1	2	4	3	3	4	4	2	2	4	45
165	4	5	3	5	4	3	2	4	3	3	4	4	2	4	4	3	57
166	4	3	2	4	4	3	2	2	4	2	3	5	4	4	2	4	52
167	5	3	2	3	3	4	2	2	5	2	2	3	5	3	2	4	50
168	3	2	2	1	2	1	1	2	3	2	1	1	4	2	1	4	32
169	3	3	3	4	4	3	2	2	5	3	2	4	4	4	3	3	52
170	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	22
171	4	4	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	6	5	5	5	71
172	4	3	3	3	3	3	2	2	5	2	1	3	4	5	2	5	50
173	5	3	4	6	4	5	3	3	6	3	4	3	3	4	4	5	65
174	5	5	4	3	3	3	3	3	2	5	4	3	4	4	4	5	60
175	3	2	3	2	1	3	1	2	4	1	1	2	5	3	2	5	40
176	5	3	3	4	3	3	2	3	5	2	1	3	4	4	2	6	53
177	6	3	4	4	3	3	4	3	5	2	1	3	3	4	2	6	56
178	5	3	3	4	4	3	2	3	5	2	1	3	4	2	3	5	52
179	5	3	3	4	3	3	2	3	5	2	1	2	3	4	2	4	49
180	5	3	3	4	3	3	2	3	5	2	1	3	3	2	3	6	51
181	5	3	3	4	3	3	2	3	5	2	1	2	3	2	3	6	50
182	5	3	3	4	3	3	2	3	5	2	1	2	3	2	3	6	50
183	4	5	4	4	4	5	4	2	5	1	3	5	4	4	2	5	61
184	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	4	3	2	5	43
185	3	3	3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	6	42
186	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	5	49
187	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	36
188	4	3	3	2	2	2	1	1	3	3	3	3	4	3	3	4	44
189	5	4	1	2	4	4	1	4	3	1	4	5	4	4	2	3	51
190	3	3	1	2	3	5	3	4	4	3	1	2	5	6	2	5	52
191	2	2	1	2	1	3	2	1	3	4	1	4	4	2	2	5	39
192	4	3	2	4	5	2	4	5	3	5	5	5	4	4	3	4	62
193	3	4	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	44

Tabulasi Data Penelitian

Skala Optimisme

No	Aitem Skala Optimisme								TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	3	4	5	5	5	3	2	5	32
2	4	4	5	5	5	2	1	5	31
3	2	3	3	3	3	2	3	3	22
4	3	2	3	2	2	2	3	2	19
5	3	1	5	5	5	3	1	4	27
6	3	3	2	3	2	3	2	2	20
7	1	3	3	3	1	3	2	2	18
8	3	3	4	5	5	3	4	5	32
9	4	1	3	5	5	5	4	5	32
10	1	1	4	5	5	4	1	4	25
11	3	3	3	2	3	3	3	3	23
12	3	4	2	2	1	2	1	2	17
13	1	1	3	5	4	5	3	3	25
14	1	4	2	5	3	3	1	3	22
15	4	4	3	3	3	3	4	3	27
16	4	1	3	5	5	3	3	5	29
17	2	1	2	1	2	2	3	3	16
18	1	3	5	5	5	5	1	5	30
19	4	3	5	5	3	4	3	4	31
20	1	3	4	5	5	4	1	5	28
21	1	3	4	5	4	4	1	4	26
22	1	1	3	3	3	2	1	4	18
23	2	2	1	1	2	2	2	3	15
24	2	3	2	2	1	2	1	2	15
25	1	3	3	3	3	3	3	3	22
26	3	4	5	5	5	3	3	5	33
27	3	3	3	4	3	3	1	4	24
28	1	4	5	5	5	4	1	3	28
29	1	3	2	3	2	2	2	3	18
30	4	1	4	4	3	3	4	5	28
31	3	2	2	2	2	2	2	2	17
32	1	1	2	5	5	5	1	2	22
33	4	4	4	4	4	4	4	4	32
34	1	1	2	4	4	4	4	4	24
35	4	3	4	4	4	4	3	4	30
36	3	2	3	3	5	3	2	3	24

© 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.



37	1	4	5	4	5	3	1	4	27
38	4	4	3	3	3	2	4	3	26
39	3	4	3	4	3	3	1	3	24
40	1	3	5	4	5	5	4	5	32
41	4	3	5	5	5	3	4	5	34
42	3	3	3	4	3	2	2	5	25
43	3	2	5	3	3	3	3	4	26
44	2	4	2	3	3	3	3	4	24
45	4	3	4	2	2	3	4	5	27
46	4	1	5	2	4	3	2	3	24
47	3	3	4	4	4	4	4	5	31
48	2	2	2	2	2	3	2	2	17
49	1	1	5	5	5	4	1	4	26
50	2	2	5	2	1	1	2	3	18
51	4	4	3	5	3	3	4	5	31
52	4	4	4	5	4	3	4	4	32
53	4	4	5	5	6	4	4	5	37
54	3	3	3	4	4	3	4	4	28
55	1	4	3	4	3	2	3	4	24
56	3	3	5	4	2	4	5	6	32
57	3	1	3	3	3	4	3	2	22
58	4	3	3	3	4	3	4	3	27
59	3	4	3	3	4	3	3	3	26
60	4	4	3	3	3	3	2	3	25
61	4	4	5	4	2	5	1	3	28
62	1	3	2	3	3	2	3	5	22
63	4	3	5	5	4	3	4	4	32
64	4	4	4	5	3	3	1	4	28
65	1	3	5	5	3	3	3	4	27
66	3	3	3	5	5	3	1	5	28
67	1	3	2	5	5	3	1	5	25
68	4	4	6	5	6	3	5	5	38
69	3	3	3	5	4	4	4	5	31
70	3	1	5	5	4	3	4	4	29
71	4	3	4	5	4	5	4	5	34
72	1	3	4	5	3	4	3	4	27
73	3	3	3	5	2	2	2	3	23
74	3	4	3	5	3	2	3	4	27
75	4	4	3	4	3	4	3	3	28
76	1	4	5	4	3	4	1	4	26
77	3	4	4	5	4	3	1	4	28
78	1	4	5	4	5	3	4	4	30

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



79	1	4	5	5	4	5	3	4	31
80	4	3	4	4	3	4	4	4	30
81	3	4	4	5	4	4	1	5	30
82	1	1	4	4	4	4	1	4	23
83	4	4	5	5	4	4	4	5	35
84	1	4	2	2	2	2	2	2	17
85	4	4	3	3	2	2	2	3	23
86	3	4	4	5	5	4	3	4	32
87	3	1	4	4	4	3	3	4	26
88	1	3	4	4	4	4	3	5	28
89	3	3	3	4	4	3	4	4	28
90	1	3	5	5	5	5	1	5	30
91	1	3	5	5	4	4	1	5	28
92	2	2	2	2	2	2	2	2	16
93	1	1	4	4	4	4	1	4	23
94	3	3	4	4	4	4	4	3	29
95	1	4	4	4	4	2	1	4	24
96	3	1	5	5	4	4	4	4	30
97	4	4	5	5	3	4	1	5	31
98	3	4	3	4	3	3	3	3	26
99	4	1	5	6	6	5	4	5	36
100	4	4	4	4	4	4	4	4	32
101	3	3	4	4	4	4	3	4	29
102	4	4	5	5	4	4	1	4	31
103	1	4	2	2	2	2	1	2	16
104	4	4	5	5	4	4	4	4	34
105	4	3	3	5	5	3	1	5	29
106	3	4	3	4	3	3	3	4	27
107	3	4	5	5	5	5	1	5	33
108	3	4	5	5	4	3	4	4	32
109	3	4	5	3	4	3	4	4	30
110	1	4	5	5	5	5	4	5	33
111	3	3	5	4	4	4	4	4	31
112	3	4	4	5	5	4	3	3	31
113	1	1	5	5	4	5	1	5	27
114	4	3	3	5	4	3	4	5	31
115	2	2	2	2	2	2	2	2	16
116	1	4	4	5	5	3	3	3	28
117	3	1	5	5	4	5	1	5	29
118	3	4	5	5	5	4	4	5	35
119	4	3	3	2	4	4	4	3	27
120	3	4	4	4	2	3	3	3	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.



121	3	3	1	2	3	2	2	2	18
122	3	3	5	5	3	4	2	3	28
123	3	3	4	4	4	4	3	4	29
124	3	4	3	3	3	3	3	5	27
125	3	4	5	4	4	4	3	4	31
126	4	3	2	3	3	3	3	3	24
127	1	3	3	3	3	2	2	2	19
128	1	4	3	4	5	5	3	4	29
129	4	3	3	4	4	3	3	4	28
130	3	3	4	5	3	3	5	3	29
131	3	4	4	2	2	2	2	2	21
132	3	4	4	4	4	4	4	4	31
133	1	4	3	4	5	5	1	5	28
134	5	3	5	5	5	6	5	4	38
135	3	1	4	5	4	4	3	2	26
136	1	1	4	4	4	2	1	4	21
137	1	1	5	5	4	5	1	5	27
138	3	1	4	5	4	4	3	4	28
139	1	1	5	5	3	5	1	5	26
140	1	3	3	4	5	4	3	4	27
141	4	3	2	2	1	1	1	2	16
142	4	3	4	5	5	4	4	4	33
143	3	4	5	5	5	5	4	4	35
144	2	2	3	2	2	2	2	3	18
145	3	4	3	5	4	4	4	3	30
146	2	2	2	2	2	2	1	1	14
147	3	3	2	2	2	2	2	2	18
148	3	5	4	5	5	5	5	5	37
149	4	2	2	2	1	1	3	2	17
150	3	4	2	3	3	2	3	2	22
151	5	5	5	5	5	5	5	5	40
152	2	3	2	3	2	4	2	1	19
153	2	3	3	4	1	2	1	2	18
154	3	4	5	5	4	4	3	5	33
155	4	4	4	4	4	3	3	4	30
156	2	3	1	3	3	1	1	2	16
157	4	3	5	5	5	4	3	5	34
158	2	3	3	5	4	5	3	5	30
159	1	3	3	3	3	2	1	3	19
160	3	3	5	1	3	3	2	2	22
161	3	3	5	5	3	3	2	3	27
162	3	4	4	4	4	4	4	4	31

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



163	3	4	2	4	4	4	3	3	27
164	2	3	3	4	3	3	2	3	23
165	3	3	3	3	3	3	3	3	24
166	3	2	3	1	3	2	2	2	18
167	2	2	4	3	3	3	3	3	23
168	2	4	3	4	4	3	3	4	27
169	1	2	3	5	4	5	1	4	25
170	2	3	5	5	5	5	4	5	34
171	4	4	5	5	5	3	4	5	35
172	2	4	5	5	4	5	4	4	33
173	4	4	5	3	3	3	5	3	30
174	3	3	3	3	3	3	3	3	24
175	1	1	3	3	3	3	3	4	21
176	1	2	5	5	4	4	2	4	27
177	2	1	5	5	4	4	2	5	28
178	3	4	5	5	5	5	3	4	34
179	1	2	5	5	4	4	2	4	27
180	1	3	5	5	4	4	2	4	28
181	1	3	5	5	4	4	1	4	27
182	1	2	5	5	4	4	1	4	26
183	3	3	5	5	5	4	5	5	35
184	2	3	4	2	3	3	2	3	22
185	1	2	3	4	3	3	3	2	21
186	4	4	2	2	3	2	3	4	24
187	1	5	5	5	5	5	1	5	32
188	3	4	3	2	3	3	2	3	23
189	3	3	4	5	5	5	3	4	32
190	5	4	5	5	5	5	3	4	36
191	1	4	5	5	3	5	3	5	31
192	2	2	4	3	4	3	3	3	24
193	2	2	1	1	2	3	3	4	18

© 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.

LAMPIRAN I

UJI ASUMSI

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.

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		193
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	12.36086988
Most Extreme Differences	Absolute	.043
	Positive	.034
	Negative	-.043
Test Statistic		.043
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

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

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		193
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.98840760
Most Extreme Differences	Absolute	.047
	Positive	.035
	Negative	-.047
Test Statistic		.047
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

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

1. Dilarang mengutip 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.

antumkan dan r

Uji Linearitas

Gratitude dengan Subjective Well-Being

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SWB * Between (Combined)	10618.816	20	530.941	2.014	.009
GRAT Groups Linearity	7318.350	1	7318.350	27.759	.000
Deviation from Linearity	3300.466	19	173.709	.659	.855
Within Groups	45345.878	172	263.639		
Total	55964.694	192			

Self-Compassion dengan Subjective Well-Being

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SWB * Between (Combined)	16649.612	47	354.247	1.307	.117
SC Groups Linearity	7177.930	1	7177.930	26.473	.000
Deviation from Linearity	9471.683	46	205.906	.759	.859
Within Groups	39315.082	145	271.138		
Total	55964.694	192			



Hak Cipta D
 1. Dilarang
 2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN SUSKA RIAU

© Hak c

Optimisme dengan *Subjective Well-Being*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SWB * OPT	Between	(Combined)	30827.517	25	1233.101	8.192	.000
	Groups	Linearity	24130.021	1	24130.021	160.309	.000
		Deviation from	6697.496	24	279.062	1.854	.013
		Linearity					
Within Groups			25137.177	167	150.522		
Total			55964.694	192			

Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	31.807	8.005		3.973	.000		
	GRAT	.618	.199	.172	3.109	.002	.905	1.104
	SC	.213	.093	.129	2.282	.024	.868	1.152
	OPT	1.731	.180	.560	9.601	.000	.817	1.224

a. Dependent Variable: SWB

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	7.429	3.177		2.338	.020		
	GRAT	.282	.077	.243	3.646	.000	.969	1.032
	SC	.167	.036	.312	4.689	.000	.969	1.032

a. Dependent Variable: OPT

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

LAMPIRAN J

UJI HIPOTESIS

UIN SUSKA RIAU

Hipotesis 1 (H1)

Ada Hubungan *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being*

© Hak ci

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	63.228	9.202		6.871	.000
	GRAT	1.298	.242	.362	5.360	.000

a. Dependent Variable: SWB

a Riau

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.362 ^a	.131	.126	15.959

a. Predictors: (Constant), GRAT

Hipotesis 2 (H2)

Ada Hubungan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being*

a Riau

a. Dependent Variable: SWB

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	81.712	5.859		13.947	.000
	SC	.592	.112	.358	5.301	.000

a. Dependent Variable: SWB

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.358 ^a	.128	.124	15.982

a. Predictors: (Constant), SC

Hipotesis 3 (H3)

Ada Hubungan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being*Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	58.058	4.592		12.643	.000
	OPT	2.031	.169	.657	12.032	.000

a. Dependent Variable: SWB

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.657 ^a	.431	.428	12.910

a. Predictors: (Constant), OPT



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 1. Dilarang mentip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumbernya.
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 ini milik UIN Suska Riau

Hipotesis 4 (H4)

Optimisme sebagai Mediator Hubungan Gratitude dengan Subjective Well-Being

atau MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 4.2 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
 Documentation available in Hayes (2022). www.guilford.com/p/hayes3

Model : 4
 Y : Y
 X : X1
 : Z

Sample size: 193

OUTCOME VARIABLE:

Model Summary	R-sq	MSE	F	df1	df2	p	
Model 2	,2981	,0888	27,9088	18,6231	1,0000	191,0000	,0000
Model Coeff	se	t	p	LLCI	ULCI		
constant	13,6007	3,0460	4,4652	,0000	7,5926	19,6087	
X1	,3459	,0802	4,3154	,0000	,1878	,5040	

Standardized coefficients

coeff X1 ,2981

OUTCOME VARIABLE:

Y

Model Summary	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
Model 2	,6792	,4614	158,6535	81,3740	2,0000	190,0000	,0000

Model Coeff	se	t	p	LLCI	ULCI	
constant	37,8889	7,6320	4,9645	,0000	22,8345	52,9432
X1	,6535	,2002	3,2643	,0013	,2586	1,0484





1,8630 ,1725 10,7991 ,0000 1,5227 2,2033

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta dilindungi Undang-undang. 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengizinkan penulisnya untuk mengutip 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.

Standardized coefficients
Coeff
1 ,1821
1 ,6024

***** TOTAL EFFECT MODEL *****
SUMMARY VARIABLE:

Model	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
1	,3616	,1308	28,7340	1,0000	191,0000	,0000

Model	Coef	se	t	p	LLCI	ULCI
1	63,2275	9,2016	6,8714	,0000	45,0778	81,3773
1	1,2979	,2421	5,3604	,0000	,8203	1,7755

Standardized coefficients
Coeff
1 ,3616

***** TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

Total effect of X on Y							
Effect	se	t	p	LLCI	ULCI	c'_cs	
1	,2979	,2421	5,3604	,0000	,8203	1,7755	,3616

Direct effect of X on Y							
Effect	se	t	p	LLCI	ULCI	c'_cs	
1	,6535	,2002	3,2643	,0013	,2586	1,0484	,1821

Indirect effect(s) of X on Y:				
Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI	Z
1	,6444	,1643	,3290	,9755

Completely standardized indirect effect(s) of X on Y:				
Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI	Z
1	,1795	,0440	,0914	,2653

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95,000
Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:
5000

-----END MATRIX -----



Hipotesis 5 (H5)

Optimisme sebagai Mediator Hubungan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being*

Gunakan MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 4.2 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2022). www.guilford.com/p/hayes3

Model : 4
Y : Y
X : X2
M : Z

Sample Size: 193

OUTCOME VARIABLE:
Z

Model	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
Model 1	,355	,1262	26,7649	27,5819	1,0000	191,0000	,0000

Model	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	16,8760	1,8966	8,8982	,0000	13,1351	20,6168
X2	,1898	,0361	5,2518	,0000	,1185	,2611

Standardized coefficients

coef
X2 ,3552

OUTCOME VARIABLE:
Y

Model	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
Model 1	,670	,4490	162,2941	77,4175	2,0000	190,0000	,0000

Model	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	50,0882	5,5545	9,0176	,0000	39,1318	61,0445
X2	,2362	,0952	2,4808	,0140	,0484	,4239

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Penjiptan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Penjiptan tidak merugikan kepentingan 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-Islam University of Sultan Saifuddin Kasim Riau



Z 1,8739 ,1782 10,5170 ,0000 1,5224 2,2253

Standardized coefficients

Coef
2 ,1429
,6059

***** TOTAL EFFECT MODEL *****

UTCOME VARIABLE:

Model Summary

R-sq MSE F df1 df2 p
358 ,1283 255,4281 28,1016 1,0000 191,0000 ,0000

Model Coeff

se t p LLCI ULCI
constant 81,7118 5,8589 13,9466 ,0000 70,1553 93,2683
X2 ,5918 ,1116 5,3011 ,0000 ,3716 ,8120

Standardized coefficients

Coef
X2 ,3581

***** TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

Total effect of X on Y

Effect se t p LLCI ULCI c_cs
,5918 ,1116 5,3011 ,0000 ,3716 ,8120 ,3581

Direct effect of X on Y

Effect se t p LLCI ULCI c'_cs
,2362 ,0952 2,4808 ,0140 ,0484 ,4239 ,1429

Indirect effect(s) of X on Y:

Effect BootSE BootLLCI BootULCI
Z ,3556 ,0877 ,1979 ,5428

Completely standardized indirect effect(s) of X on Y:

Effect BootSE BootLLCI BootULCI
Z ,2152 ,0472 ,1254 ,3119

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:

95,0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:

5000

--- END MATRIX ---

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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
© UIN Suska Riau
at
University of Sultan Syarif Kasim Riau

LAMPIRAN K

UJI KATEGORISASI

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Kategorisasi Variabel

No.	SWB	GRAT	SC	OPT
1	Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah
2	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
3	Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
4	Sedang	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
5	Sedang	Rendah	Sangat Rendah	Rendah
6	Sedang	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
7	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Sangat Rendah
8	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Sangat Rendah	Rendah
9	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Rendah
10	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Tinggi	Sangat Rendah
11	Sedang	Tinggi	Sedang	Sangat Rendah
12	Sedang	Sangat Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
13	Tinggi	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
14	Sedang	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
15	Tinggi	Sangat Tinggi	Sangat Rendah	Rendah
16	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
17	Rendah	Sangat Tinggi	Sangat Rendah	Sangat Rendah
18	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Sangat Rendah
19	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
20	Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Rendah
21	Sedang	Sangat Tinggi	Rendah	Rendah
22	Sedang	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
23	Rendah	Rendah	Rendah	Sangat Rendah
24	Rendah	Sangat Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
25	Sedang	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
26	Sangat Tinggi	Tinggi	Tinggi	Rendah
27	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Sangat Rendah
28	Sedang	Sangat Tinggi	Sangat Rendah	Rendah
29	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Sangat Rendah
30	Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Rendah
31	Rendah	Sedang	Sangat Rendah	Sangat Rendah
32	Sangat Tinggi	Tinggi	Tinggi	Sangat Rendah
33	Sangat Tinggi	Tinggi	Rendah	Rendah
34	Sedang	Sedang	Tinggi	Sangat Rendah
35	Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah
36	Sedang	Sangat Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
37	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah

© 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.



38	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
39	Sedang	Sedang	Sedang	Sangat Rendah
40	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
41	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Tinggi	Rendah
42	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Sangat Rendah
43	Sedang	Sangat Tinggi	Rendah	Rendah
44	Tinggi	Tinggi	Sedang	Sangat Rendah
45	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
46	Tinggi	Sangat Tinggi	Tinggi	Sangat Rendah
47	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
48	Rendah	Sangat Tinggi	Sedang	Sangat Rendah
49	Tinggi	Sangat Tinggi	Tinggi	Rendah
50	Sedang	Tinggi	Sedang	Sangat Rendah
51	Tinggi	Sedang	Tinggi	Rendah
52	Sedang	Sangat Tinggi	Tinggi	Rendah
53	Tinggi	Tinggi	Rendah	Sedang
54	Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah
55	Sedang	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
56	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Rendah
57	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Sangat Rendah
58	Sedang	Sedang	Sedang	Rendah
59	Sedang	Sedang	Sedang	Rendah
60	Tinggi	Tinggi	Sedang	Sangat Rendah
61	Tinggi	Sangat Tinggi	Tinggi	Rendah
62	Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
63	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
64	Tinggi	Tinggi	Rendah	Rendah
65	Sedang	Sangat Tinggi	Sangat Rendah	Rendah
66	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
67	Sedang	Sangat Tinggi	Sangat Rendah	Sangat Rendah
68	Tinggi	Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang
69	Sedang	Sangat Tinggi	Rendah	Rendah
70	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
71	Tinggi	Sangat Tinggi	Tinggi	Rendah
72	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Rendah
73	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Sangat Rendah
74	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Tinggi	Rendah
75	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Rendah
76	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
77	Tinggi	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah
78	Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Rendah
79	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah

© 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.



80	Tinggi	Tinggi	Rendah	Rendah
81	Tinggi	Sangat Tinggi	Tinggi	Rendah
82	Sedang	Sedang	Sangat Rendah	Sangat Rendah
83	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Sedang
84	Rendah	Tinggi	Sedang	Sangat Rendah
85	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Sangat Rendah
86	Tinggi	Sangat Tinggi	Tinggi	Rendah
87	Tinggi	Tinggi	Rendah	Rendah
88	Sedang	Tinggi	Sedang	Rendah
89	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
90	Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Rendah
91	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
92	Rendah	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
93	Sedang	Sangat Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
94	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
95	Rendah	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
96	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah
97	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
98	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
99	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Sedang
100	Sedang	Sangat Tinggi	Rendah	Rendah
101	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
102	Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah
103	Rendah	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
104	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
105	Tinggi	Sangat Tinggi	Tinggi	Rendah
106	Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah
107	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
108	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
109	Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah
110	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
111	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
112	Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah
113	Tinggi	Sangat Tinggi	Tinggi	Rendah
114	Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Rendah
115	Rendah	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
116	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
117	Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Rendah
118	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Sedang
119	Sedang	Tinggi	Rendah	Rendah
120	Tinggi	Tinggi	Rendah	Rendah
121	Sedang	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah

© 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.



122	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
123	Tinggi	Tinggi	Rendah	Rendah
124	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
125	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
126	Tinggi	Sedang	Sedang	Sangat Rendah
127	Tinggi	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
128	Tinggi	Tinggi	Rendah	Rendah
129	Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah
130	Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah
131	Sedang	Sangat Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
132	Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah
133	Tinggi	Tinggi	Rendah	Rendah
134	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang
135	Sedang	Sangat Tinggi	Rendah	Rendah
136	Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
137	Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Rendah
138	Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Rendah
139	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Rendah
140	Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Rendah
141	Rendah	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
142	Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Rendah
143	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Sedang
144	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Sangat Rendah
145	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
146	Rendah	Sangat Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
147	Sedang	Sangat Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
148	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang
149	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Sangat Rendah
150	Sedang	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
151	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang
152	Rendah	Tinggi	Sedang	Sangat Rendah
153	Rendah	Tinggi	Sedang	Sangat Rendah
154	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
155	Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah
156	Rendah	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
157	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
158	Sedang	Tinggi	Sedang	Rendah
159	Sedang	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
160	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Sangat Rendah
161	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
162	Sedang	Tinggi	Tinggi	Rendah
163	Tinggi	Sangat Tinggi	Tinggi	Rendah

© 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.



164	Rendah	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
165	Sedang	Sedang	Sedang	Sangat Rendah
166	Rendah	Tinggi	Sedang	Sangat Rendah
167	Sedang	Tinggi	Sedang	Sangat Rendah
168	Sedang	Sangat Tinggi	Sangat Rendah	Rendah
169	Tinggi	Tinggi	Sedang	Sangat Rendah
170	Tinggi	Sedang	Sangat Rendah	Rendah
171	Tinggi	Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang
172	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
173	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Rendah
174	Sedang	Sedang	Sedang	Sangat Rendah
175	Sedang	Sangat Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
176	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
177	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
178	Sedang	Tinggi	Sedang	Rendah
179	Tinggi	Tinggi	Rendah	Rendah
180	Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah
181	Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah
182	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Rendah
183	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Sedang
184	Sedang	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
185	Sedang	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
186	Sedang	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
187	Tinggi	Sangat Tinggi	Sangat Rendah	Rendah
188	Sedang	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
189	Rendah	Tinggi	Sedang	Rendah
190	Sedang	Tinggi	Sedang	Sedang
191	Sedang	Sangat Tinggi	Rendah	Rendah
192	Sedang	Sedang	Sedang	Sangat Rendah
193	Rendah	Sangat Tinggi	Rendah	Sangat Rendah

© 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.



Perhitungan Kategorisasi Rumus 5 Kategorisasi Penelitian

Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	$(M+1.5SD) < X$
Tinggi	$(M+0.5SD) < X \leq (M+1.5SD)$
Sedang	$(M-0.5SD) < X \leq (M + 0.5SD)$
Rendah	$(M-1,5SD) < X \leq (M-0.5SD)$
Sangat Rendah	$X < (M-0.5SD)$

Subjective Well-Being

$$\begin{aligned}
 X_{\min} &= \text{Skor terendah} \times \text{jumlah aitem} \\
 &= 1 \times 33 \\
 &= 33 \\
 X_{\max} &= \text{Skor tertinggi} \times \text{jumlah aitem} \\
 &= 5 \times 33 \\
 &= 165 \\
 \text{Mean} &= X_{\min} + X_{\max} / 2 \\
 &= 33 + 165/2 \\
 &= 99 \\
 \text{Range} &= X_{\max} - X_{\min} \\
 &= 165 - 33 \\
 &= 132 \\
 S &= \text{Range} \times 1/6 \\
 &= 132/6 \\
 &= 22
 \end{aligned}$$

Sangat Rendah

$$X < (M-0.5SD)$$

$$X < (99-1,5.22)$$

$$X < 66$$

Rendah

$$(M-1,5SD) < X \leq (M-0.5SD)$$

$$(99-1,5.22) < X \leq (99- 0,5.22)$$

$$66 < X \leq 88$$

Sedang

$$(M-0.5SD) < X \leq (M + 0.5SD)$$

$$(99-0,5.22) < X \leq (99 + 0,5.22)$$

$$88 < X \leq 110$$

Tinggi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Sate Islamit Universitas Sultan Saifuddin Kasim Riau

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

$$(M+0.5SD) < X \leq (M+1.5SD)$$

$$(99 + 0,5.22) < X \leq (99+ 1,5.22)$$

$$110 < X \leq 132$$

Sangat Tinggi

$$(M+1.5SD) < X$$

$$132 < X$$

Gratitude

$$X_{\min} = \text{Skor terendah} \times \text{jumlah aitem}$$

$$= 1 \times 9$$

$$= 9$$

$$X_{\max} = \text{Skor tertinggi} \times \text{jumlah aitem}$$

$$= 5 \times 9$$

$$= 45$$

$$\text{Mean} = \frac{X_{\min} + X_{\max}}{2}$$

$$= \frac{9 + 45}{2}$$

$$= 27$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min}$$

$$= 45 - 9$$

$$= 36$$

$$\text{SD} = \text{Range} \times \frac{1}{6}$$

$$= \frac{36}{6}$$

$$= 6$$

Sangat Rendah

$$X < (M-0.5SD)$$

$$X < (27-1,5.6)$$

$$X < 18$$

Rendah

$$(M-1,5SD) < X \leq (M-0.5SD)$$

$$(27-1,5.6) < X \leq (27- 0,5.6)$$

$$18 < X \leq 22,5$$

Sedang

$$(M-0.5SD) < X \leq (M + 0.5SD)$$

$$(27-0,5.6) < X \leq (27 + 0,5.6)$$

$$22,5 < X \leq 31,5$$

Tinggi

$$(M+0.5SD) < X \leq (M+1.5SD)$$

$$(27 + 0,5.6) < X \leq (27+ 1,5.6)$$

$$31,5 < X \leq 36$$

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Sangat Tinggi
 $(M+1.5SD) < X$

Self-Compassion

$$\begin{aligned}
 X_{\min} &= \text{Skor terendah x jumlah aitem} \\
 &= 1 \times 16 \\
 &= 16 \\
 X_{\max} &= \text{Skor tertinggi x jumlah aitem} \\
 &= 6 \times 16 \\
 &= 96 \\
 \text{Mean} &= X_{\min} + X_{\max} / 2 \\
 &= 16 + 96 / 2 \\
 &= 56 \\
 \text{Range} &= X_{\max} - X_{\min} \\
 &= 96 - 16 \\
 &= 80 \\
 \text{SD} &= \text{Range} \times 1/6 \\
 &= 80/6 \\
 &= 13,3
 \end{aligned}$$

Sangat Rendah
 $X < (M-0.5SD)$
 $X < (56-1,5.13,3)$
 $X < 36,05$

Rendah
 $(M-1,5SD) < X \leq (M-0,5SD)$
 $(56-1,5.13,3) < X \leq (56-0,5.13,3)$
 $36,05 < X \leq 49,35$

Sedang
 $(M-0,5SD) < X \leq (M+0,5SD)$
 $(56-0,5.13,3) < X \leq (56+0,5.13,3)$
 $49,35 < X \leq 62,65$

Tinggi
 $(M+0,5SD) < X \leq (M+1,5SD)$
 $(56+0,5.13,3) < X \leq (56+1,5.13,3)$
 $62,65 < X \leq 75,95$

Sangat Tinggi
 $(M+1,5SD) < X$
 $75,95 < X$

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

Optimisme

$$\begin{aligned}
 X_{\min} &= \text{Skor terendah} \times \text{jumlah aitem} \\
 &= 1 \times 13 \\
 &= 13 \\
 X_{\max} &= \text{Skor tertinggi} \times \text{jumlah aitem} \\
 &= 5 \times 13 \\
 &= 65 \\
 M_{\text{ean}} &= X_{\min} + X_{\max} / 2 \\
 &= 13 + 65 / 2 \\
 &= 39 \\
 \text{Range} &= X_{\max} - X_{\min} \\
 &= 65 - 13 \\
 &= 52 \\
 SD &= \text{Range} \times 1/6 \\
 &= 52/6 \\
 &= 8,67
 \end{aligned}$$

Sangat Rendah

$$X < (M - 1,5SD)$$

$$X < (39 - 1,5 \cdot 8,67)$$

$$X < 26$$

Rendah

$$(M - 1,5SD) < X \leq (M - 0,5SD)$$

$$(39 - 1,5 \cdot 8,67) < X \leq (39 - 0,5 \cdot 8,67)$$

$$26 < X \leq 34,6$$

Sedang

$$(M - 0,5SD) < X \leq (M + 0,5SD)$$

$$(39 - 0,5 \cdot 8,67) < X \leq (39 + 0,5 \cdot 8,67)$$

$$34,6 < X \leq 43,35$$

Tinggi

$$(M + 0,5SD) < X \leq (M + 1,5SD)$$

$$(39 + 0,5 \cdot 8,67) < X \leq (39 + 1,5 \cdot 8,67)$$

$$43,35 < X \leq 52$$

Sangat Tinggi

$$(M + 1,5SD) < X$$

$$52 < X$$

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

LAMPIRAN L

ANALISIS TAMBAHAN

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau :

Group Statistics

	JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SWB	Laki-Laki	53	109.89	16.486	2.265
	Perempuan	140	113.03	17.269	1.459
GRAT	Laki-Laki	53	37.51	5.402	.742
	Perempuan	140	37.78	4.507	.381
SC	Laki-Laki	53	52.36	10.006	1.374
	Perempuan	140	51.12	10.468	.885
OPT	Laki-Laki	53	25.83	5.448	.748
	Perempuan	140	26.95	5.535	.468

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
SWB	Equal variances assumed	.610	.436	-1.142	191	.255	-3.142	2.751	-8.569	2.285
	Equal variances not assumed			-1.166	97.854	.246	-3.142	2.694	-8.488	2.205
GRAT	Equal variances assumed	.962	.328	-.350	191	.727	-.269	.769	-1.786	1.248
	Equal variances not assumed			-.323	80.925	.748	-.269	.834	-1.929	1.390
SC	Equal variances assumed	.042	.838	.742	191	.459	1.237	1.668	-2.054	4.528

	Equal variances not assumed			.757	97.740	.451	1.237	1.635	-2.007	4.481
OPT	Equal variances assumed	.176	.675	-1.260	191	.209	-1.120	.889	-2.873	.634
	Equal variances not assumed			-1.269	95.144	.208	-1.120	.883	-2.872	.632

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
SWB Sepuluh	78	113.82	17.000	1.925	109.99	117.65	71	146
Sebelas	65	114.11	15.754	1.954	110.20	118.01	71	148
Duabelas	50	107.06	18.107	2.561	101.91	112.21	73	141
Total	193	112.17	17.073	1.229	109.74	114.59	71	148
GRAT Sepuluh	78	37.36	5.195	.588	36.19	38.53	19	45
Sebelas	65	38.26	4.424	.549	37.17	39.36	29	45
Duabelas	50	37.52	4.478	.633	36.25	38.79	28	45
Total	193	37.70	4.757	.342	37.03	38.38	19	45
SC Sepuluh	78	50.95	11.348	1.285	48.39	53.51	22	79
Sebelas	65	52.77	9.127	1.132	50.51	55.03	35	80
Duabelas	50	50.56	10.178	1.439	47.67	53.45	36	79
Total	193	51.46	10.332	.744	49.99	52.93	22	80
OPT Sepuluh	78	25.83	5.115	.579	24.68	26.99	15	35
Sebelas	65	27.94	4.965	.616	26.71	29.17	16	38
Duabelas	50	26.22	6.529	.923	24.36	28.08	14	40
Total	193	26.64	5.520	.397	25.86	27.43	14	40

Sumbangan Efektif Per-Aspek

Gratitude

Correlations

		Intrinsik	Ekstrinsik	SWB
Intrinsik	Pearson Correlation	1	.527**	.329**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	403.358	561.896	1561.472
	Covariance	2.101	2.927	8.133
	N	193	193	193
Ekstrinsik	Pearson Correlation	.527**	1	.325**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	Sum of Squares and Cross-products	561.896	2817.016	4076.979
	Covariance	2.927	14.672	21.234
	N	193	193	193
SWB	Pearson Correlation	.329**	.325**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	1561.472	4076.979	55964.694
	Covariance	8.133	21.234	291.483
	N	193	193	193

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

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.374 ^a	.140	.131	15.918

a. Predictors: (Constant), Ekstrinsik, Intrinsik

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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.

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7822.656	2	3911.328	15.437	.000 ^b
	Residual	48142.038	190	253.379		
	Total	55964.694	192			

a. Dependent Variable: SWB

b. Predictors: (Constant), Ekstrinsik, Intrinsik

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	64.124	9.200		6.970	.000
	Intrinsik	2.569	.933	.218	2.754	.006
	Ekstrinsik	.935	.353	.210	2.649	.009

a. Dependent Variable: SWB

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Optimisme

Correlations

		Expectancy Value	Expectancy Confidence	SWB
Expectancy Value	Pearson Correlation	1	.486**	.453**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	1145.223	879.803	3624.477
	Covariance	5.965	4.582	18.877
	N	193	193	193
Expectancy Confidence	Pearson Correlation	.486**	1	.646**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	Sum of Squares and Cross-products	879.803	2857.337	8170.974
	Covariance	4.582	14.882	42.557
	N	193	193	193
SWB	Pearson Correlation	.453**	.646**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	3624.477	8170.974	55964.694
	Covariance	18.877	42.557	291.483
	N	193	193	193

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

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.665 ^a	.443	.437	12.813

a. Predictors: (Constant), Expectancy Confidence, Expectancy Value

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	24771.628	2	12385.814	75.443	.000 ^b
	Residual	31193.067	190	164.174		
	Total	55964.694	192			

a. Dependent Variable: SWB

b. Predictors: (Constant), Expectancy Confidence, Expectancy Value

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	56.869	4.612		12.330	.000
	Expectancy Value	1.268	.433	.181	2.926	.004
	Expectancy Confidence	2.469	.274	.558	9.001	.000

a. Dependent Variable: SWB

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruhnya dan menyebutkan sumber:

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

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

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

Self-Compassions

Correlations

		Self-Kindness	Common Humanity	Mindfulness	SWB
Self-Kindness	Pearson Correlation	1	.611**	.474**	.290**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	4418.062	2149.259	1533.544	4557.041
	Covariance	23.011	11.194	7.987	23.735
	N	193	193	193	193
Common Humanity	Pearson Correlation	.611**	1	.685**	.296**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	2149.259	2804.746	1766.767	3707.839
	Covariance	11.194	14.608	9.202	19.312
	N	193	193	193	193
Mindfulness	Pearson Correlation	.474**	.685**	1	.335**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	Sum of Squares and Cross-products	1533.544	1766.767	2374.010	3864.363
	Covariance	7.987	9.202	12.365	20.127
	N	193	193	193	193
SWB	Pearson Correlation	.290**	.296**	.335**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	4557.041	3707.839	3864.363	55964.694
	Covariance	23.735	19.312	20.127	291.483
	N	193	193	193	193

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

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.368 ^a	.135	.122	16.001

a. Predictors: (Constant), Mindfulness, Self-Kindness, Common Humanity




Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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.


ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7572.132	3	2524.044	9.858	.000 ^b
	Residual	48392.562	189	256.045		
	Total	55964.694	192			

a. Dependent Variable: SWB

b. Predictors: (Constant), Mindfulness, Self-Kindness, Common Humanity

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	77.907	7.089		10.990	.000
	Self-Kindness	.546	.305	.153	1.787	.076
	Common Humanity	.189	.463	.042	.409	.683
	Mindfulness	1.134	.453	.234	2.506	.013

a. Dependent Variable: SWB

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

LAMPIRAN


M

Surat Perizinan

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.



 KEMENTERIAN AGAMA RI

 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

 FAKULTAS PSIKOLOGI

 كلية علم النفس

 FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H. Sahbani No. 1, No. 799, K. Lela, Pekanbaru, Riau - 28122

 Telp. (0756) 410000 Fax. (0756) 410001

Nomor Surat Lampiran Hal: B-1920E/UIN/DAJ/VPPP/00/9/11/2022
 Pekanbaru, 23 November 2022

Mohon Ijin Pra Riset

Kepada Yth
 Kepala MA Pondok Pesantren Khairul Ummah
 Pekanbaru

Assalamu alaikum wr. wb
 Dengan hormat

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

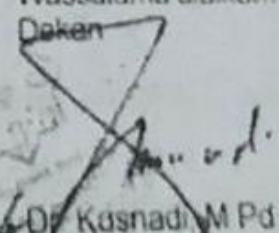
Nama	Tnska Gustwi
NIM	22160213061
Jurusan	Psikologi S2
Semester	III (Tiga)

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

"Optimisme, Gratitude, Self-compassion Terhadap Subjective Well-being Santri Di Pondok Pesantren Khairul Ummah"

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

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb
 Dekan

 Dr. Kusnadi M Pd
 NIP. 19671212 199503 1 001

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

© HAK CIPTA MILIK UIN SUSKA RIAU

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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

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

Pekanbaru, 03 April 2023

Nomor : B-588E/Un.04/F.VI/PP.00.9/04/2023
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : -
 : Mohon Izin Try Out Penelitian

Kepada Yth.

1. Kepala Mas Pondok Pesantren Khairul Ummah
Pasir Penyu Kabupaten Indragiri Hulu

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

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

Nama	: Triska Gustiwi
NIM	: 22160213061
Jurusan	: Psikologi S2
Semester	: IV (Empat)

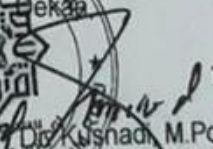
akan melakukan *try out* penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian/ skripsi / tesis, yaitu:


"Optimisme Sebagai Mediator Hubungan Gratitude Dan Self-compassion Dengan Subjective Well-being Pada Santri Ma Di Pondok Pesantren Khairul Ummah".

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.


Assalamualaikum wr wb,


 Dekan
 N.N. W. S. M. Pd
 NIP. 19671212 199503 1 001



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



 KEMENTERIAN AGAMA RI

 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

 FAKULTAS PSIKOLOGI

 كلية علم النفس

 FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004

 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

Pekanbaru, 02 Mei 2023

Nomor : B-631E/Un.04/F.VI/PP.00.9/05/2023

 Sifat : Biasa

 Lampiran : -

 Hal : Mohon Izin Riset

Kepada Yth.

 Kepala Ma Pondok Pesantren Khairul Ummah

 Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.

 Dengan hormat,

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

Nama	: Triska Gustiwi
NIM	: 22160213061
Jurusan	: Psikologi S2
Semester	: IV (Empat)

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

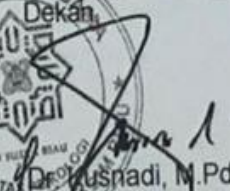
"Optimisme Sebagai Mediator Hubungan Gratitude Dan Self-compassion Dengan Subjective Well-being Pada Santri Ma Di Pondok Pesantren Khairul Ummah".

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

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.


Wassalamu'alaikum wr. wb.

 Dekan,



 D. Husnadi, M.Pd

 NIP. 19671212 199503 1 001





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

© HAK CIPTA MIPIK UIN SUSKA RIAU

STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF SULTAN SYARIF KASIM RIAU



KEMENTERIAN AGAMA
YAYASAN ISLAM INDRAGIRI (YASIIIN)
معهد خير الأمة الإسلامي
MADRASAH ALIYAH PONDOK PESANTREN KHAIRUL UMMAH
 Batu Gajah, Air Molek, Telp. (0769) 41220. Hp. 081323454006
 Kabupaten Indragiri Hulu – Riau 29352


SURAT KETERANGAN PENELITIAN
 Nomor : 205/MA.PPKU/5/2023.

Berdasarkan Surat dari Dekan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, nomor : B-631E/Un.04/F.IV/PP.00.9/05/2023, tanggal : 02 Mei 2023, perihal : Mohon izin riset.

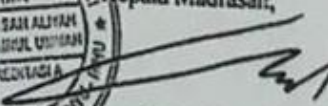
Dengan ini Kepala Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Khairul Ummah, Kecamatan Pasir Penyu, Kabupaten Indragiri Hulu, Provinsi Riau, menerangkan bahwa :

Nama	: Triska Gustiwi
NIM	: 22160213061
Jurusan	: Psikologi S2
Semester	: IV (empat)

telah melakukan penelitian di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Khairul Ummah, Desa Batu Gajah – Air Molek, Kecamatan Pasir Penyu, Kabupaten Indragiri Hulu, Provinsi Riau, dengan judul

Tesis :
“Optimisme Sebagai Mediator Hubungan Gratitude Dan Self-compassion Dengan Subjective Well-being Pada Santri MA Di Pondok Pesantren Khairul Ummah”.

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan bilamana perlu.

Air Molek , 27 Mei 2023.
 Kepala Madrasah,

Abdul Kemal Batubara, Lc., M.H.

