

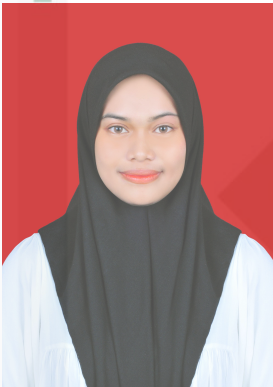


1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan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

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *FLOURISHING* PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau**



OLEH :

CINTA SHAFAIRA

12060126636

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
1446 H/2025 M**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *FLOURISHING* PADA
MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI
DI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

Disusun oleh :

CINTA SHAFAIRA

NIM : 12060126636

SKRIPSI

Telah diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, 29 Januari 2025

Pembimbing,

Alma Yulianti, S.Psi., M. Si

NIP 197907012009122003

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

PENGESAHAN PENGUJI

Nama Mahasiswa : Cinta Shafaira
NIM : 12060126636
Judul Skripsi : Hubungan *Self - Compassion* dengan *Flourishing* pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Diterima dan disetujui oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada:

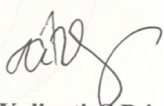
Hari / Tanggal : Rabu / 12 Maret 2025
Bertepatan dengan : 12 Ramadhan 1446 H

TIM PENGUJI

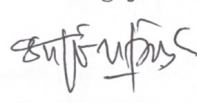
Ketua


Dr. H. Kusnadi, M.Pd
NIDN 2012126701

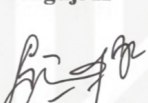
Sekretaris


Alma Yulianti, S.Psi, M.Si
NIDN 2001077904

Penguji I


Dr. Yuliana Intan Lestari, M.A
NIDN 2003078601

Penguji II


Dr. Sri Wahyuni, M.A, M.Psi., Psikolog
NIDN 2016068001

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau




Dr. H. Kusnadi, M.Pd
NIDN 2012126701



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Cinta Shafaira
 NIM : 12060126636
 Tempat/Tgl. Lahir : Pekanbaru, 9 November 2002
 Fakultas/Pascasarjana : Psikologi
 Prodi : Psikologi
 Judul Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya*:

Hubungan Self-Compassion dengan Flourishing pada Mahasiswa yang mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

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

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

Pekanbaru, 25 Mei 2025
 Yang membuat pernyataan


 CINTA SHAFAIRA
 NIM : 12060126636

*pilih salah satu sesuai jenis karya tulis

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

MOTTO

“Do not falter or grieve, for you will have the upper hand,
if you are ‘true’ believers.” 3/139





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.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan dan kemudahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Untuk semua pencapaian saya, saya persembahkan kepada orang paling berharga dalam hidup saya, yaitu kedua orang tua saya.

Dwi Tunggal Panca Sari

&

Faizan

Terima kasih atas segala ketulusan dan pengorbanan yang telah diberikan.

Skripsi ini saya persembahkan sebagai salah satu bentuk bakti untuk keluarga.

Semoga kedepannya saya mampu berbakti dalam bentuk-bentuk lainnya.

Aamiin



KATA PENGANTAR

Assalammualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahillobbil 'alamin, segala puji bagi Allah *subhanahu wa ta'ala* atas segala limpahan rahmat dan karunia –Nya, serta kemudahan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan *Self-Compassion* dengan *Flourishing* Pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau”**. Salawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan alam, pemimpin semua umat Nabi besar Muhammad *shallallahu 'alaihi wa sallam*.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini banyak terdapat kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari motivasi, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak langsung maupun tidak langsung. Untuk itu, izinkanlah dalam kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Hairunas Rajab, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau atas kesempatan kepada peneliti untuk menjalani perkuliahan di UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak Dr. Kusnadi, M.Pd., selaku Dekan Fakultas UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang telah membawa Fakultas menjadi lebih baik lagi dan lebih aktif disetiap kegiatan didalam Kampus maupun diluar kampus sehingga peneliti merasa bangga berada di Fakultas Psikologi.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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. Bapak Dr. H. Zuriatul Khairi, M. Ag., M.Si., selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Vivik Shofiah, S.Psi., M. Si., selaku Wakil Dekan II, Ibu Dr. Yuslenita Muda, S. Si., M. Sc., selaku Wakil Dekan III Fakultas UIN Sultan Syarif Kasim Riau atas banyak nya program yang dirancang untuk Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Ibu Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing Akademik yang memberikan bimbingan, dukungan, semangat, waktu, keyakinan dan arahan yang tulus kepada saya dari awal perkuliahan, selama proses skripsi hingga akhir perjalanan peneliti menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Alma Yulianti, S.Psi., M.Si., selaku pembimbing skripsi peneliti yang telah bersedia selalu meluangkan waktu kepada peneliti dalam membimbing peneliti sampai ketahap ini di tengah segala kesibukan yang sedang dijalani. Selalu memberikan keyakinan, bimbingan, dukungan, semangat, dan arahan yang tulus kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan penuh percaya diri.
6. Dosen Penguji I Ibu Dr. Yuliana Intan Lestari, M.A dan Dosen Penguji II Ibu Dr. Sriwahyuni, MA, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan arahan serta waktunya kepada peneliti selama menyelesaikan skripsi.
7. Seluruh dosen-dosen Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang telah banyak memberikan banyak ilmu, nasihat, semangat dan dukungan baik selama perkuliahan maupun diluar perkuliahan kepada peneliti secara langsung dan tidak langsung.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
8. Seluruh staf bidang akademik dan tata usaha Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang telah banyak berkontribusi bagi peneliti dalam menyelesaikan seluruh urusan administrasi, Seluruh pegawai kebersihan dan keamanan atas dedikasi hingga peneliti selama perkuliahan dapat merasa nyaman, aman, mudah dan tenang selama berada di lingkungan Fakultas Psikologi.
 9. Kepada kedua orang tua peneliti, Ibunda Dwi Tunggal Panca Sari dan Ayahanda Faizan, yang selalu memberikan dukungan yang luar biasa kepada peneliti. Terimakasih selalu memberikan maaf dan kepercayaannya kepada peneliti. Terimakasih selalu menjadi motivasi serta alasan bagi peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini. Terimakasih selalu mendoakan dan memberikan ridho kepada peneliti. Terimakasih karena sudah mau menunggu waktu ini tiba terimakasih selalu ada untuk peneliti.
 10. Adik kandung tersayang Dwi Lovefa, Andre Tri Atmaja yang juga menjadi motivasi bagi peneliti untuk dapat menyelesaikan penelitian dengan baik, menjadi motivasi bagi peneliti untuk terus menjadi baik dan sadar bahwa hidup bukan hanya tentang diri sendiri tapi juga tentang mereka.
 11. Keluarga Sailan Rusdi, terkhusus Nenek, Kakek, Bibi Nurul Saba' peneliti mengucapkan terimakasih sudah membantu membesarkan peneliti dengan baik, terimakasih selalu memberikan *support* dan memberikan doa doa baik, kalian motivasi untuk peneliti dapat segera menyelesaikan penelitian.
 12. Terima kasih kepada Febrina Hani Zarida , Stephanie, Ezta Putri, Maria Ulfa, Alana, Ika Nov, Romdoni, Usman Alghazy, Adjie, Puan Andinilia yang selalu ada untuk peneliti, mendampingi di setiap langkah.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

13. Terimakasih kepada seluruh anggota Kabinet Kolaborasi Aksi dan Citaraya Saturaksi yang sudah memberikan banyak pengalaman berharga bagi peneliti.

14. Terimakasih kepada Muhammad Lutfi, Isnaldi Faizal dan Vannesa Dwi dan seluruh teman-teman Kepengurusan Organisasi Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang telah membantu peneliti selama pengambilan data. Terimakasih untuk waktu yang diberikan.

15. Terima kasih kepada Muhammad Halim yang selalu ada membantu peneliti mengatasi kebingungan di setiap proses yang dari awal peneliti lalui. Dukungan yang tak terhingga dan dorongan untuk percaya diri sangat membantu peneliti menyelesaikan perkuliahan dengan baik. Semoga kebaikan dan kemudahan datang kepada mu.

16. Terakhir, Cinta Shafaira. Apresiasi sebesar-besarnya karena sudah tetap bertahan dan menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih telah melakukan semuanya dengan baik dan memilih untuk tidak menyerah.

Kritik dan saran peneliti harapkan untuk penelitian ini. Semoga nantinya penelitian ini dapat bermanfaat bagi Masyarakat dan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Pekanbaru, 15 Mei 2025

Peneliti

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

DAFTAR ISI

MOTTO	i
HALAMAN PERSEMBAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Keaslian Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. <i>Flourishing</i>	12
1. Pengertian <i>Flourishing</i>	12
2. Aspek-Aspek <i>Flourishing</i>	14
3. Faktor <i>Flourishing</i>	15
B. <i>Self-Compassion</i>	17
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	17
2. Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i>	19
C. Organisasi Mahasiswa	20
1. Pengertian Organisasi Mahasiswa	20
2. Ciri-ciri Mahasiswa Aktif Organisasi	20
D. Kerangka Berpikir	21
E. Hipotesis Penelitian	27

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

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	28
B. Identifikasi Variabel Penelitian	28
C. Definisi Operasional	28
1. <i>Flourishing</i>	28
2. <i>Self-compassion</i>	29
D. Partisipan Penelitian	29
1. Populasi Penelitian	29
2. Sampel Penelitian	30
3. Teknik Sampling	30
E. Metode Pengumpulan Data	31
1. Skala <i>Self-compassion</i>	31
2. Skala <i>Flourishing</i>	32
F. Validitas dan Reliabilitas	32
1. Uji Coba Alat Ukur (<i>Try Out</i>)	32
2. Uji Validitas	33
3. Uji Daya Beda Aitem	33
4. Uji Reliabilitas	36
G. Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian	38
B. Hasil Penelitian	39
1. Deskripsi Subjek	39
2. Uji Asumsi	40
a. Uji Normalitas	40
b. Uji Linearitas	41
3. Uji Hipotesis	41
4. Kategorisasi Data Penelitian	42
a. Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>	43
b. Kategorisasi <i>Flourishing</i>	44

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

5. Uji Tambahan	45
C. Pembahasan	46
PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran	52
1. Pada Organisasi Mahasiswa	52
2. Bagi peneliti lainnya.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Data Jumlah Mahasiswa Pengurus Ormawa	30
Tabel 3.2	<i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i> (Sebelum <i>Try Out</i>)	31
Tabel 3.3	<i>Blueprint</i> Skala <i>Flourishing</i> (Sebelum <i>Try Out</i>)	32
Tabel 3.4	<i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i> (Setelah <i>Try Out</i>)	34
Tabel 3.5	<i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i> (Untuk Penelitian)	35
Tabel 3.6	<i>Blueprint</i> Skala <i>Flourishing</i> (Setelah <i>Try Out</i>)	35
Tabel 3.7	<i>Blueprint</i> Skala <i>Flourishing</i> (Untuk Penelitian)	36
Tabel 3.8	Koefisien Reliabilitas	36
Tabel 4.1	Deskripsi Subjek Berdasarkan Organisasi	39
Tabel 4.2	Deskripsi Subjek Berdasarkan Semester	39
Tabel 4.3	Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 4.4	Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 4.5	Hasil Uji Linearitas	41
Tabel 4.6	Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	42
Tabel 4.7	Norma Kategorisasi	42
Tabel 4.8	Gambaran Hipotetik dan Empirik <i>Self-Compassion</i>	43
Tabel 4.9	Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>	43
Tabel 4.10	Gambaran Hipotetik dan Empirik <i>Flourishing</i>	44
Tabel 4.11	Kategorisasi <i>Flourishing</i>	44
Tabel 4.12	Hasil uji aspek	45

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Lembar Validasi Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	57
Lampiran B	Lembar Validasi Alat Ukur <i>Flourishing</i>	62
Lampiran C	Tabulasi <i>Try Out</i>	67
Lampiran D	Realibilitas dan Daya Beda Aitem	72
Lampiran E	Skala Penelitian.....	75
Lampiran F	Tabulasi Data Penelitian	91
Lampiran G	Tabulasi Data Penelitian	94
Lampiran H	Uji Asumsi	101
Lampiran I	Uji Hipotesis	103
Lampiran J	Analisis Tambahan	105
Lampiran J	Lampiran Surat	108

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *FLOURISHING* PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Oleh:

CINTA SHAFAIRA

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
12060126636@students.uin-suska.ac.id

Abstrak

Mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki peran ganda, sebagai akademisi dan organisatoris. Mahasiswa yang mengikuti organisasi seringkali dihadapkan pada berbagai situasi yang berdampak pada tingkat *flourishing*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik sampling jenuh. Subjek dalam penelitian ini adalah 98 mahasiswa yang mengikuti organisasi di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan Skala Welas Diri dengan koefisien reliabilitas 0,868 dan *The PERMA Profiler* dengan reliabilitas 0,980. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi (r) = 0,615 dan sig 0,000, artinya menunjukkan adanya hubungan antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi mahasiswa di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Implikasi penelitian ini adalah *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan *flourishing* pada mahasiswa. Sehingga mahasiswa yang mengikuti organisasi di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dapat menjaga dan meningkatkan kualitas *self-compassion* dalam dirinya dengan tetap mempertahankan dan terus meningkatkan kemampuan aspek-aspek *self-compassion*.

Kata-kunci: *Flourishing*; Mahasiswa organisasi; *Self-Compassion*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND FLOURISHING IN STUDENTS PARTICIPATING IN ORGANIZATIONS AT THE FACULTY OF PSYCHOLOGY, UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU

CINTA SHAFIRA

Faculty of Psychology
Sultan Syarif Kasim Riau State Islamic University
12060126636@students.uin-ac.id

Abstract

Students who participate in organizations have a dual role, as academics and organizers. Students who participate in organizations are often faced with various situations that have an impact on the level of flourishing. The purpose of this study was to determine the relationship between self-compassion and flourishing in students who participate in organizations. The sampling technique in this study was saturated sampling technique. The subjects in this study were 98 students who participated in organizations at the Faculty of Psychology, UIN Sultan Syarif Kasim Riau. The measuring instrument in this study used the Self-Compassion Scale with a reliability coefficient of 0.868 and The PERMA Profiler with a reliability of 0.980. The results of this study indicate that there is a positive relationship between self-compassion and flourishing in students who participate in organizations. This is evidenced by the correlation coefficient value (r) = 0.615 and sig 0.000, meaning that there is a relationship between self-compassion and flourishing in students who participate in student organizations at the Faculty of Psychology UIN Sultan Syarif Kasim Riau. The implication of this research is that self-compassion is one of the factors that can increase flourishing in students. So that students who take part in organizations at the Faculty of Psychology UIN Sultan Syarif Kasim Riau can maintain and improve the quality of self-compassion in themselves by maintaining and continuing to improve the ability of aspects of self-compassion.

Keywords: flourishing, student organization, self-compassion

UIN SUSKA RIAU



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

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

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menjalankan tanggung jawab sebagai peserta didik di perguruan tinggi, seorang mahasiswa memiliki tuntutan untuk menyelesaikan studi dengan baik. Selain itu, di masyarakat mahasiswa dianggap memiliki tingkat intelektual yang tinggi dan diharapkan dapat menjadi pembawa perubahan dimasyarakat. Masyarakat beranggapan bahwa, ketika mahasiswa memiliki kemampuan intelektual yang baik dan mampu melihat situasi sosial secara kritis maka mahasiswa dapat berperan sebagai pembawa perubahan yang membawa perubahan pada masyarakat kepada tatanan yang lebih adil (Tutik, 2020). Mahasiswa bisa memanfaatkan organisasi kemahasiswaan sebagai wadah untuk dapat mengembangkan kemampuan intelektual dan kemampuan sosial yang ada pada dirinya (Kusumah,2007).

Organisasi kemahasiswaan menyediakan berbagai kesempatan bagi mahasiswa mengembangkan keterampilan kepemimpinan, memperluas jaringan sosial, dan meningkatkan kemampuan manajemen mahasiswa (Astin, 1993). Organisasi kemahasiswaan dapat menjadi tempat bagi mahasiswa untuk dapat mempersiapkan diri agar dapat terjun ke masyarakat. Menurut Fong & Loi (2016), mahasiswa memiliki tuntutan atau tanggung jawab serta akan bertemu dengan banyak persaingan dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Mahasiswa yang memilih untuk mengikuti organisasi memiliki beberapa peran dan tuntutan yang ganda, yakni menjadi mahasiswa aktif dan juga menjadi anggota organisasi. Mahasiswa tersebut mengorbankan banyak hal seperti tenaga, pikiran, materi bahkan waktu. Maka akan berpotensi hadir pikiran pada mahasiswa tersebut tentang bagaimana untuk dapat menyeimbangkan dan menjalankan peran serta tuntutan ganda yang diembannya dengan baik. Ketika ia tidak mampu menyeimbangkan peran dan tuntutan ganda yang ada maka akan berdampak untuk dirinya dan perkuliahannya.

Naibaho & Sawitri, (2017) menjelaskan bahwa akan muncul konflik peran yang menimbulkan dampak negatif bagi mahasiswa yang mengikuti organisasi jika ia tidak dapat menyeimbangkan peran ganda tersebut. Kesulitan untuk menyeimbangkan peran dan tuntutan ganda dapat berubah menjadi sebuah tekanan (Sudirman, dkk. 2018). Apabila tanggung jawab yang dihadapi mahasiswa yang mengikuti organisasi berubah menjadi sebuah tekanan maka akan mempengaruhi kesejahteraan. Pernyataan tersebut diperkuat dengan penelitian dari Soysa dan Wilcomb (2015) bahwa tekanan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, terutama dalam konteks mahasiswa. Pada penelitian tersebut menyoroti bagaimana tekanan akademik, sosial dan pribadi dapat berkontribusi pada berbagai aspek kesejahteraan individu, baik secara positif maupun negatif, tergantung bagaimana individu tersebut mengelola tekanan yang ada.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Seligman (2011) menyebutkan tujuan akhir Psikologi Positif yang ditinjau teori kesejahteraan (*well-being*) adalah untuk meningkatkan *flourishing*. Keyes (2002) berpendapat bahwa *flourishing* adalah keadaan dimana seseorang tidak hanya terbebas dari gangguan mental, tetapi juga mencapai kesejahteraan emosional, psikologis dan sosialnya. Ryff (1989) mendefinisikan *flourishing* sebagai kondisi kesejahteraan psikologis Dimana individu berkembang secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan sosial, pertumbuhan pribadi dan penerimaan diri.

Menurut Seligman (2011), *flourishing* adalah kondisi optimal di mana seseorang hidup dengan makna, kebahagiaan, dan pencapaian dalam kehidupan. Seligman (2011) juga memperkenalkan model PERMA sebagai elemen utama atau aspek-aspek dari *flourishing* yaitu *positive emotion* (perasaan emosi positif), *Engagement* (keterikatan), *Relationship* (hubungan positif), *Meaning* (makna), dan *Accomplishment* (pencapaian). Seorang mahasiswa yang mengikuti organisasi dalam menjalani peran ganda tersebut seringkali menemukan kejadian atau situasi yang sulit, yang mengharuskannya untuk bisa menyeimbangkan dua peran yang ia miliki. Sehingga, cenderung kurang mampu menghadapi tuntutan dan peran ganda yang dimilikinya. Ketika mahasiswa yang mengikuti organisasi mampu memenuhi aspek *flourishing* diatas maka ia akan dapat menghadapi tuntutan dan peran ganda. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Destalia, dkk (2021) yang menjelaskan *flourishing* dapat membantu mahasiswa mengelola berbagai peran dan tekanan yang dihadapi di kelas dan organisasi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Penelitian yang dilakukan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Jambi menemukan bahwa mahasiswa yang aktif dalam organisasi seringkali mengalami kesulitan dalam menentukan peran yang harus dijalankan, sehingga cenderung merasakan tekanan dan berdampak pada *flourishing* serta penurunan prestasi akademik, maka perlu bagi mahasiswa yang mengikuti organisasi untuk lebih memperhatikan dan menerima kondisi diri. Variabel psikologis yang dapat menjelaskan terkait bentuk penerimaan atau belas kasih pada diri sendiri saat menghadapi situasi yang sulit atau kegagalan dinamakan *self-compassion*.

Soysa dan Wilcomb (2015) juga menyoroti peran *self-compassion* (belas kasih terhadap diri sendiri) sebagai mekanisme yang dapat membantu individu menghadapi tekanan. Tokoh utama yang mengembangkan konsep *self-compassion* ialah Kristin Neff (2003). Ia mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan untuk merespons diri sendiri dengan kebaikan, pemahaman, dan dukungan ketika mengalami penderitaan atau kegagalan. Adapun tiga komponen utama atau aspek dari *self-compassion* yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Gilbert (2009) menekankan bahwa *self-compassion* membantu mengurangi aktivisasi sistem ancaman dan meningkatkan perasaan tenang serta penerimaan diri.

Soysa dan Wilcomb (2015) menjelaskan individu yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu merespons tekanan dengan cara yang baik, seperti menerima kelemahan diri tanpa menghakimi dan fokus pada solusi daripada masalah. Pada penelitian yang dilakukan Njotowibowo dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Engry (2023) ditemukan bahwa terdapat pengaruh positif dari *self-compassion* terhadap *flourishing* seorang individu. Hal tersebut memiliki makna jika seorang individu dapat menerima kondisi dirinya secara positif, maka *flourishing* individu juga dapat meningkat. Sebaliknya, apabila seorang individu tidak dapat melakukan proses penerimaan diri dengan baik, maka tingkat *flourishing* nya cenderung berkurang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Karinda (2020) menemukan seorang mahasiswa akan menjadi lebih kuat menghadapi tuntutan hidup ketika ia memiliki *self-compassion* yang tinggi. Ketika mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki *self-compassion* yang tinggi maka ia akan lebih mampu mengelola tuntutan dan tekanan yang datang dari berbagai aktivitas yang diikuti. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang rendah akan sulit untuk menerima hal baik maupun buruk yang ada pada dirinya. Individu tersebut akan selalu memiliki perasaan negatif tentang dirinya dan sulit untuk merasa cukup terhadap dirinya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alitani (2023) yang mendapati mahasiswa memiliki *self-compassion* yang rendah dan memperlakukan diri sendiri dengan tidak baik, sehingga ia justru melakukan *self-judgement*.

Pada penelitian tersebut mendapati hasil bahwa mahasiswa tersebut menghakimi diri sendiri dan mengkritik diri sendiri, merasa sendiri dan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami kejadian yang kurang menyenangkan. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang rendah cenderung tenggelam dalam emosi negatif.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Penelitian oleh Breines dan Chen (2012) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu untuk tetap termotivasi dan berkomitmen terhadap tujuan mereka meskipun menghadapi kesulitan. Penelitian oleh Barnard dan Curry (2011) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dengan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan terkhusus *flourishing*. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Zulfa dan Prastuti (2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *flourishing* yang tinggi mampu menerima dan memahami bahwa ketidaksempurnaan dan kesalahan adalah bagian dari sifat manusia.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Almisari (2023) bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan *flourishing*. Dimana *self-compassion* sebagai faktor yang dapat memicu peningkatan *flourishing* pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian tersebut juga dapat diartikan *self-compassion* dapat memberikan pengaruh kepada *flourishing*. *Self-compassion* yang tinggi akan berkorelasi dengan *flourishing* yang tinggi juga.

Berdasarkan dari penelitian-penelitian tersebut, maka diketahui bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *flourishing*. Semakin tinggi *self-compassion* maka akan semakin tinggi *flourishing*, begitu juga sebaliknya. Apabila *self-compassion* rendah maka *flourishing* yang dimiliki juga akan semakin rendah. Jika dikaitkan dengan mahasiswa yang mengikuti organisasi maka penting untuk mereka untuk memiliki *self-compassion* yang tinggi untuk menunjang tingkat *flourishing* yang ada pada dirinya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Penelitian yang akan dilakukan ini menarik untuk diteliti karena pada subjek yang berbeda dari penelitian-penelitian terdahulu, yaitu dilakukan pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Selain itu, penelitian ini juga dilakukan untuk memperkuat bukti ada atau tidaknya pengaruh dari *self-compassion* terhadap mahasiswa yang mengikuti organisasi di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Dengan demikian, peneliti mengangkat judul "Hubungan *Self-Compassion* dengan *Flourishing* pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

D. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian terdahulu yang dijadikan acuan penelitian yang akan dilakukan antara lain sebagai berikut:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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

1. Penelitian Almisari (2023) yang meneliti tentang “Hubungan *Self-Compassion* dengan *Flourishing* pada Mahasiswa”. Penelitian ini menemukan bahwa *self-compassion* disebut sebagai faktor yang dapat mempengaruhi *flourishing* seorang mahasiswa. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa dari 8 Fakultas di UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Penelitian ini menggunakan teori *flourishing* yang dikemukakan oleh Seligman (2012) dan teori *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003). Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Penelitian ini memiliki beberapa kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan, termasuk teori yang digunakan, variabel penelitian, dan metode penelitian yang akan digunakan. Beberapa perbedaan yang terletak pada subjek penelitian dan teknik pengambilan sampel. Subjek penelitian yang akan dilakukan pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

2. Penelitian Zulfa & Prastuti (2020) yang meneliti tentang “Welas Asih Diri dan Bertumbuh : Hubungan *Self -Compassion* dan *Flourishing* pada Mahasiswa”. Penelitian ini mengungkapkan bahwa adanya korelasi positif yang signifikan antara *self-compassion* dan *flourishing* pada mahasiswa Universitas Negeri Malang. Penelitian ini melibatkan 160 mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, dengan analisis data menggunakan metode analisis korelasi *pearson product moment*. Persamaan dalam penelitian ini terdapat pada variabel penelitian dan metode penelitian yang digunakan. Namun,

terdapat perbedaan yaitu pada subjek penelitian, lokasi penelitian, jumlah subjek penelitian, dan teknik pengambilan sampling yang digunakan.

3. Penelitian Rosadi (2021) tentang “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Flourishing* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi FKIK Universitas Jambi”. Penelitian ini menemukan adanya hubungan positif antara variabel dukungan sosial dengan variabel *flourishing* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi FKIK Universitas Jambi. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti terletak pada subjek penelitian. Pada penelitian ini melibatkan mahasiswa yang mengikuti organisasi. Perbedaan lain terletak pada variabel bebas yang digunakan peneliti.

4. Penelitian Verma & Tiwari (2017) tentang “*Self-Compassion in The Predictor of Flourishing of The Student*” Penelitian tersebut mendapati *self-compassion* dianggap sebagai faktor penting untuk mendukung *flourishing*. Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah pada topik penelitiannya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan datang terlihat pada subjek penelitian.

5. Penelitian Akin & Akin (2015) tentang “*Examining The Predictive Role of Self-Compassion on Flourishing in Turkish University Students*”. Penelitian tersebut menemukan hubungan positif pada aspek aspek *self-compassion* dengan *flourishing*. Perbedaan terletak pada teori yang diacu, dimana peneliti menggunakan teori Seligman (2012) pada variabel *flourishing* sementara Akin dan Akin menggunakan teori Diener, dkk (2010),

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

6. Penelitian Kotera, dkk (2021) “*Self-Compassion in Irish Social Work Student : Relationships between Resilience, Engagement and Motivation*”. Adapun persamaa terletak pada topik yang meletakkan variabel *self-compassion* sebagai prediktornya. Perbedaannya terletak topik yang ingin dilihat. Peneliti ingin melihat hubungan antara *self-compassion* dengan *flourishing*, sementara Kotera, dkk (2021) melihat hubungan antara *self-compassion* dengan konstruk positif yang lebih tradisional.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu ikut berkontribusi secara ilmiah dalam bahan kajian perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis, psikologi positif, dan psikologi sosial, terutama hal-hal terkait dengan variabel *self-compassion* dan *flourishing* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi

Bagi mahasiswa yang mengikuti organisasi penelitian yang dilakukan tentunya diharapkan mampu memperluas wawasan atau informasi terkait *self-compassion* dan *flourishing* yang perlu dimiliki, serta dapat menjadi perhatian bagi mahasiswa yang mengikuti organisasi untuk memahami pentingnya *self-compassion* untuk meningkatkan *flourishing*.

b. Peneliti Lain

Bagi peneliti di masa mendatang diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan referensi yang valid untuk para peneliti dengan variabel terkait yang serupa yakni *self-compassion* dan *flourishing* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



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

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Flourishing*

1. Definisi Kekuatan Karakter Pengertian *Flourishing*

Menurut Seligman (2012), *Flourishing* adalah kondisi seseorang yang dapat mencapai tahap perkembangan ideal. *Flourishing* merupakan pembaharuan teori Seligman yang sebelumnya, yaitu *authentic happiness*. *Flourishing* berasal dari kata "flo" yang mana kata itu berasal dari kata "flower" yang berarti "berkembang".

Teori *Flourishing* dapat dimaknai sebagai kondisi seorang individu dapat tumbuh dan berkembang mencapai kepuasan hidup dan berada dalam kondisi yang optimal (David, dkk., 2014). *Flourishing* adalah gabungan dari konsep kepuasan atas diri dan konsep bentuk realisasi diri secara penuh yang mana konsep tersebut adalah gabungan antara perasaan positif dan kondisi individu yang menjalani kehidupan secara efektif. Kondisi tersebut mencakup kesehatan, generativitas, kinerja, pertumbuhan dan ketahanan individu (Verma & Tiwari, 2017).

Flourishing juga digambarkan kondisi dimana seseorang menjalani kehidupannya dengan makna dan tujuan, memiliki hubungan baik dengan orang lain (Ryff dan Singer, 2000). Kondisi tersebut ditandai dengan adanya lima aspek dari *flourishing* yang disebut PERMA, yaitu *positive emotion* (emosi positif), *engagement* (keterlibatan), *relationship* (hubungan yang positif), *meaning* (makna), dan *accomplishment* (pencapaian).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Adapun *positive emotion* (emosi positif) aspek ini mencakup kemampuan untuk merasakan dan memelihara emosi positif seperti kebahagiaan, rasa syukur, harapan, cinta, dan kepuasan. *Engagement* (Keterlibatan) ini adalah kondisi di mana individu sepenuhnya tenggelam dalam aktivitas tertentu (*state of flow*). *Relationships* (hubungan yang positif) aspek ini menekankan pentingnya memiliki hubungan sosial yang sehat, mendukung, dan saling menguatkan dengan orang lain. *Meaning* (Makna) adalah perasaan bahwa hidup memiliki tujuan, arah, dan kontribusi terhadap sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. *Accomplishment* (Pencapaian) aspek ini mengacu pada kemampuan untuk mencapai tujuan pribadi atau kelompok, serta merasa bangga dengan hasil yang dicapai.

Model PERMA memberikan kerangka kerja untuk memahami bagaimana seseorang dapat mencapai *flourishing* dalam kehidupan. Ketika seorang mahasiswa mampu mengembangkan dan menyeimbangkan kelima aspek ini, ia akan lebih siap menghadapi berbagai tekanan, seperti peran ganda yang sering muncul dalam kehidupan organisasi

Dapat ditarik kesimpulan dari berbagai definisi yang telah dipaparkan bahwa *flourishing* adalah kondisi dimana individu memiliki perasaan positif yang tumbuh dan berkembang dengan potensi dirinya untuk melampaui kapasitas diri dan mencapai kepuasan hidup serta berada dalam kondisi diri yang optimal, mampu menjaga hubungan baik dan mampu memaknai kehidupannya.

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

Terdapat aspek dalam *flourishing* yang disebut sebagai PERMA model Seligman (2012), yaitu:

a. *Positive emotion* (emosi positif)

Emosi positif mengarah kepada perasaan gembira dan bahagia. Aspek ini mencakup kemampuan individu yang dapat merasakan dan memelihara emosi positif seperti kebahagiaan, cinta, harapan, ikatan, dan kedamaian yang penting untuk *flourishing*.

b. *Engagement* (Keterlibatan)

Keterlibatan mencakup aktivitas yang berkaitan dengan psikologis, seperti minat, keterlibatan dengan lingkungan. Seseorang dengan keterikatan yang baik akan merasa senang dan fokus pada apa yang dilakukan, terlibat serta berpartisipasi aktif dalam proses proses hidupnya.

c. *Relationship* (Hubungan yang positif)

Hubungan positif ini mengarah kepada perasaan puas terhadap hubungan sosial yang dimiliki adanya dukungan dan kepedulian. Seseorang dengan hubungan yang positif akan memiliki kelekatan dalam hubungan mereka dengan teman, keluarga, dan tetangga

d. *Meaning* (Makna)

Makna disini mengarah kepada perasaan individu yang percaya bahwa hidup seseorang memiliki makna dan ikatan dengan sesuatu yang lebih tinggi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

e. *Accomplishment* (Pencapaian)

Pencapaian disini mengarah kepada individu yang memiliki perasaan mampu melakukan aktivitas sehari-hari, memiliki pencapaian tujuan atau sasaran yang ingin dituju, dan memiliki rasa mampu mencapai hal-hal yang diinginkan. Setiap orang memiliki pencapaian yang berbeda-beda, terlepas dari apakah itu pencapaian kecil, sedang, atau besar.

3. Faktor – faktor yang memengaruhi *Flourishing*

Schotanus-Dijkstra, dkk (2016) menyatakan bahwa ada beberapa factor yang dapat memengaruhi tingkat *flourishing* seseorang. Beberapa faktor tersebut meliputi:

a. Kepribadian

Individu yang memiliki kepribadian yang baik, seperti menerima diri sendiri dengan baik, menjalin hubungan baik dengan lingkungan dan memiliki pribadi yang terampil dalam menangani masalah yang efektif cenderung dapat menghindari konflik dan tantangan yang ada. Sebaliknya, jika individu sulit dalam menentukan pilihan secara bijak, takut terhadap resiko yang akan diambil, sulit dalam pengontrolan diri, dan sulit menerima diri dengan baik, kondisi ini dimana individu tersebut sulit menghindari konflik yang datang dan menunjukkan adanya *internal conflict* yang dapat mempengaruhi *flourishing*.

b. Peristiwa kehidupan positif

Individu yang memiliki peristiwa kehidupan positif dapat bertumbuh dan berkembang secara positif pula kedepannya. Disisi lain, jika

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

individu tidak memiliki peristiwa kehidupan yang positif ia akan cenderung sulit untuk melihat peristiwa kehidupan selanjutnya secara positif pula. Sehingga, akan menemukan kesulitan pula dalam proses tumbuh kembangnya dan hal ini dapat mempengaruhi *flourishing*.

c. Sosial-demografi

- i. Usia, kelompok usia muda lebih cenderung mudah terpengaruh tingkat *flourishing* nya dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih tua.
- ii. Pendidikan, keberhasilan individu yang tinggi dalam pendidikan dapat mempengaruhi tingkat *flourishing* yang lebih baik seorang individu
- iii. Jenis kelamin, jenis kelamin mempengaruhi tingkat *flourishing* seseorang. Dalam dimensi hubungan interpersonal dan pertumbuhan pribadi, wanita didapati cenderung memiliki tingkat *flourishing* yang lebih tinggi dibandingkan pria (Almisari,2023). Hal ini memiliki hubungan dengan fakta bahwa kemampuan wanita ditemui lebih baik dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar mereka.
- iv. Dukungan sosial, dukungan sosial dapat mempengaruhi *flourishing*. Individu dengan dukungan sosial yang baik akan dapat mencapai tingkat tinggi *flourishing*.

Faktor sosial-demografi yang dijelaskan Schotanus-Dijkstra, dkk (2016) termasuk usia, pendidikan, jenis kelamin, dan dukungan sosial. Setelah faktor – faktor diatas dipaparkan ada juga faktor lain 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.

mempengaruhi *flourishing*, yaitu *self-compassion*. Penelitian yang dilakukan oleh Zulfa & Prastuti (2020) menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki dampak yang signifikan terhadap *flourishing* mahasiswa.

Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* yang baik akan dapat mencapai tingkat *flourishing* yang baik pula. Pada penelitian tersebut terlihat bahwa tingginya *self-compassion* pada mahasiswa dapat membuat mahasiswa tersebut menerima dan memahami bahwa manusia tidak selalu sempurna dan bisa saja gagal serta melakukan kesalahan, sehingga dengan *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa tersebut dapat menyeimbangkan emosi positif dan negatif saat menghadapi masalah atau kegagalan yang ada. Maka dapat disimpulkan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *flourishing* seorang individu termasuk *self-compassion*.

B. Self-Compassion

Definisi Self-Compassion

Menurut (Neff,2003) *Self-compassion* adalah suatu kondisi dimana individu dapat memberikan kepedulian dan kebaikan terhadap diri sendiri dan menyadari bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidakcukupan merupakan bagian dari pengalaman manusia. "*Self-compassion*" diterjemahkan dalam bahasa Indonesia sebagai "belas kasihan " atau "kasih sayang" pada diri sendiri. Konsep ini mencakup kemampuan untuk memahami, menerima, dan meresapi pengalaman kita sendiri dengan penuh pengertian dan kelembutan, tanpa menghakimi diri sendiri.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Menurut Germer & Neff, (2013), *self-compassion* adalah kemauan individu untuk merasakan perasaan tersentuh, kemauan individu untuk terbuka ketika menghadapi rasa sakit daripada menghindari perasaan tersebut. *Self-compassion* melibatkan sikap yang penuh penghargaan terhadap diri sendiri, terutama saat kita mengalami kesulitan, kegagalan, atau kesalahan. Ini merupakan cara untuk mengembangkan kesejahteraan emosional dan mental yang lebih baik.

Dalam konteks psikologi dan perkembangan, *self-compassion* diperkenalkan oleh psikolog Kristen Neff sebagai konsep yang terdiri dari tiga komponen utama: *kindness* (kebaikan), *common humanity* (kemanusiaan bersama), dan *mindfulness* (kesadaran diri). Dengan *self-compassion*, seseorang dapat membangun ketahanan mental dan lebih mampu menghadapi tantangan dan tuntutan yang ada didalam hidup dengan lebih baik.

Dari penjelasan diatas maka *self-compassion* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri, terutama saat menghadapi penderitaan, kegagalan, atau ketidakcukupan. Konsep ini mencakup tiga komponen utama: kebaikan, kemanusiaan bersama, dan kesadaran diri. Dengan *self-compassion*, seseorang dapat lebih memahami, menerima tanpa menghakimi diri sendiri secara keras, sehingga mampu mengembangkan kesejahteraan emosional dan mental yang lebih baik serta membangun ketahanan mental untuk menghadapi tantangan 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.

2. Aspek-Aspek *Self - Compassion*

Self-compassion memiliki aspek dan masing masing memiliki aspek yang berlawanan (Neff, 2003) diantaranya yakni :

a. *Self-kindness vs self-judgement*

Self-kindness adalah sebuah kemampuan individu dalam memahami dirinya sendiri ketika mempunyai kelemahan dan permasalahan didalam hidup nya. Berbeda dengan *self-judgement* yang merupakan lawan dari *self-kindness* adalah sebuah tingkah laku yang menghakimi diri sendiri dengan memberikan kritikan atas peristiwa menyakitkan yang dialami individu tersebut

b. *Common humanity vs isolation*

Common humanity adalah ketika seseorang melihat kekurangan, kegagalan dan permasalahan lain sebagai sesuatu yang lumrah dirasakan oleh semua orang sehingga tidak perlu merasa paling sakit atau menyalahkan diri sendiri. Kebalikannya jika seorang individu tidak memiliki aspek *common humanity* maka akan muncul *isolation* yang merupakan perasaan atau pemikiran bahwa kegagalan atau permaslaahannya sangat berat dan hanya dirinya yang mengalami nya sendiri

c. *Mindfulness vs over-identification*

Mindfulness adalah kemampuan individu menyelaraskan pikiran. Individu memandang dan berpikir bahwa semua yang terjadi dalam dirinya adalah keadaan yang nyata dan tidak berlebihan. Sebaliknya,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

over-identification ini adalah kondisi dimana individu mengidentifikasi perasaan dan pikiran negatif dalam dirinya dengan cara yang berlebihan

Berdasarkan penjelasan diatas maka disimpulkan *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation* dan *mindfulness vs over-identification* sebagai aspek *self-compassion*. aspek aspek tersebut dapat di bedakan menjadi aspek positif dan aspek negatif. Aspek positif dari *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *minfulness*, untuk aspek negatif yaitu *self-judgement*, *isolation* dan *overidentification*. Penelitian ini akan menggunakan aspek dari *self-compassion* tersebut.

C. Organisasi Kemahasiswaan

1. Pengertian Organisasi Kemahasiswaan

Menurut Joesoef (1978), organisasi kemahasiswaan adalah wadah yang diharapkan mampu menampung seluruh kegiatan kemahasiswaan dan menjadi sarana untuk meningkatkan kemampuan berpikir secara teratur di luar perkuliahan formal, meningkatkan kemampuan berorganisasi. Berdasarkan dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa organisasi kemahasiswaan berfungsi sebagai wadah yang menampung seluruh kegiatan mahasiswa di luar perkuliahan formal untuk dapat meningkatkan kemampuan berpikir dan potensi penalaran, meningkatkan kemampuan berorganisasi, dan kepemimpinan.

2. Ciri – Ciri Mahasiswa Aktif Berorganisasi

Menurut Priambodo dan Sarwono (dalam Leny, 2006), beberapa ciri ciri mahasiswa aktif berorganisasi adalah sebagai berikut:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Memiliki perasaan senang ketika menghabiskan waktu dalam berkegiatan organisasi kemahasiswaan, selalu ingin terlibat aktif.
- b. Mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi akan cenderung sering berbincang di satu perkumpulan untuk membahas mengenai isu-isu yang terjadi di negara ataupun di lingkungan sekitarnya yang berkaitan maupun yang tidak berkaitan dengan organisasi yang diikutinya.
- c. Memiliki wawasan yang luas. Mahasiswa yang aktif berorganisasi akan lebih kritis dan peka dalam memandang sesuatu. Mereka peka terhadap isu-isu yang terjadi di lingkungannya.

Mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan cenderung merasa senang dan selalu ingin terlibat dalam berbagai kegiatan. Mereka sering meluangkan waktu untuk berkumpul dan berbincang mengenai isu-isu yang terjadi di negara maupun lingkungan sekitar, baik yang berkaitan dengan organisasi mereka maupun tidak. Keterlibatan aktif ini membuat mereka memiliki wawasan yang luas, serta menjadi lebih kritis dan peka terhadap berbagai permasalahan di sekitarnya.

D. Kerangka Berpikir

Penelitian ini mengarah kepada teori Seligman (2012) untuk pada variabel *flourishing* dan teori Neff (2003) untuk variabel *self-compassion*. Peneliti ingin melihat hubungan *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi pada Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Mahasiswa memiliki tuntutan untuk menyelesaikan studi dengan baik dalam menjalankan akademisnya. Selain itu, masyarakat mengharapkan mahasiswa bisa menjadi *agent of change* dimasyarakat dan dapat melanjutkan estafet kepemimpinan *iron stock*. Organisasi kemahasiswaan adalah tempat dimana mahasiswa dapat mengembangkan kemampuannya dan mempersiapkan diri agar dapat terjun ke masyarakat dan sesuai dengan yang diharapkan oleh masyarakat.

Ketika mahasiswa terlibat secara aktif dalam kegiatan di organisasi, akan mampu mengembangkan *soft-skill*, dan memiliki hubungan yang positif. Hubungan yang positif dalam organisasi dapat memberikan landasan yang kuat bagi mahasiswa untuk merasa lebih berharga dan peduli pada diri sendiri. Mahasiswa yang memiliki *flourishing* yang baik dalam proses berkembang nya didalam organisasi cenderung paham akan diri mereka sendiri saat mengalami kesulitan atau kegagalan. Sehingga ketika memiliki *flourishing* mahasiswa tersebut akan dapat merasakan kekuatan dalam menghadapi tekanan yang ada didalam organisasi maupun dalam perkuliahannya.

Mahasiswa dengan *flourishing* yang baik akan dapat lebih memahami diri sendiri dan tidak mudah menyalahkan diri sendiri. Zulfa & Prastuti (2020) menemukan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *flourishing* pada mahasiswa adalah *self - compassion*.

Neff (2003) menjelaskan *self-compassion* sebagai tiga aspek utama, yaitu *self-kindness versus self-judgement*, *common humanity versus feelings of isolation*, dan *mindfulness versus over identification*.

Self-kindness mengacu pada kemampuan individu untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, pemahaman, dan perhatian tanpa menghakimi diri sendiri. Mahasiswa yang berorganisasi jika memiliki tingkat *self-kindness* yang baik akan dapat menerima dirinya sendiri dan menghadapi kesulitan dengan penuh pengertian. Penelitian Verma dan Tiwari (2017) mengungkapkan bahwa *self-kindness* memiliki hubungan yang positif terhadap tingkat *flourishing*. Ditemukan bahwa mahasiswa yang bersikap baik terhadap diri sendiri dapat meningkatkan emosi positif, mendukung pertumbuhan dan perkembangan positif dalam diri mereka.

Bersama dengan *self-judgement* mahasiswa akan cenderung menilai diri mereka sendiri secara keras dan kritis, terutama dalam menghadapi kesalahan atau kegagalan di organisasi, dapat mengalami peningkatan stres atau kecemasan yang merugikan kesejahteraan mental mahasiswa tersebut. Mahasiswa yang terlalu keras pada diri sendiri akan cenderung merasa tidak puas dengan kinerja mereka, bahkan tidak merasa cukup dengan pencapaian yang menghasilkan hal baik, hal ini dapat mengganggu motivasi dan menghambat pertumbuhan pribadi mereka.

Mahasiswa yang memiliki *self-kindness* dalam diri akan mampu memperlakukan dirinya dengan baik, dapat merasakan emosi positif alih alih menghakimi diri sendiri ataupun kesulitan yang dialaminya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

dilingkungan organisasi, mahasiswa tersebut akan merasa cukup, dan akan dapat memberikan dukungan pada diri sendiri dalam situasi tertekan dalam organisasi, merasa puas serta bahagia sehingga hal tersebut dapat meningkatkan *flourishing* dalam dirinya. Dengan kemampuan mereka dalam mengontrol emosi negatif sehingga menghasilkan emosi positif, yang dimana emosi positif merupakan salah satu aspek penting dari *flourishing*.

Common humanity adalah inti dari aspek *self – compassion* yang berarti mengakui bahwa tidak ada manusia yang sempurna dan bahwa setiap orang pasti mengalami kesalahan dan kegagalan. Oleh karena itu, seseorang tidak perlu merasa sedih atau menyalahkan dirinya sendiri. Dan ketika individu tidak memiliki *common humanity* dalam dirinya maka akan muncul perasaan terisolasi (*isolation*). *Isolation* merupakan perasaan atau pemikiran bahwa ketidak sempurnaan diri, kesalahan dan kegagalan hanya dirinya yang mengalami (Germer & Neff, 2013).

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Verma dan Tiwari (2017) menemukan bahwa *common humanity* memiliki hubungan dengan *flourishing* pada mahasiswa. Adanya *common humanity* dalam diri mahasiswa yang berorganisasi akan membantu nya bangkit dari kegagalan dan menyadari bahwa tidak ada manusia yang sempurna, dan setiap manusia pasti pernah mengalami kegagalan atau proses yang serupa. Dengan adanya *common humanity* mahasiswa akan sadar bahwa ia tidak sendirian dalam menghadapi atau merasakan kesulitan. Kesadaran akan perasaan yang sama dapat mengurangi perasaan kesepian atau terisolasi di tengah tekanan atau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

tantangan yang dialami dalam organisasi maupun dalam perkuliahan. Perasaan isolasi sosial dapat menghambat kemampuan mahasiswa untuk berkontribusi secara optimal atau terlibat sepenuhnya dalam kegiatan organisasi. Hal ini dapat mempengaruhi keberhasilan dan kepuasan mereka dalam lingkungan organisasi dan selanjutnya dapat mempengaruhi *flourishing*.

Dengan adanya *common humanity* pada diri mahasiswa yang mengikuti organisasi akan membuat ia lebih percaya diri saat menghadapi kesulitan dan hambatan dalam akademik maupun hambatan non akademik. Mahasiswa juga tidak akan merasa malu untuk meminta bantuan atau bertanya dari lingkungan sekitarnya ini menandakan bahwa mahasiswa memiliki hubungan sosial yang baik dengan lingkungannya. Adanya hubungan sosial yang baik artinya mahasiswa memiliki *positive relationship* dan pencapaian tujuan hidup atau dikenal dengan *accomplishment* merupakan aspek dari *flourishing*.

Mindfulness adalah bentuk perhatian penuh terhadap pengalaman yang dialami saat ini tanpa menghakimi setiap proses yang dilalui. Hal ini melibatkan penyeimbangan pemikiran sehingga dapat mempertimbangkan segala sesuatu dengan objektif dan tidak mudah terhanyut dengan rasa sakit yang dialami. Ketika individu tidak memiliki *mindfulness* yang baik maka akan muncul *over-identification*, yang mana itu merupakan kondisi individu berlebihan dalam mengidentifikasi perasaan dan pikiran negatif yang dimiliki. (Germer & Neff, 2013).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Individu yang mengalami *over-identification* akan cenderung membesar besarkan hal hal yang ia alami. Ketika hal tersebut terjadi pada mahasiswa yang mengikuti organisasi maka akan sulit untuk mereka memahami dan menyelesaikan permasalahan yang muncul baik dalam perkuliahan mau pun didalam organisasi dan akan lebih dikuasai oleh emosi negatif. Penelitian Verma & Tiwari (2017) menjelaskan *mindfulness* memiliki hubungan dengan *flourishing*. Individu dengan *mindfulness* dapat berhasil mengatasi peristiwa hidup yang sulit, dapat mengalami emosi yang lebih positif dan tidak membiarkan diri mereka terhanyut oleh emosi negatif. Prazak et al. (2012), berpendapat bahwa mahasiswa yang memiliki *mindfulness* menunjukkan kecenderungan yang lebih rendah untuk mengalami emosi negatif.

Mindfulness akan membantu mahasiswa mengelola stress, meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tantangan yang muncul, mereka lebih mampu menghadapi tekanan dengan sikap yang lebih tenang. Namun, ketika mahasiswa tidak memiliki *mindfulness* dan timbul *over-identification* dapat menyebabkan tekanan mental yang berlebihan sehingga dapat mengganggu aktivitas, mengurangi kemampuan mereka untuk berkontribusi secara positif, dan bahkan mempengaruhi performa akademis dan organisatoris mereka.

Beberapa penelitian sebelumnya juga mendapati *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan *flourishing*. (Akın & Akın, 2015) menemukan *self-kindness* dan *mindfulness* dari *self-compassion* 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 mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

korelasi positif dengan *flourishing*. Individu yang memiliki *self-kindness* dan *mindfulness* yang baik akan dapat menghadapi hal sulit, individu tersebut dapat berhasil merasakan emosi positif dalam diri mereka, individu ini tidak membiarkan diri mereka terbawa oleh emosi negatif.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti menyimpulkan *self-compassion* beserta aspek-aspek didalamnya dapat sangat bermanfaat bagi mahasiswa yang mengikuti organisasi untuk mencapai tingkat *flourishing* ditandai dengan *positive emotion, engagement, relationship, meaning*, dan *accomplishment*.

E. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan teori dan kerangka berpikir yang telah disampaikan sebelumnya, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah “Terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *flourishing*. Penelitian korelasi bertujuan untuk memahami arah hubungan dan kekuatan yang dimiliki pada tiap variabel (Azwar, 2021).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu variabel X dan variabel Y. Variabel X adalah variabel yang menyebabkan terjadinya perubahan pada variabel Y, sedangkan variabel Y adalah variabel yang mengalami perubahan akibat variabel X. (Abdullah, 2015). Adapun variabel X : *Self Compassion* dan variabel Y : *Flourishing*.

C. Definisi Operasional

1. *Flourishing*

Flourishing adalah kondisi mahasiswa yang mengikuti organisasi, tumbuh dan berkembang untuk mencapai kepuasan hidup, berada dalam kondisi diri optimal dengan sikap positif yang mampu membangun hubungan baik dan memaknai proses perkembangan yang dilewati.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Flourishing mahasiswa yang mengikuti organisasi akan diukur berdasarkan teori Seligman (2012), PERMA yaitu *positive emotion, engagement, relationship, meaning* dan *accomplishment*. Jika tinggi skor yang dihasilkan maka akan semakin meningkat *flourishing* yang dimiliki subjek. Sebaliknya, jika rendah skor yang dihasilkan maka tingkat *flourishing* subjek juga akan menurun

2. *Self-Compassion*

Self-compassion adalah kondisi seorang mahasiswa yang mengikuti organisasi yang menyadari bahwa kegagalan yang ia temui didalam organisasi maupun selama perkuliahan adalah bagiandari pengalaman tidak menghindari kegagalan yang di hadapi atau larut dalam rasa sakit yang ada namun bersedia merasakan rasa sakit yang dialami dan memiliki pandangan positif. Adapun skala *Self-compassion* disusun berdasarkan aspek Neff (2003) yaitu *self-kindness vs self-judgement, common humanity vs isolation, mindfulness vs over-identification*. Yang mana semakin tinggi skor yang dihasilkan, *self-compassion* yang dimiliki semakin meningkat. Sebaliknya semakin menurun skor semakin menurun tingkat *self-compassion* pada subjek yang diteliti

D. Partisipan Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi mengarah kepada sekelompok individu yang terdiri dari subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti organisasi internal kampus yang berada di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Berikut data populasi penelitian dalam bentuk tabel:

Tabel 3.1

Data Jumlah Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi

Organisasi Mahasiswa	Total Aitem
Semat Mahasiswa (SEMA) Fak. Psikologi	8
Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA) Fak. Psikologi	46
Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Psikologi	38
Total	98

(Sumber : Sekretaris SEMA Periode 2023/2024)

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang serupa dengan populasi tersebut. Pada penelitian ini peneliti mengambil sampel menggunakan metode sampling jenuh. Sugiyono (2013) menjelaskan sampling jenuh adalah teknik yang diterapkan ketika seluruh anggota populasi dijadikan sampel, digunakan jika jumlah populasi relatif kecil ($n \leq 100$). Ukuran sampel yang dapat digunakan dalam penelitian paling sedikit 30 orang (Sugiyono, 2013).

3. Teknik Sampling

Sugiyono (2019) mengemukakan bahwa teknik sampling merupakan cara untuk mengambil sampel dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, teknik sampling yang diterapkan adalah *total sampling*, teknik ini dipilih karena anggota populasi yang relatif kecil.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah berbagai cara untuk mengumpulkan informasi atau data dalam penelitian. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala. Skala pengukuran digunakan sebagai alat konvensi untuk menentukan panjang atau jarak dalam meteran, sehingga dapat memberikan data kuantitatif ketika digunakan (Sugiyono, 2016). Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari skala *self-compassion* dan *flourishing*.

1. Skala Self Compassion

Skala yang dipakai pada penelitian ini adalah Skala Welas Diri (SWD) adaptasi dari *Self Compassion Scale* (SCS; Neff 2003) diterjemahkan Sugianto dkk., (2020), dan dimodifikasi oleh Almasari (2023). Alat ukur disusun dari aspek Neff (2003) yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* sebagai subskala positif dan *self judgement*, *isolation* dan *overidentification* sebagai subskala negatif. Jumlah aitem yang diukur sebanyak 13 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*. Berikut *blueprint* skala welas diri:

Table 3.2

Blueprint Skala *Self-Compassion* (Sebelum *Try Out*)

No	Aspek	Aitem		Total
		F	UF	
1	<i>Self – Kindness</i>	5,12,19,23,26		5
2	<i>Self-Judgement</i>		1, 8, 11, 16, 21	5
3	<i>Common Humanity</i>	3,7,10,15		4
4	<i>Isolation</i>		4,13, 18, 25	4
5	<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22		4
6	<i>Overidentification</i>		2,6, 20,24	3
Jumlah				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.

2. Skala *Flourishing*

Alat ukur yang di gunakan untuk mengukur variabel *flourishing* adalah *The PERMA Profiler* (Butler & Kern (2016)) yang telah di terjemahkan oleh Elfida dkk (2021), dimodifikasi oleh Almasari (2023), yang kemudian peneliti adaptasi dan modifikasi dan divalidasi oleh dosen pembimbing. Jumlah aitem yang diukur sebanyak 25 aitem *favorable*.

Table 3.3

Blueprint Skala Flourishing (Sebelum Try Out)

No	Aspek	Nomor Aitem	Total Aitem
1	<i>Positive emotion</i>	1,2,3,4,5	5
2	<i>Engagement</i>	6,7,8,9,10	5
3	<i>Relationship</i>	11,12,13,14,15	5
4	<i>Meaning</i>	16,17,18,19,20	5
5	<i>Accomplishment</i>	21,22,23,24,25	5
Jumlah			25

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Coba Alat Ukur (*Try Out*)

Pada penelitian ini, sebelum pengambilan data dilapangan, penelitian melakukan uji coba (*try out*) alat ukur terlebih dahulu pada kedua skala yang digunakan, yaitu skala *The Perma Profiler* dan skala Skala Welas Asih Diri. Adapun tujuan dari *try out* ini ialah untuk mengetahui kualitas dari alat ukur baik dari segi konsistenan (reliabilitas) dan kesahihan (validitas) pada populasi yang akan diteliti. Oleh sebab itu, nantinya ketika dilakukan pengambilan data yang sebenarnya dapat menggunakan alat ukur dengan kualitas reliabilitas dan validitas yang baik.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Uji coba (*try out*) dilakukan dengan cara memberikan skala kepada 35 subjek secara *online* dengan cara menyebarkannya kepada ketua umum setiap Organisasi Mahasiswa Internal Kampus Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Uji coba (*try out*) dimulai dari tanggal 6 Oktober s/d selesai. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan uji daya beda aitem dan uji reliabilitas untuk melihat kualitas dari alat ukur yang digunakan dengan bantuan program IBM *Statistic Package for Social Sciences Version 24 (SPSS 24) for Windows*.

2. Uji Validitas

Validitas merupakan keakuratan seberapa baik alat ukur yang akan dipakai untuk dapat mengukur apa yang dirancang untuk diukur. Pada penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi adalah modal dasar suatu penelitian, karena validitas isi akan memperhitungkan representasi aspek aspek yang diukur dalam alat tersebut (Yusuf, 2017). Validitas isi pada penelitian ini selanjutnya diukur dan dievaluasi lewat *professional judgment* (Azwar 2021). Adapun *professional judgement* pada penelitian ini adalah dosen pembimbing.

3. Uji Daya Beda Aitem

Daya beda sebuah aitem digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana aitem tersebut mampu memisahkan individu atau kelompok yang memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2017). Perhitungan ini akan menghasilkan koefisien korelasi aitem total melalui program IBM *SPSS 26 for Windows*. Dalam penelitian ini, daya beda aitem diujikan pada dua variabel.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Penelitian ini menggunakan *pearson product moment correlation* yang bertujuan untuk mengetahui daya beda dari setiap aitem. Kriteria seleksi aitem didasarkan pada korelasi aitem total dengan batasan yang sama atau lebih besar dari 0,25, agar jumlah aitem yang diinginkan dapat terpenuhi tanpa menghilangkan terlalu banyak aitem (Azwar,2017). Aitem-aitem yang memiliki korelasi aitem total kurang dari 0,25 dianggap memiliki daya beda yang rendah dan dihapus, sementara aitem-aitem dengan korelasi aitem total 0,25 atau lebih dianggap valid. Oleh karena itu peneliti menggunakan batasan aitem dengan nilai koefisien korelasi $<0,25$.

Setelah dilakukan uji coba alat ukur, untuk skala *Self-compassion* dari 26 aitem terdapat 3 aitem yang gugur, sehingga 23 aitem yang layak digunakan pada penelitian 12 aitem *favorable* dan 11 aitem *unfavorable*. Dengan nilai koefisien *correcter item total correlation* berkisar antara 0,294-0,681. Berikut *blueprint* skala *self-compassion* sesudah dilakukan uji coba.

Table 3.4
Blueprint Skala *Self-Compassion* (Setelah Try Out)

		Aitem				
No	Aspek	F		UF		Total
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	Self – Kindness	5,12,19,26	23			4
2	Self-Judgement			1, 8, 11, 16, 21	-	5
3	Common Humanity	3,7,10,15	-			4
4	Isolation			13, 18, 25	4	3
5	Mindfulness	9, 14, 17, 22	-			4
6	Overidentification			6, 20,24	2	3
Jumlah						23

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 aitem yang valid dan membuang aitem yang gugur pada uji coba, maka disusun *blueprint* skala Welas Asih Diri yang baru untuk digunakan dalam penelitian in. Berikut *blueprint* skala *self-compassion* untuk penelitian :

Table 3.5
Blueprint Skala Self-Compassion (Untuk Penelitian)

No	Aspek	Aitem		Total
		F	UF	
1	<i>Self – Kindness</i>	3,10,17,23		4
2	<i>Self-Judgement</i>		1, 6, 9, 14, 19	5
3	<i>Common Humanity</i>	2,5,8,13		4
4	<i>Isolation</i>		11, 16, 22	3
5	<i>Mindfulness</i>	7, 12, 15, 20		4
6	<i>Overidentification</i>		4, 18,21	3
Jumlah				23

Untuk skala *flourishing*, dari 25 aitem tidak ada aitem yang gugur, sehingga ke-25 aitem layak digunakan pada penelitian. Ke-25 aitem tersebut memiliki nilai koefisien *corrected item total correlation* berkisar antara 0,696-0,917. Berikut *blueprint* skala *flourishing* sesudah dilakukan uji coba.

Table 3.6
Blueprint Skala Flourishing (Setelah Try Out)

No	Aspek	Nomor Aitem		Total
		Valid	Gugur	
1	<i>Positive Emotion</i>	1,2,3,4,5		5
2	<i>Engagement</i>	6,7,8,9,10		5
3	<i>Relationship</i>	11,12,13,14,15		5
4	<i>Meaning</i>	16,17,18,19,20		5
5	<i>Accomplishment</i>	21,22,23,24,25		5
Jumlah				25

Berdasarkan aitem yang valid dan tidak membuang aitem yang gugur pada uji coba, maka berikut *blueprint* skala *Flourishing* untuk penelitian :

Table 3.7

Blueprint Skala Flourishing (Untuk Penelitian)

No	Aspek	Nomor Aitem	Total Aitem
1	<i>Positive emotion</i>	1,2,3,4,5	5
2	<i>Engagement</i>	6,7,8,9,10	5
3	<i>Relationship</i>	11,12,13,14,15	5
4	<i>Meaning</i>	16,17,18,19,20	5
5	<i>Accomplishment</i>	21,22,23,24,25	5
Jumlah			25

© 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:

- 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.

4. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Untuk melihat koefisien reliabilitas suatu alat ukur yaitu melalui rumus *alpha cronback*. Rumus digunakan oleh peneliti untuk menentukan apakah alat ukur yang digunakan dalam penelitian reliabel atau tidak. Koefisien reliabilitas dapat berkisar antara 0,00 hingga 1,00. Semakin mendekati angka 1, maka pengukuran semakin reliabel. Sebaliknya, semakin mendekati angka 0, tingkat reliabilitasnya semakin rendah (Azwar, 2017).

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *cronbach's alpha* dengan program IBM SPSS 24 *for Windows*. Setelah uji reliabilitas dilakukan pada *try out*, maka didapatkan reliabilitas dari setiap skala yang digunakan

Table 3.8

Koefisien Reliabilitas

Alat Ukur	Jumlah Aitem	<i>Cronbach's Alpha</i>
<i>Self-Compassion</i>	23	0,868
<i>Flourishing</i>	25	0,980

G. Analisis Data

Analisis data adalah proses yang terencana berupa langkah-langkah guna mengumpulkan dan mengatur data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumen. Proses ini meliputi pengelompokan data ke dalam kategori, pembagian menjadi unit-unit yang lebih kecil, sintetis, identifikasi pola, relevannya pemilihan informasi untuk dipelajari, dan penyusunan temuan untuk mudah dipahami oleh peneliti dan pihak lainnya (Sugiyono, 2016). Teknik analisis statistik yang diterapkan dalam penelitian ini menggunakan *Pearson Product Moment*. Korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk menganalisis hubungan antara satu variabel independen, yaitu *Self-compassion* dengan satu variabel dependen, yaitu *Flourishing*. Pengolahan data hasil analisis statistik dilakukan menggunakan bantuan komputerisasi yaitu *IBM Statical Package for Social Science Version 24.0 (SPSS 24) for windows*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *flourishing* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi internal Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut

Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi internal kampus. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi *Pearson* sebesar $r = 0,615$ dengan signifikansi $p = 0,000$. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *flourishing* yang mereka rasakan.

Sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori sedang untuk *self-compassion*, yaitu sebanyak 63,5%, sementara sisanya (36,5%) berada dalam kategori tinggi. Tidak ada subjek yang memiliki *self-compassion* dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam organisasi memiliki tingkat *self-compassion* yang cukup baik dan sehat secara emosional dalam menghadapi tantangan.

Sebagian besar subjek memiliki *flourishing* dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 79,4%, dan 20,6% lainnya berada dalam kategori sedang. Tidak terdapat subjek dengan kategori *flourishing* rendah.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 uji korelasi tambahan, diketahui bahwa aspek *self-kindness* dan *mindfulness* dari *self-compassion* memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap *flourishing*, sedangkan aspek *self-judgement*, *isolation*, dan *common humanity* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa aspek-aspek positif dalam *self-compassion* lebih berkontribusi terhadap peningkatan *flourishing*.

Proses pelaksanaan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode sampel jenuh, melibatkan seluruh mahasiswa aktif dalam organisasi internal kampus sebanyak 63 orang, dengan mayoritas responden merupakan perempuan dan mahasiswa semester 5.

Secara keseluruhan, penelitian ini menguatkan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam meningkatkan *flourishing* mahasiswa, khususnya bagi mereka yang memiliki peran dan tanggung jawab dalam organisasi. Dengan memiliki kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri secara positif, menyadari kesamaan pengalaman manusiawi, serta mampu hadir secara sadar tanpa menghakimi diri secara berlebihan, mahasiswa dapat membangun kesejahteraan psikologis yang lebih baik di tengah berbagai tuntutan dan dinamika organisasi. Hasil uji korelasi pada masing-masing aspek *self-compassion* menunjukkan bahwa beberapa aspek memiliki hubungan signifikan dengan *flourishing*, seperti *self-kindness* dan *mindfulness*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Kegiatan organisasi berperan dalam mendukung *pembentukan self-compassion* dan *flourishing* pada mahasiswa. Hal ini tercermin dari bagaimana mahasiswa mampu menghadapi tekanan, konflik, dan tanggung jawab organisasi dengan tetap menjaga keseimbangan emosional serta kesejahteraan pribadi.

Keterbatasan dalam distribusi gender menjadi salah satu kekurangan dalam penelitian ini, di mana jumlah partisipan perempuan jauh lebih banyak dibanding laki-laki. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan distribusi yang lebih seimbang agar hasil penelitian lebih representatif.

B. Saran

1. Saran Bagi Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi

Berdasarkan penelitian ini, penting bagi mahasiswa untuk memiliki *flourishing* yang baik. Peneliti menyarankan agar mahasiswa mengasah kemampuan *self-compassion*, seperti mencintai diri sendiri, tidak menghakimi diri sendiri. Dengan demikian, mahasiswa dapat mencapai *flourishing* yang optimal.

2. Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk memperkaya data, peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat meneliti atau menambah faktor lain yang dapat memengaruhi *flourishing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. R. (2015). Metode penelitian kuantitatif.
- Akin, U., & Akin, A. (2015). *Examining The Predictive Role Of Self-Compassion On Sense Of Community In Turkish Adolescents. Social Indicators Research*, 123(1), 29-38. <https://doi.org/10.1007/S11205-014-0724-5>
- Alitani, M. B. (2023). Self-Compassion Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Perundungan. *Jurnal Cahaya Mandalika* ISSN 2721-4796 (online), 4, 21-25.
- Almisari. H. R (2023) Hubungan *Self-Compassion* dengan *Flourishing* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
- Azwar, S. (2013). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). Penyusunan Skala Psikologi (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology*, 15(4), 289-303.
- Basharpoor, S., Daneshvar, S., & Noori, H. (2016). *The Relation Of Self-Compassion And Anger Control Dimensions With Suicide Ideation In University Students. International Journal Of High Risk Behaviors And Addiction*, 5(4).
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality & Social. Journal of Personality & Social Psychology*, 92, 887-904.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2015). The PERMA profiler. University of Pennsylvania, Philadelphia, PA <http://www.peggykern.org/uploads/5/6/6/7/56678,211>.
- Coffey, K. A., Hartman, M., & Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1, 235-253.
- David, S. A., Boniwell, I., & Ayres, A. C (Eds.). (2014). *The Oxford handbook of happiness. Oxford University Press*
- Destalia, M., Yulianti, I., & Setiawan, N. A. (2024). Flourishing Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Kemahasiswaan Ditinjau Dari Spiritualitas Dan Dukungan Sosial. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 8(2), 83-92.
- Eisenberg, M. E., Garcia, C. M., Frerich, E. A., Lechner, K. E., & Lust, K. A. (2012). *Through the eyes of the student: What college students look for, find, and think about sexual health resources on campus. Sexuality Research and Social Policy*, 9, 306-316.
- Elhida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). Adaptasi Dan Uji

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

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

- Properti Psikometrik The Perma-Profiler Pada Orang Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81-103.
- Ferari, A. B., & Badri, J. (2023). Etos Kerja, Budaya Organisasi Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT Galatta Lestarindo Sungai Lansek. *Jurnal Publikasi Ilmu Manajemen*, 2(2), 129-151.
- Fong, M., & Loi, N.M. (2016). *The Mediating Role Of Self-Compassion In Student Psychological Health*. *Australian Psychologist*, 51(6), 431-441.
- Ghozali, I. (2021). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26 (Edisi X ed.). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(5), 711-720.
- Joesoef, D. 1978. Normalisasi Kehidupan Kampus dan Bentuk Penataan Kembali Kehidupan kampus. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Karinda, F.B. (2020). Belas Kasih Diri (*Self Compassion*) Pada Mahasiswa. 8(2), 234-252.
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *American psychologist*, 62(2), 95.
- Kotera, Y., Tsuda-McCaie, F., Edwards, A. M., Bhandari, D., & Maughan, G. (2021). *Self-Compassion In Irish Social Work Students: Relationships Between Resilience, Engagement And Motivation*. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(15).
- Kusumah, I. (2007). *Risalah Pergerakan Mahasiswa*. Indydec Press.
- Leny. & Tommy, Y. S. S. (2006). Keaktifan Berorganisasi dan Kompetensi Interpersonal. *Jurnal Phronesis*, 8 (1), 71-99. Jakarta : Univ Tarumanagara
- Lutfianawati, D. (2024). Flourishing Mahasiswa Ditinjau dari Self Compassion. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(1).
- Naibaho, Y.F.K.N.K., & Sawitri, D.R. (2017). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Konflik Peran pada Mahasiswa Organisasi di FKM dan Fisip Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 6 (3). 04-2011.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, 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.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Publications.
- Neff, K. (2003). *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self And Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). *The Relationship Between Self-Compassion And Other-Focused Concern Among College Undergraduates, Community Adults, And Practicing Meditators*. *Self And Identity*, 12(2), 160-176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Prazak, M., Critelli, J., Martin, L., Miranda, V., Purdum, M., & Powers, C. (2012). *Mindfulness And Its Role In Physical And Psychological Health*. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 4(1), 91-105.
- Rosadi M. R (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Flourishing* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Fakultas Kedokteran
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39.
- Santoso, S. (2017). *Menguasai Statistik dengan SPSS 24*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Satici, S., Uysal, R., & Akin, A. (2013). Investigating the relationship between flourishing and self-compassion: A structural equation modeling approach. *Psychologica Belgica*, 53(4).
- Scotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H., Westerhof, G. J., DeGraf, R., Ten Have, M., ... & Bohlmeijer, E. T. (2016) *What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample*. *Journal of happiness studies*, 17 (4), 1351-1370
- Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (N.D.). *Konsep Dasar Flourishing Dalam Psikologi Positif The Basic Concept Of Flourishing In Positive Psychology*. Agustus, 2020(2), 1693-1076.
- Seligman, M. E. (2012). *Positive psychology in practice*. John Wiley & Sons.
- Seligman, M. (N.D.). *Flourish: A Visionary New Understanding Of Happiness And Well-Being*.
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology*, 34(6), 661.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of clinical psychology*, 70(9), 794-807.
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). *Mindfulness, Self-Compassion, Self-Efficacy, And Gender As Predictors Of Depression, Anxiety, Stress, And*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Himpunan Ilmiah UIN Suska Riau
State Islam University of Sultan Syarif Kasim Riau

Well-Being, Mindfulness, 6(2),217-226.

Stallman, H. M., Ohan, J. L., & Chiera, B. (2018). The role of social support, being present and self-kindness in university student well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(4), 365-374.

Sudirman, A., & Muttaqiyathun, A. (2018). Pengaruh *Adversity Quotient, Emotional Quotient*, Dan Stres Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Mahasiswa di Universitas Ahmad Dahlan). *Jurnal Fokus Manajemen Bisnis*, 8 (1), 1-19.

Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas Dan Validitas *Self-Compassion Scale* Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*,7(2), 177-191. <https://doi.org/10.24854/Jpu107>

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung:Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Statiska untuk penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.

Sugiono, S., Noerdjanah, N., & Wahyu, A. (2020). Uji validitas dan reliabilitas alat ukur SG posture evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55-61.

Tutik, T. T. (2020). Peran mahasiswa sebagai social control dalam kehidupan berbangsa dan bernegara.

Verma, S. K., Tiwari, A. K., & Chauhan, D. S. (2017). Experimental evaluation of flat plate solar collector using nanofluids. *Energy conversion and Management*, 134, 103-115.

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and identity*, 14(5), 499-520.

Yogendra Verma, & Gyanesh Kumar Tiwari. (2017). *Self-Compassion As The Predictor Of Flourishing Of The Students*. *IJOIP*, 4(3).

Yusuf, Muri. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana

Zulfa, N. A., & Prastuti, E. (2020). ‘Welas Asih Diri’ Dan ‘Bertumbuh’: Hubungan *Self-Compassion* Dan *Flourishing* Pada Mahasiswa. *Mediapsi*, 6(1),71-78.

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

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR SKALA *SELF COMPASSION*

A. Definisi Operasional

Self Compassion adalah kondisi seorang mahasiswa yang mengikuti organisasi yang menyadari bahwa kegagalan yang ia temui didalam organisasi maupun selama perkuliahan adalah bagian dari pengalamandan tidak menghindari kegagalan yang di hadapi atau larut dalam rasa sakit yang ada namun bersedia merasakan rasa sakit yang dialami dan memiliki pandangan positif.

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

[] Disusun Sendiri

[] Adaptasi

[] Modifikasi

C. Jumlah Aitem : 26 Aitem

D. Format Respon : Rentang 1 (Hampir Tidak Pernah) - 5
(Hampir Selalu)

E. Jenis penilaian : Penilaian butir Aitem

Penilaian	Keterangan
R	Relevan
KR	Kurang Relevan
TR	Tidak Relevan

F. Petunjuk

Pada bagian ini saya memohon penilaian pada setiap pernyataan didalam skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *Self-Compassion* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Fakultas

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

Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan. Untuk jawaban yang dipilih, dimohon untuk memberikan tanda *checklist* (V) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh:

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban		
		R	KR	TR
	Saya merasa hidup saya bermakna dan berharga			

SKALA SELF COMPASSION

Aspek	Indikator	No	Aitem	Pilihan Jawaban		
				R	K R	T R
<i>Self-Kindness</i>	Bersikap lembut	5	Saya mencoba untuk mencintai diri sendiri meskipun merasakan sakit secara emosional			
		12	Saya akan memberikan kepedulian kepada diri saya ketika saya mengalami waktu sulit.			
	Mendukung	19	Saya memberikan motivasi terhadap diri saya saat mengalami penderitaan			
	Memahami diri sendiri	23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.			
		26	Saya mencoba untuk memahami kepribadian saya yang tidak saya sukai			
<i>Self Judgement</i>	Bersikap kasar	1	Saya tidak menerima kelemahan dan kekurangan saya.			
		8	Saya cenderung bersikap keras pada diri saya disituasi yang sulit.			
		11	Saya tidak toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.			
	Cenderung merendahkan diri sendiri	16	Saya cenderung merasa sedih pada diri saya ketika saya melihat kelemahan diri saya.			
		21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diris saya saat mengalami			

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

Common humanity	Memiliki perasaan terhubung dengan orang lain	3	penderitaan Saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua			
		7	Saat sedih saya mengingat bahwa orang lain juga mengalami hal yang serupa			
		10	Saat merasa tidak mampu, saya mengingat diri saya bahwa hal serupa juga dirasakan orang lain			
		15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya			
Isolation	Merasa tidak terhubung lagi dengan lingkungan sekitar	4	Saat memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya merasa terkucil dari seisi dunia			
		13	Saat saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya			
		18	Saya merasa orang lain lebih beruntung daripada saya			
	Merasa sendiri saat menghadapi kegagalan	25	Saat saya merasa gagal, saya merasa sendiri menghadapi kegagalan			
Mindfulness	Memiliki kejernihan dalam memandang suatu kesulitan	9	Saat kesal/marah saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil			
		14	Saya melihat situasi secara bijak, disaat suatu hal menyakitkan terjadi			
		17	Saat saya gagal, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar			
		22	Saat saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan terbuka			
Over-identification	Merasa terbawa perasaan dalam reaksi emosional ketika berbuat kesalahan	2	Disaat saya sedang terpuruk saya cenderung terobsesi			
		6	Saat saya gagal, saya larut dalam perasaan tidak mampu			
		20	Saat suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan			
		24	Saya cenderung membesarkan hal yang menyakitkan			



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Catatan:

1. Isi

.....

2. Bahasa

.....

3. Jumlah aitem

.....

Pekanbaru, 22 Juli 2024

Validator

Alma Yulianti, S.Psi , M.Psi
NIP :

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

SKALA *FLOURISHING*

A. Definisi Operasional

Flourishing adalah kondisi mahasiswa yang mengikuti organisasi, tumbuh dan berkembang untuk mencapai kepuasan hidup, berada dalam kondisi diri optimal dengan sikap positif yang mampu membangun hubungan baik dan memaknai proses perkembangan yang dilewati.

B. Skala yang digunakan : Skala *The PERMA Profiler*

[] Disusun Sendiri

[] Adaptasi

[] Modifikasi

C. Jumlah Aitem : 25 Aitem

D. Format Respon : Rentang 0 (Tidak Pernah) - 10 (Sering)

E. Jenis penilaian : Penilaian butir Aitem

Penilaian	Keterangan
R	Relevan
KR	Kurang Relevan
TR	Tidak Relevan

F. Petunjuk

Pada bagian ini saya memohon penilaian pada setiap pernyataan didalam skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *flourishing* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan. Untuk jawaban yang dipilih, dimohon untuk memberikan tanda *checklist* (V) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruhnya tulisan ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

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

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

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban		
		R	KR	TR
	Saya merasa hidup saya bermakna dan berharga			

SKALA *FLOURISHING*

Aspek	Indikator	No	Aitem	Pilihan Jawaban		
				R	KR	T R
<i>Positive Emotion</i>	Perasaan bahagia melihat masa lalunya dengan senang dan akan menikmati kehidupan yang sekarang	1	Secara umum, seberapa sering anda merasa bahagia dengan masa lalu anda			
		2	Secara umum, seberapa sering anda merasa positif?			
		3	Secara umum, seberapa puas anda terhadap kehidupan anda?			
		4	Secara umum, sberapa sering anda merasa senang dengan masa lalu anda?			
		5	Secara umum, seberapa sering anda merasa akan menikmati kehidupan saat ini?			
<i>Engage ment</i>	Fokus pada sesuatu yang dikerjakan dan benar benar merasa kesenangan dan keterlibatan penuh dengan sesuatu yang dikerjakan	6	Seberapa sering anda menjadi asyik dalam sesuatu yang sedang anda kerjakan?			
		7	Secara umum, seberapa sering anda merasa bersemangat terhadap berbagai hal?			
		8	Secara umum, seberapa sering ada merasa fokus pada sesuatu yang dikerjakan?			
		9	Secara umum, seberapa sering anda merasa senang pada sesuatu yang dikerjakan?			
		10	Secara umum, seberapa sering anda merasa terlibat penuh dengan sesuatu yang dikerjakan?			
<i>Relation ship</i>	Perasaan sosial yang terintegrasi, peduli dan adanya dukungan serta	11	Seberapa sering anda menerima dukungan dari orang lain?			

kepuasan dengan hubungan sosial	12	Seberapa kuat anda merasa dicintai?			
	13	Seberapa puas anda terhadap hubungan personal anda?			
	14	Secara umum, seberapa sering anda merasa dipedulikan?			
	15	Secara umum, seberapa sering anda berusaha untuk menyesuaikan diri kepada sosial?			
Bermakna merujuk pada kepercayaan bahwa hidupnya berarti dan merasa terhubung pada sesuatu yang lebih tinggi	16	Secara umum, seberapa sering anda merasa memiliki arah tujuan?			
	17	Secara umum, seberapa sering anda merasa kehidupan ini bermakna?			
	18	Secara umum, seberapa yakin anda merasa memiliki kesadaran akan arah hidup?			
	19	Secara umum, seberapa sering anda merasa terhubung dengan sesuatu yang dikerjakan?			
	20	Secara umum, seberapa sering anda merasa yakin pada sesuatu yang dikerjakan?			
	21	Seberapa sering anda merasakan kemajuan ke arah pencapaian tujuan hidup anda?			
Pencapaian melibatkan kemajuan pada <i>goals</i> atau arah tujuan tujuannya, perasaan mampu untuk melakukan aktivitas harian dan memiliki rasa pencapaian	22	Seberapa sering anda mencapai tujuan yang anda persiapkan sebelumnya?			
	23	Seberapa sering anda mampu menjalankan tanggung jawab yang anda miliki?			
	24	Seberapa sering anda merasa mampu melakukan aktivitas harian?			
	25	Seberapa sering anda merasakan perasaan mampu mencapai <i>goals</i> yang anda rancang?			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

Catatan:

1. Isi

.....

2. Bahasa

.....

3. Jumlah aitem

.....

Pekanbaru, 22 Juli 2024

Validator

Alma Yulianti, S.Psi , M.Psi

NIP :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

LAMPIRAN C
TABULASI *TRY OUT*

UIN SUSKA RIAU



TABULASI SELF-COMPASSION

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Total	
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:	1	2	3	1	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	83	
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan	2	1	1	1	3	3	4	2	5	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	1	1	4	75	
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.	3	1	1	1	5	1	4	1	5	5	1	5	1	5	5	1	5	1	5	1	5	5	5	1	1	5	77	
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun	4	1	3	5	1	5	1	3	2	5	4	1	5	3	2	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	79	
	5	2	1	4	3	2	3	3	4	3	1	4	2	3	4	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	4	77	
	6	3	2	4	1	4	3	2	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	5	4	3	4	4	3	3	4	88	
	7	3	2	4	2	4	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	86	
	8	2	2	3	1	2	2	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	69	
	9	2	3	4	2	3	4	5	4	4	4	3	3	5	4	4	5	5	5	2	4	3	4	4	3	4	97	
	10	2	2	4	2	3	3	4	2	5	3	1	4	2	4	4	1	3	1	5	3	1	5	5	2	2	3	76
	11	2	1	3	1	5	2	4	5	5	2	2	5	1	5	5	1	5	1	5	1	5	5	1	1	1	4	78
	12	2	2	3	4	2	4	4	5	5	4	1	4	2	4	4	2	4	2	4	3	2	4	5	2	3	5	86
	13	2	2	3	1	4	2	4	2	3	4	2	4	1	3	3	2	3	1	4	3	2	3	4	3	1	3	69
	14	3	1	3	2	4	3	2	3	4	4	3	5	3	4	5	4	4	3	3	4	3	4	4	3	5	4	90
	15	4	3	2	2	4	4	2	5	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	5	3	2	3	4	4	88
	16	2	3	5	2	2	2	4	2	2	4	2	3	2	4	4	3	2	2	4	5	2	2	3	2	1	4	73
	17	1	1	4	1	4	2	3	2	3	3	2	4	2	3	4	2	4	1	4	2	1	3	4	2	1	3	66
	18	2	2	3	1	3	3	2	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	4	73
	19	2	2	3	2	4	2	2	2	4	2	3	4	2	4	3	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	4	69
	20	4	1	5	5	5	5	5	5	3	3	4	4	3	4	5	3	5	4	5	5	1	3	5	5	4	106	
	21	1	1	4	1	2	2	5	3	3	5	2	4	2	2	4	3	4	2	3	3	3	4	4	2	2	4	75
	22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
	23	3	3	4	3	4	2	4	2	4	4	2	4	3	3	4	2	3	2	4	3	3	4	4	2	3	4	83
	24	2	1	3	2	4	2	3	1	4	3	2	5	3	4	4	2	4	3	4	2	3	4	3	1	3	4	76
	25	5	3	5	1	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	3	3	5	3	3	3	4	107
	26	3	1	3	2	3	1	2	3	4	3	1	4	3	4	3	2	3	1	4	3	2	4	4	1	2	3	69
	27	2	2	4	2	4	3	4	4	4	2	4	2	4	4	3	3	2	4	2	2	4	4	2	4	4	4	83

68

State Islamic U

Hak Cipta Undang-Undang

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

4	2	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	99
2	1	5	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	1	3	3	4	5	1	1	2	4	77
3	3	4	4	5	4	5	5	5	1	2	1	5	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	64
2	1	4	4	4	5	4	4	4	5	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	88
2	1	4	2	2	4	2	2	3	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	64
2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	39
3	2	5	2	2	5	2	2	4	4	2	4	2	4	5	2	3	3	4	3	4	4	4	86
1	5	2	1	2	1	2	2	1	5	1	5	1	4	1	1	2	4	4	1	2	1	1	57

TABULASI *FLOURISHING*

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Total
1	5	9	10	4	7	8	8	9	8	8	8	9	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	203
2	10	9	8	9	8	9	9	9	9	8	9	9	9	9	8	7	8	7	8	9	8	8	9	9	8	213
3	7	9	9	9	9	9	8	9	9	9	10	10	10	8	10	9	10	9	8	10	9	10	10	10	10	230
4	7	6	7	7	7	8	8	6	6	6	6	7	8	6	8	7	8	7	7	8	7	8	8	9	9	181
5	8	8	8	7	7	6	5	7	7	8	7	8	7	8	8	6	6	6	7	7	5	5	8	9	7	175
6	7	8	7	7	7	8	9	10	10	8	5	7	8	4	7	8	8	8	8	8	7	7	8	7	8	189
7	8	7	8	8	8	9	7	7	7	8	8	8	7	7	7	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	193
8	6	5	7	7	7	7	7	7	7	7	8	7	8	8	9	5	5	5	7	7	7	7	8	8	7	173
9	6	6	5	6	7	7	6	5	7	5	7	6	5	6	7	6	6	7	7	8	8	6	8	7	6	160
10	10	7	7	10	9	8	9	10	10	10	10	6	8	7	6	6	9	7	7	9	6	8	10	10	9	208
11	10	10	8	8	7	7	10	8	8	8	8	8	8	8	10	8	10	10	10	8	10	8	8	10	7	215
12	9	9	10	10	9	9	9	8	9	6	7	6	3	5	8	8	9	9	8	10	9	8	9	10	10	207
13	8	8	9	8	9	10	8	8	7	10	10	10	10	10	8	9	10	8	8	8	9	9	10	9	8	221
14	7	6	5	7	8	8	7	4	4	6	5	3	4	3	6	4	6	4	6	5	4	5	7	6	5	135
15	3	7	4	3	6	5	6	3	3	5	7	7	7	7	7	10	6	8	6	6	6	7	7	7	7	150
16	6	8	8	7	9	10	9	7	7	8	8	7	6	5	7	8	10	10	7	8	7	7	9	9	7	194
17	5	7	8	5	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	8	9	9	9	200
18	3	6	4	4	6	5	7	9	9	9	4	5	7	6	8	8	7	7	8	8	6	5	9	10	6	166
19	8	9	10	8	9	8	8	8	8	8	9	9	9	7	8	8	9	8	8	8	8	8	7	7	7	204
20	9	8	7	8	5	6	7	2	2	6	10	6	5	4	10	6	7	8	5	7	6	10	10	9	9	172
21	5	8	9	5	6	8	7	5	5	6	9	8	7	9	8	7	7	7	8	8	7	7	8	8	6	178
22	5	8	7	6	5	5	4	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	132
23	9	6	7	6	9	8	8	7	7	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	210
24	7	9	6	7	8	8	10	9	9	10	5	5	6	7	8	7	9	7	9	8	8	7	9	10	8	196
25	9	10	7	7	9	9	10	7	7	7	10	10	10	10	4	10	8	8	8	10	7	9	7	7	10	210
26	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	201
27	8	9	8	8	9	9	8	9	9	8	8	8	9	9	9	8	9	8	9	8	8	8	9	9	8	212
28	8	7	6	8	8	7	7	7	8	7	7	6	6	6	7	6	7	6	7	7	7	7	8	6	6	172

7	8	8	7	8	8	7	8	8	8	8	8	7	8	9	10	8	9	7	9	8	8	9	10	9	204
2	2	3	3	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	3	4	3	4	2	1	2	1	1	1	2	52
9	8	8	10	7	8	8	8	8	9	10	10	9	10	8	7	7	7	7	6	6	7	8	8	7	200
6	5	7	6	8	5	6	5	5	7	6	5	5	5	7	5	5	6	6	6	5	5	7	7	8	148
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	45
5	7	3	2	8	5	6	6	7	5	8	3	5	8	9	3	5	7	3	4	1	2	8	6	3	129
9	10	7	7	9	9	9	10	10	10	9	10	10	9	9	8	9	9	9	9	9	8	9	8	9	224

Hak cipta milik UIN Suska Riau

1. Dianggap mengump...

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan...

2. Dianggap mengump...

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

VARIABEL SELF-COMPASSION

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.868	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	76.2857	163.387	.513	.861
X02	76.6571	177.114	-.028	.875
X03	75.0857	164.492	.402	.864
X04	76.6286	171.887	.139	.872
X05	75.1143	164.339	.447	.863
X06	75.8857	164.987	.416	.864
X07	75.0857	163.551	.436	.863
X08	75.4286	161.487	.443	.863
X09	74.7714	161.829	.537	.860
X10	75.1429	166.655	.346	.866
X11	76.4286	164.252	.485	.862
X12	74.7429	166.255	.383	.865
X13	75.9143	160.551	.568	.859
X14	75.1143	170.339	.281	.867
X15	75.0000	159.941	.585	.859
X16	75.8857	160.516	.541	.860
X17	75.2000	165.694	.442	.863
X18	75.9429	155.644	.624	.857
X19	75.0000	169.647	.253	.868
X20	75.6571	161.938	.524	.861
X21	75.8286	162.382	.479	.862
X22	75.0571	169.938	.216	.870
X23	75.0571	174.114	.086	.872
X24	76.4000	163.953	.551	.861
X25	75.9143	158.081	.597	.858
X26	75.0571	161.761	.605	.859

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.

VARIABEL *FLOURISHING*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.980	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	173.1714	1650.970	.720	.980
Y02	172.6571	1655.703	.808	.979
Y03	173.0286	1654.382	.770	.979
Y04	173.3714	1664.358	.669	.980
Y05	172.6857	1663.457	.815	.979
Y06	172.7429	1642.550	.877	.979
Y07	172.7429	1638.373	.877	.979
Y08	173.1143	1634.692	.765	.979
Y09	173.0571	1644.232	.739	.980
Y10	172.8571	1638.832	.854	.979
Y11	172.6286	1648.123	.759	.979
Y12	173.0857	1619.787	.851	.979
Y13	173.0286	1646.617	.772	.979
Y14	173.1714	1655.323	.704	.980
Y15	172.5429	1673.373	.683	.980
Y16	172.9714	1659.146	.752	.979
Y17	172.6000	1634.953	.909	.979
Y18	172.7714	1666.887	.803	.979
Y19	172.9714	1648.499	.886	.979
Y20	172.7143	1631.504	.913	.979
Y21	173.2571	1626.491	.863	.979
Y22	173.1143	1623.163	.882	.979
Y23	172.1429	1640.538	.852	.979
Y24	172.1714	1636.087	.846	.979
Y25	172.7714	1640.887	.849	.979

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 E
SKALA PENELITIAN

UIN SUSKA RIAU



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

SKALA PENELITIAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan, Saya Cinta Shafaira mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Saat ini saya sedang melakukan penelitian mengenai mahasiswa yang mengikuti organisasi di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Saya memohon kesediaan teman teman untuk dapat berpartisipasi dengan mengisi instrument penelitian ini. Dalam pengisian instrument tidak ada jawaban benar atau salah, silahkan menjawab sesuai dengan keadaan diri teman teman saat ini yang sebenarnya. Seluruh identitas dan respon jawaban yang teman teman berikan akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti sesuai dengan etika dalam sebuah penelitian.

Diharapkan kepada teman teman untuk membaca terlebih dahulu petunjuk pengisian sebelum memberikan respon jawaban. Saya ucapkan terimakasih atas kerjasama dan waktunya untuk berpartisipasi dalam pengisian instrumen penelitian ini.

Hormat Saya,

Cinta Shafaira

LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPAN PENELITIAN

Dengan ini saya mengharapkan partisipasi Anda sebagai responden pada penelitian yang sedang saya lakukan.

1. Apa yang perlu Anda lakukan bila berpartisipasi dalam penelitian ini?

Jika Anda memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, maka partisipasi Anda meliputi :

- 1) Mengisi data diri Anda (boleh menyamarkan nama asli)
- 2) Mengisi kuesioner dengan lengkap dan sesuai dengan petunjuk, pastikan seluruh jawaban yang Anda berikan benar benar sesuai dengan keadaan, pikiran, dan perasaan Anda sebenarnya.

2. Apa resiko yang mungkin terjadi bila saya berpartisipasi dalam penelitian ini?

Tidak ada resiko apapun dalam partisipan Anda pada penelitian ini dikarenakan kuesioner ini hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja.

3. Apa manfaat yang saya dapatkan jika saya berpartisipasi?

Penelitian ini mungkin tidak dapat memberikan keuntungan secara langsung kepada Anda, namun diharapkan hasil dari penelitian ini kedepannya dapat bermanfaat bagi mahasiswa lain yang mengikuti organisasi, masyarakat luas, terutama yang tertarik dengan kajian Psikologi Sosial dan Perkembangan.

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

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

IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama / Inisial :
2. Usia : Tahun
3. Jenis Kelamin : ☐ Laki - laki
☐ Perempuan
4. Semester / Kelas :
5. Organisasi yang diikuti :
☐ Senat Mahasiswa
☐ Dewan Eksekutif Mahasiswa
☐ Himpunan Mahasiswa Jurusan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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

SKALA I

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan. Silahkan baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan -pernyataan berikut sesuai dengan keadaan diri teman-teman. Berilah tanda ceklis (✓) pada **salah satu** pilihan jawaban yang sesuai **dengan keadaan, perasaan, dan pikiran anda** tanpa mendiskusikan dengan orang lain.

Keterangan :

- 1 = Hampir tidak pernah
- 2 = Kadang-kadang
- 3 = Pernah
- 4 = Selalu
- 5 = Hampir selalu

Contoh :

1. Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan. kekurangan saya

Hampir tidak pernah

1 2 3 4 5
○ ○ ○ ○ ○

Hampir selalu

“SELAMAT MENERJAKAN”

1. Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya

1 2 3 4 5

Hampir tidak pernah

○ ○ ○ ○ ○

Hampir selalu



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

2. Disaat saya terpuruk saya cenderung terobsesi

	1	2	3	4	5	
Hampir tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir selalu

3. Saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang

	1	2	3	4	5	
Hampir tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir selalu

4. Saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucilkan dari seisi duni

	1	2	3	4	5	
Hampir tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir selalu

5. Saya mencoba mencintai diri sendiri meskipun merasakan sakit secara emosional

	1	2	3	4	5	
Hampir tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir selalu

6. Saat saya gagal, saya larut dalam perasaan tidak mampu

	1	2	3	4	5	
Hampir tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir selalu



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

7. Saat sedih, saya mengingat bahwa orang lain juga mengalami hal yang serupa

	1	2	3	4	5	
Hampir tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir selalu

8. Saya cenderung bersikap keras pada diri saya disituasi yang sulit

	1	2	3	4	5	
Hampir tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir selalu

9. Saat kesal/marah, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil

	1	2	3	4	5	
Hampir tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir selalu

10. Saat merasa tidak mampu, saya mengingatkan diri saya bahwa hal serupa juga dirasakan oleh orang lain

	1	2	3	4	5	
Hampir tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir selalu

11. Saya tidak toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya

	1	2	3	4	5	
Hampir tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir selalu



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

12. Saya akan memberikan kepedulian kepada diri saya ketika saya mengalami waktu sulit
- | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir tidak pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir selalu |
13. Saat saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya
- | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir tidak pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir selalu |
14. Saya melihat situasi secara bijak, disaat suatu hal menyakitkan terjadi
- | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir tidak pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir selalu |
15. Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya
- | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir tidak pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir selalu |
16. Saya cenderung merasa sedih pada diri saya ketika saya melihat kelemahan diri saya
- | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir tidak pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir selalu |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

17. Saat saya gagal, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar

	1	2	3	4	5	
Hampir tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir selalu

18. Saya merasa orang lain lebih beruntung dari pada saya

	1	2	3	4	5	
Hampir tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir selalu

19. Saya memberikan motivasi terhadap diri saya saat mengalami penderitaan

	1	2	3	4	5	
Hampir tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir selalu

20. Saat suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan

	1	2	3	4	5	
Hampir tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir selalu

21. Saya bisa bersikap tidak berpersaan pada diri saya saat mengalami penderitaan

	1	2	3	4	5	
Hampir tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir selalu



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

22. Saat saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan terbuka

	1	2	3	4	5	
Hampir tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir selalu

23. Saya bersikap toleran terhadap kelamahan dan kekurangan saya

	1	2	3	4	5	
Hampir tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir selalu

24. Saya cenderung membesar-besarkan hal yang menyakitkan

	1	2	3	4	5	
Hampir tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir selalu

25. Saat saya merasa gagal, saya merasa sendiri menghadapi kegagalan

	1	2	3	4	5	
Hampir tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir selalu

26. Saya mencoba untuk memahami kepribadian saya yang tidak saya sukai

	1	2	3	4	5	
Hampir tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir selalu



SKALA II

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan. Silahkan baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan -pernyataan berikut sesuai dengan keadaan diri teman-teman. Berilah tanda ceklis (✓) pada **salah satu** dari 11 angka yang tersedia pada pernyataan di bawah (0-10) nilai yang sesuai **dengan keadaan, perasaan, dan pikiran anda** tanpa mendiskusikan dengan orang lain.

Contoh :

1. Secara umum, seberapa sering anda merasa positif?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

“SELAMAT MENGERJAKAN”

1. Secara umum, seberapa sering anda merasa bahagia dengan masa lalu anda?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

2. Secara umum, seberapa sering anda merasa positif ?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

3. Secara umum, seberapa puas terhadap kehidupan anda ?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

4. Secara umum, seberapa sering anda merasa senang dengan masa lalu anda?

Tidak Pernah

5. Secara umum, seberapa sering anda merasa menikmati kehidupan saat ini?

Tidak Pernah

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Selalu

6. Seberapa sering anda menjadi asyik dalam sesuatu yang sedang anda kerjakan?

Tidak Pernah

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Selalu

7. Secara umum, seberapa sering anda merasa bersemangat terhadap berbagai hal?

Tidak Pernah

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Selalu

8. Secara umum, seberapa sering anda merasa fokus pada sesuatu yang dikerjakan?

Tidak Pernah

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Selalu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

9. Secara umum, seberapa sering anda merasa senang pada sesuatu yang dikerjakan?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tidak Pernah

Selalu

10. Secara umum, seberapa sering anda merasa terlibat penuh dengan sesuatu yang dikerjakan?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tidak Pernah

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Selalu

11. Seberapa sering anda menerima dukungan dari orang lain?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tidak Pernah



Selalu

12. Seberapa kuat anda merasa dicintai?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tidak Pernah

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Selalu

13. Seberapa puas anda terhadap hubungan personal anda?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tidak Pernah

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Selalu

14. Secara umum, seberapa sering anda merasa dipedulikan?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tidak Pernah

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Selalu



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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

15. Secara umum, seberapa sering anda berusaha untuk menyesuaikan diri kepada sosial?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

16. Secara umum, seberapa sering anda merasa memiliki arah tujuan?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

17. Secara umum, seberapa sering anda merasa kehidupan ini bermakna?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

18. Secara umum, seberapa yakin anda merasa memiliki kesadaran akan arah hidup?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

19. Secara umum, seberapa sering anda merasa terhubung dengan sesuatu yang dikerjakan?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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

20. Secara umum, seberapa sering anda merasa yakin pada sesuatu yang dikerjakan?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

21. Seberapa sering anda merasakan kemajuan ke arah pencapaian tujuan hidup anda?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

22. Seberapa sering anda mencapai tujuan yang anda persiapkan sebelumnya?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

23. Seberapa sering anda mampu menjalankan tanggung anda?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

24. Seberapa sering anda merasa mampu melakukan aktivitas harian?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

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

25. Seberapa sering anda merasakan perasaan mampu mencapai goals yang anda rancang?

Tidak Pernah 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Selalu

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

UIN SUSKA RIAU

TABULASI DEMOGRAFI PENELITIAN

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.

NO	Identitas			
1	SM	PR	7	SEMA FPSI
2	A	PR	7	SEMA FPSI
3	VD	PR	7	SEMA FPSI
4	D	PR	7	SEMA FPSI
5	Y	PR	3	HMJ PSI
6	AN	PR	3	HMJ PSI
7	A	PR	5	HMJ PSI
8	NG	PR	3	HMJ PSI
9	DI	PR	3	HMJ PSI
10	N	PR	3	HMJ PSI
11	NS	PR	3	HMJ PSI
12	ZA	PR	5	HMJ PSI
13	NF	PR	3	HMJ PSI
14	MA	LK	3	HMJ PSI
15	PA	PR	3	HMJ PSI
16	AR	PR	3	HMJ PSI
17	KI	PR	3	HMJ PSI
18	R	PR	5	HMJ PSI
19	CR	PR	7	HMJ PSI
20	UH	PR	5	HMJ PSI
21	JA	LK	7	HMJ PSI
22	A	PR	5	HMJ PSI
23	AS	PR	7	HMJ PSI
24	I	PR	7	HMJ PSI
25	IF	LK	7	HMJ PSI

26	TA	PR	5	HMJ PSI
27	N	PR	5	DEMA FPSI
28	AR	LK	5	DEMA FPSI
29	AS	PR	5	DEMA FPSI
30	DA	PR	5	DEMA FPSI
31	AL	PR	5	DEMA FPSI
32	LA	PR	5	DEMA FPSI
33	AG	PR	3	DEMA FPSI
34	K	PR	3	DEMA FPSI
35	D	PR	7	DEMA FPSI
36	V	PR	7	DEMA FPSI
37	H	LK	7	DEMA FPSI
38	AP	PR	3	DEMA FPSI
39	AS	PR	5	DEMA FPSI
40	AD	LK	3	DEMA FPSI
41	SI	PR	5	DEMA FPSI
42	NA	PR	5	DEMA FPSI
43	FA	PR	5	DEMA FPSI

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

44	RA	PR	3	DEMA FPSI
45	JI	PR	3	DEMA FPSI
46	VE	PR	5	DEMA FPSI
47	RJ	LK	5	DEMA FPSI
48	C	PR	5	DEMA FPSI
49	FL	PR	3	DEMA FPSI
50	AP	PR	5	DEMA FPSI
51	W	PR	5	DEMA FPSI
52	FA	PR	5	DEMA FPSI
53	NJ	PR	5	DEMA FPSI
54	TA	PR	5	DEMA FPSI
55	FA	PR	5	DEMA FPSI
56	M	PR	7	DEMA FPSI
57	P	PR	7	DEMA FPSI
58	A	PR	5	DEMA FPSI
59	OL	PR	5	DEMA FPSI
60	L	LK	7	DEMA FPSI
61	CO	PR	5	DEMA FPSI

				FPSI
62	ZE	PR	5	DEMA FPSI
63	J	PR	3	DEMA FPSI

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

LAMPIRAN G
TABULASI DATA PENELITIAN



TABULASI SELF-COMPASSION

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

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang No. 19/2002 dan No. 6/2008
 State Islamic U

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Total
1	4	3	2	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	75
2	3	3	4	2	5	2	4	4	2	4	3	4	3	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	73
3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	85
4	2	3	4	2	5	3	3	4	3	4	3	4	4	2	4	4	5	3	2	4	2	3	4	77
5	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	4	3	4	3	4	3	3	76
6	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	78
7	4	5	5	1	4	1	4	5	4	3	4	2	4	2	3	3	3	2	3	3	4	2	5	74
8	4	4	5	3	5	2	5	5	4	4	1	4	5	2	5	3	5	1	4	3	5	2	5	86
9	4	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	69
10	5	5	5	1	5	3	5	3	5	5	1	3	3	2	4	2	4	2	2	4	2	2	4	77
11	4	3	3	4	2	4	3	2	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	1	73
12	2	4	5	2	4	2	4	4	3	4	2	4	4	2	4	2	5	1	2	4	2	2	4	72
13	3	5	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	4	4	84
14	5	5	3	4	3	4	4	2	5	4	4	4	5	4	3	4	4	4	5	3	4	4	3	90
15	4	3	3	4	3	4	3	3	5	4	4	3	4	2	4	1	4	2	5	3	3	2	5	78
16	3	3	5	1	5	1	3	5	1	5	2	2	5	1	4	3	5	2	1	5	5	1	5	73
17	5	4	3	3	4	2	5	4	4	4	2	4	4	4	5	4	5	4	3	3	5	2	5	88
18	3	2	5	1	4	3	2	4	3	4	2	3	4	2	3	3	4	1	2	4	2	2	5	68
19	1	5	5	2	4	1	3	3	3	3	1	2	4	1	3	3	3	1	2	2	1	1	4	58
20	4	5	3	4	4	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	85
21	5	4	1	4	5	2	5	5	5	5	4	3	4	4	2	4	5	1	5	5	4	2	5	89
22	4	4	4	4	3	2	5	4	3	5	4	5	4	3	5	3	4	3	2	5	3	3	4	86
23	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	84
24	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	5	3	3	4	3	5	4	3	4	3	3	5	3	86
25	4	4	5	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	4	80
26	4	3	3	3	2	2	3	2	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	70

- Ha
1. Diar
a. Peng
b. Peng
2. Diar

© Hak si ta milik UIN Suska Riau

3	3	4	3	2	2	4	3	1	5	3	4	5	2	4	3	3	2	3	4	2	1	4	70
4	3	2	2	4	1	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	82
4	4	2	3	3	3	4	3	5	4	4	3	4	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	75
5	1	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	106
4	4	3	3	4	4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	5	3	5	5	1	4	2	89
2	3	2	4	4	2	2	5	2	3	2	3	3	3	4	2	4	2	1	3	3	2	4	65
2	5	5	1	5	1	5	3	3	4	2	3	4	1	3	1	4	1	1	1	1	1	4	61
4	5	2	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	1	4	2	3	5	4	80
4	4	3	2	4	4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	5	3	5	5	3	4	3	91
3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	5	2	3	4	2	3	4	76
5	5	5	5	3	4	5	4	5	5	3	3	5	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	80
4	4	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	2	3	3	3	2	4	74
3	4	3	3	3	3	5	2	2	3	3	4	3	2	2	3	5	4	3	3	4	2	4	73
3	3	3	2	4	2	4	5	1	5	4	4	5	4	4	3	5	3	4	5	4	4	5	86
4	4	5	3	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	5	2	3	5	84
5	5	5	5	3	3	2	3	5	5	4	4	5	4	4	4	5	2	4	4	4	5	5	95
4	4	4	2	3	4	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	2	3	2	4	1	2	66
5	4	4	4	3	4	5	3	5	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	5	3	3	87
5	5	5	4	3	4	2	4	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85
3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	69
1	5	4	3	4	2	4	5	1	5	4	4	5	4	4	4	5	3	3	5	4	4	5	88
3	5	4	2	4	4	4	5	4	5	4	4	4	1	4	2	4	4	2	4	4	1	5	83
4	3	5	3	2	1	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	3	5	3	4	4	5	94
3	4	4	2	3	2	4	4	4	5	2	4	5	2	4	2	4	2	1	3	4	2	4	74
4	3	4	4	5	4	5	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	5	3	4	84
3	3	4	3	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	63
4	3	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	104
3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	84

Hak cipta ini dilindungi undang

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

4	3	2	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	2	4	75
4	4	2	4	5	2	4	2	4	1	3	4	4	4	1	3	1	3	3	5	3	3	74
5	5	4	1	2	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	102
5	5	3	3	3	3	3	4	4	2	5	4	4	4	4	3	1	4	4	4	3	4	82
4	4	3	3	2	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	98
5	5	4	2	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	98
5	5	1	2	1	2	5	1	4	2	2	4	1	2	1	4	1	1	3	2	1	5	58
4	4	3	4	2	5	4	4	5	5	5	5	1	4	1	5	1	4	5	2	4	5	87
3	2	2	4	1	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	85

TABULASI *FLOURISHING*

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Total
1	6	5	7	7	7	7	7	7	7	7	8	7	8	8	9	5	5	5	7	7	7	7	8	8	7	173
2	6	7	7	6	8	8	8	8	8	8	8	9	5	9	9	8	8	7	7	7	7	8	8	8	8	190
3	9	9	9	9	9	7	7	8	8	8	8	8	8	7	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	210
4	8	9	10	9	8	7	5	7	7	7	9	9	8	9	9	6	7	7	8	8	8	7	7	7	7	193
5	7	8	8	7	7	8	8	8	9	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	197
6	2	4	5	5	5	4	3	3	3	8	8	7	7	7	8	5	6	5	5	6	5	3	6	6	4	130
7	5	4	5	5	7	6	5	3	5	5	9	7	6	10	9	6	6	6	4	5	6	8	7	5	8	152
8	4	9	7	6	9	7	8	7	8	8	2	8	10	4	8	8	8	9	7	8	8	8	8	7	10	186
9	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	7	7	6	6	6	7	6	6	153
10	9	9	7	9	9	8	7	8	8	9	7	5	5	5	3	4	5	5	8	8	8	7	7	9	8	177
11	8	8	8	8	8	8	9	8	9	8	8	9	9	9	8	9	8	8	8	9	8	8	8	8	9	208
12	8	8	8	7	8	7	8	8	8	8	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	184
13	5	8	7	5	7	6	8	7	7	8	9	9	7	8	8	8	9	6	7	8	8	8	8	8	8	187
14	5	7	7	5	7	9	9	7	9	9	8	8	6	8	5	9	8	9	9	8	8	6	8	8	7	189
15	4	8	5	2	5	9	8	10	9	10	7	5	5	3	5	7	5	5	8	10	7	7	8	8	9	169
16	5	7	9	5	7	10	7	10	8	8	8	8	8	5	10	8	9	10	8	9	10	8	10	8	8	203
17	9	7	8	9	6	7	8	6	7	8	10	10	9	9	10	8	10	8	9	8	9	10	10	10	9	214
18	4	7	7	5	7	9	7	7	8	6	4	5	5	8	9	5	5	6	6	6	6	6	7	8	7	160
19	8	8	8	8	8	8	7	8	7	8	9	9	7	9	8	9	8	9	7	8	7	8	8	9	9	202
20	8	8	9	8	9	8	9	8	8	8	7	8	7	7	8	8	9	9	8	9	8	7	9	9	6	202
21	10	8	9	10	9	8	9	10	10	7	9	10	8	9	10	10	10	10	8	9	9	8	7	10	8	225
22	7	8	8	7	9	8	6	5	6	10	7	6	9	8	8	6	7	7	7	7	6	6	9	8	8	183
23	8	9	8	8	9	9	8	9	9	8	8	8	9	9	9	8	9	8	9	8	8	8	9	9	8	212
24	8	8	9	8	9	10	8	8	7	10	10	10	10	10	8	9	10	8	8	8	9	9	10	9	8	221
25	10	9	10	5	10	9	9	9	8	9	10	10	8	8	9	7	10	9	9	10	10	7	9	7	10	221

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

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

3 7 9 8 7 10 3 9 6 10 7 7 8 9 8 8 5 4 7 9 5 6 4 9 5 2 8 9 7 6 6	6	4	4	6	5	7	9	9	9	5	4	7	6	8	8	7	7	8	8	6	5	9	10	6	166	
	6	5	7	8	8	7	4	4	6	5	3	4	3	6	4	6	4	6	5	4	5	7	6	5	135	
	10	10	10	9	9	9	8	9	6	7	6	3	5	8	8	9	9	8	10	9	8	9	10	10	208	
	8	8	7	7	6	5	7	7	8	7	8	7	8	8	6	6	6	7	7	5	5	8	9	7	175	
	9	9	9	9	9	8	9	9	9	10	10	10	8	10	9	10	9	8	10	9	10	10	10	10	230	
	7	7	10	9	8	9	10	10	10	10	6	8	7	6	6	9	7	7	9	6	8	10	10	9	208	
	7	4	3	6	5	6	3	3	5	7	7	7	7	7	10	6	8	6	6	6	7	7	7	7	150	
	8	7	8	5	6	7	2	2	6	10	6	5	4	10	6	7	8	5	7	6	10	10	9	9	172	
	8	8	7	9	10	9	7	7	8	8	7	6	5	7	8	10	10	7	8	7	7	9	9	7	194	
	7	10	9	8	9	10	10	10	10	6	6	8	7	6	6	9	7	7	9	6	8	10	10	9	207	
	8	7	7	7	8	9	10	10	8	5	7	8	4	7	8	8	8	8	8	7	7	8	7	8	189	
	6	7	7	7	8	8	6	6	6	6	7	8	6	8	7	8	8	7	8	7	8	8	9	9	182	
	7	8	9	6	7	7	7	7	7	6	9	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	9	8	7	182	
	8	8	5	9	9	9	7	6	6	7	9	2	5	5	10	8	10	7	7	7	7	7	8	7	180	
	8	8	9	8	9	9	8	7	7	9	9	10	6	8	4	1	7	3	8	8	8	4	10	8	4	180
	6	7	5	4	6	7	6	8	9	9	5	5	7	5	9	7	4	6	6	7	6	5	9	7	8	163
	5	10	10	5	9	9	10	9	9	9	10	9	10	9	10	9	9	9	9	9	9	9	10	10	9	225
	4	8	9	3	8	8	8	8	8	7	6	7	8	8	9	8	8	8	9	8	7	7	8	7	6	185
	7	9	10	7	9	8	8	9	9	8	9	8	9	9	7	8	10	8	8	8	8	8	8	8	9	209
	9	5	10	9	10	9	9	10	10	10	10	10	9	10	7	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	235
	5	4	4	6	6	7	6	6	6	7	6	7	7	6	6	6	4	6	6	6	6	5	6	6	5	145
	8	8	9	8	9	9	8	7	7	9	9	10	6	8	4	1	7	3	8	8	7	4	10	8	4	179
	2	8	9	2	9	8	8	7	7	8	9	9	8	9	8	9	10	9	8	8	8	8	8	8	8	195
	8	8	9	8	9	7	8	7	7	8	9	10	8	10	8	7	10	9	9	10	8	8	7	8	10	210
	9	8	10	8	9	9	9	9	8	8	7	6	8	9	8	7	10	7	9	7	8	8	9	9	9	208
5	8	7	5	6	4	7	7	8	5	7	8	9	5	6	6	7	7	6	6	7	6	7	5	6	160	
7	6	5	7	7	7	7	5	7	8	7	7	6	6	7	6	6	6	7	7	6	6	7	7	6	163	
6	8	8	6	9	9	10	9	8	8	8	8	8	8	7	10	9	10	8	9	9	9	8	9	9	210	

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

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

9	9	8	9	8	8	7	8	7	9	9	9	8	8	8	8	8	9	9	8	8	8	8	207
7	7	7	8	7	7	6	7	7	6	8	7	8	7	7	8	7	7	8	7	7	7	7	178
4	7	6	3	6	2	4	1	3	5	4	4	5	5	3	4	5	4	5	5	5	6	5	110
10	8	10	10	8	10	10	9	9	8	8	8	8	5	10	10	8	8	10	7	10	10	10	222
10	10	10	9	10	8	8	8	9	10	10	10	10	8	9	9	9	8	9	9	9	9	8	226
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	9	9	10	10	10	10	10	9	246
9	9	10	9	9	10	10	8	9	9	8	9	8	8	8	9	9	9	10	8	8	10	9	224
3	6	7	0	7	7	8	6	7	5	5	8	3	9	8	9	9	7	6	6	6	9	7	164
9	9	8	8	8	8	9	9	9	10	10	8	8	8	9	9	9	9	9	10	8	7	8	215
9	9	10	10	9	9	9	8	9	7	6	3	5	8	8	9	9	8	10	9	8	9	10	207

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

LAMPIRAN H
UJI ASUMSI

UIN SUSKA RIAU

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		63
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	21.64993364
Most Extreme Differences	Absolute	.067
	Positive	.057
	Negative	-.067
Test Statistic		.067
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

UJI LINEARITAS

Self-Compassion dan Flourishing

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Flourishing * Self-Compassion	Between Groups	(Combined)	32705.212	31	1055.007	2.333	.011
		Linearity	17660.812	1	17660.812	39.061	.000
		Deviation from Linearity	15044.400	30	501.480	1.109	.288
	Within Groups		14016.217	31	452.136		
	Total		46721.429	62			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Correlations

		Self_Compassion	Flourishing
Self_Compassion	Pearson Correlation	1	.615**
	Sig. (2-tailed)		.000
	Sum of Squares and Cross-products	6910.000	10747.000
	Covariance	111.452	178.177
	N	63	63
Flourishing	Pearson Correlation	.615**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	11047.000	46721.429
	Covariance	178.177	753.571
	N	63	63

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

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

UIN SUSKA RIAU

Kategori *Self-Compassuon*

		Self-Compassion			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	40	63.5	63.5	63.5
	Tinggi	23	36.5	36.5	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

Kategori *Flourishing*

		Flourishing			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	13	20.6	20.6	20.6
	Tinggi	50	79.4	79.4	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

Hasil Uji Korelasi setiap aspek

		Correlations						
		Self_Kindness	Self_Judgement	Common_Humanity	Isolation	Mindfulness	Overidentification	Flourishing
Self_Kindness	Pearson Correlation	1	,153	,558**	,138	,642**	,083	,550**
	Sig. (1-tailed)		,066	,000	,087	,000	,208	,000
	N	98	98	98	98	98	98	98
Self_Judgement	Pearson Correlation	,153	1	,081	,752**	,232*	,652**	,204*
	Sig. (1-tailed)	,066		,214	,000	,011	,000	,022
	N	98	98	98	98	98	98	98
Common_Humanity	Pearson Correlation	,558**	,081	1	,102	,423**	,112	,327**
	Sig. (1-tailed)	,000	,214		,159	,000	,136	,001
	N	98	98	98	98	98	98	98
Isolation	Pearson Correlation	,138	,752**	,102	1	,304**	,702**	,232*
	Sig. (1-tailed)	,087	,000	,159		,001	,000	,011
	N	98	98	98	98	98	98	98
Mindfulness	Pearson Correlation	,642**	,232*	,423**	,304**	1	,189*	,483**
	Sig. (1-tailed)	,000	,011	,000	,001		,031	,000
	N	98	98	98	98	98	98	98



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Overidentific ation	Pearson Correlation	,083	,652**	,112	,702**	,189*	1	,148
	Sig. (1-tailed)	,208	,000	,136	,000	,031		,073
	N	98	98	98	98	98	98	98
Flourishing	Pearson Correlation	,550**	,204*	,327**	,232*	,483**	,148	1
	Sig. (1-tailed)	,000	,022	,001	,011	,000	,073	
	N	98	98	98	98	98	98	98

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

* Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

LAMPIRAN K
LAMPIRAN SURAT

UIN SUSKA RIAU

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

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

SURAT IZIN TRY OUT

Nomor: B-1946E/Un.04/F.VI/PP.00.9/10/2024

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberikan izin kepada:

Nama : Cinta Shafaira
NIM : 12060126636
Jurusan : Psikologi S1
Semester : IX (Sembilan)

untuk melakukan *try out* di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

"Hubungan Self-compassion Dengan Flourishing Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau".

Demikian surat izin ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

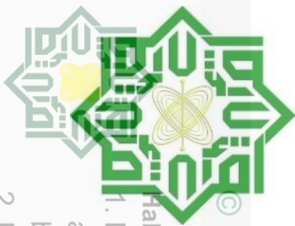
Pekanbaru, 08 Oktober 2024

Dekan

D. Kushadi, M.Pd

NIP. 19671212 199503 1 001

UIN SUSKA RIAU



DEWAN EKSEKUTIF MAHASISWA (DEMA)
FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Kesekretariatan: Jl. H.R. Soebrantas KM. 15 Tampan, Pekanbaru,
29293 PO. BOX 1004. E-mail: demapsikologi19@gmail.com
No. HP: +6282172253271



Pekanbaru, 28 November 2024

Nomor : 334/SB/DEMA-FPSI/XI/2024
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Surat Balasan**

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau
Di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bersamaan ini dengan hormat Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Psikologi Kabinet Askara Karya Periode 2024 UIN SUSKA Riau telah menerima surat Izin *Try Out* dari Saudari Cinta Shafaira dengan nomor B-1946E/Un.04/F.VI/PP.00.9/10/2024 pada tanggal 26 November 2024, yang pada intinya menyampaikan permohonan Izin melakukan kegiatan *Try Out* Penelitian di Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau terutama pada Mahasiswa yang mengikuti Organisasi, dengan judul penelitian:

“Hubungan Self-Compassion Dengan Flourishing Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.”

Sehubung dengan hal diatas dan mengingat permohonan yang telah disampaikan, kami selaku Lembaga Eksekutif Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau **MENYETUJUI** terkait Permohonan Izin tersebut.

Demikian surat ini disampaikan, kami memohon maaf dan atas perhatian serta penawaran kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

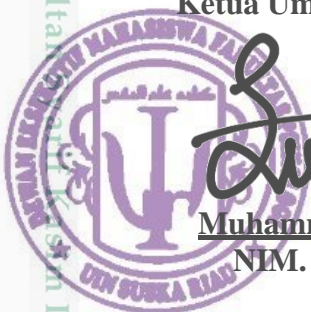
Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

DEMA Psikologi UIN Suska Riau,
Kabinet Askara Karya

Hormat Kami,

Menyetujui,

Ketua Umum DEMA-FPSI



Muhammad Lutfi Amri
NIM. 12160111229

Sekretaris Umum DEMA-FPSI

Syarifah Elarahmi Atupha
NIM. 12160121265

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.



**HIMPUNAN MAHASISWA JURUSAN (HMJ)
FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

Kesekretariatan: Jl. H.R. Soebrantas KM. 15 Tampan, Pekanbaru,
29293 PO. BOX 1004

Email: hmjpsi.uinsuska@gmail.com No. HP: 082287141638



Pekanbaru, 26 November 2024

Nama : 216/SB/HMJPSI/XI/2024
Lampiran : 1 (satu) Lampiran
Perihal : **Surat Balasan**

Kepada Yth.
Saudari Cinta Shafaira
Di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bersama ini dengan hormat kami beritahukan bahwa Sekretaris Umum Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Fakultas Psikologi Kabinet Widya Dharnika Periode 2023-2024 UIN SUSKA Riau telah menerima surat permohonan izin *Try out* Penelitian dari Saudari Cinta Shafaira nomor B-2114E/Un.04/F.VI/PP.00.9/11/2024 pada tanggal 24 November 2024, yang pada intinya menyampaikan permohonan melakukan *Try Out* Penelitian dalam rangka penyelesaian penyusunan laporan penelitian/ Skripsi.

Sehubungan dengan hal di atas dan mengingat permohonan yang telah disampaikan, kami Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau **MENYETUJUI** pengajuan untuk Saudari melakukan *Try Out* penelitian.

Demikian surat balasan ini dibuat, untuk bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat Kami,

Ketua Umum HMJ Psikologi



Fauzi Faizal
NIM, 12160113973

Sekretaris Umum HMJ Psikologi



Asy Svifa
NIM. 12160124447

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

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

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
© Hak cipta dilindungi undang-undang
UIN SUSKA RIAU
Syarif Kasim Riau



SENAT MAHASISWA FPSI UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU TAHUN 2024



Jl. H.R Soebrantas, Km 18 Simpang Baru panam, Kecamatan Tampan Pekanbaru 28293
No. Hp: 082386398545 (Deswita)

Pekanbaru, 26 November 2024

Nomor : 077/SB/SEMA-FPSI/XI/2024
Lampiran : -
Hal : **Surat Balasan**

Kepada Yth.
Sdr Cinta Shafaira
Ditempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Teriring salam dan do'a semoga Saudari senantiasa sehat wal'afiat, serta selalu dalam lindungan Allah SWT. Sehubungan dengan telah diterima nya "Surat izin Permohonan pra riset Penelitian" pada tanggal 14 Oktober 2024 dari:

Nama : Cinta Shafaira
Nim : 12060126636
Jurusan : Psikologi
Semester : IX (Sembilan)

Maka dengan ini kami memberitahukan bahwasanya Saudari yang bersangkutan telah melaksanakan pra riset penelitian di SEMA-F PSI UIN SUSKA Riau Pada tanggal 15 Oktober 2024

Demikian surat balasan ini kami sampaikan atas perahitian serta kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Ketua Umum SEMA-F PSI

Sekretaris Umum SEMA-F PSI


Vanessa Dwi Nanda Maharani
12160121630


Deswita Putri Maharani
12160123730

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

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

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim



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

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

Nomor
Sifat
Tempat
Hal

B-2114E/Un.04/F.VI/PP.00.9/11/2024

Pekanbaru, 21 November 2024

Biasa

Mohon Izin Riset

Kepada Yth.

1. Himpunan Mahasiswa Jurusan Psikologi
 2. Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Psikologi
 3. Senat Mahasiswa Fakultas Psikologi
- Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

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

Nama : Cinta Shafaira
NIM : 12060126636
Jurusan : Psikologi S1
Semester : IX (Sembilan)

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

"Hubungan Self-compassion Dengan Flourishing Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau".

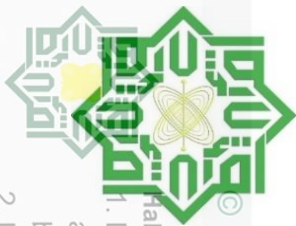
Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin riset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan laporan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.
Dekan

Dr. Kurniadi, M.Pd

NIP. 19671212 199503 1 001



DEWAN EKSEKUTIF MAHASISWA (DEMA)
FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Kesekretariatan: Jl. H.R. Soebrantas KM. 15 Tampan, Pekanbaru,
29293 PO. BOX 1004. E-mail: demapsikologi19@gmail.com
No. HP: +6282172253271



Pekanbaru, 28 November 2024

Nomor : 335/SB/DEMA-FPSI/XI/2024
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Surat Balasan**

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau
Di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bersamaan ini dengan hormat Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Psikologi Kabinet Askara Karya Periode 2024 UIN SUSKA Riau telah menerima surat Izin Penelitian dari Saudari Cinta Shafaira dengan nomor B-2114E/Un.04/F.VI/PP.00.9/11/2024 pada tanggal 26 November 2024, yang pada intinya menyampaikan permohonan Izin melakukan kegiatan Penelitian di Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau terutama pada Mahasiswa yang mengikuti Organisasi, dengan judul penelitian:

"Hubungan Self-Compassion Dengan Flourishing Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau."

Sehubung dengan hal diatas dan mengingat permohonan yang telah disampaikan, kami selaku Lembaga Eksekutif Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau **MENYETUJUI** terkait Permohonan Izin tersebut.

Demikian surat ini disampaikan, kami memohon maaf dan atas perhatian serta penawaran kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

DEMA Psikologi UIN Suska Riau,
Kabinet Askara Karya

Hormat Kami,

Menyetujui,
Ketua Umum DEMA-FPSI



Muhammad Lutfi Amri
NIM. 12160111229

Sekretaris Umum DEMA-FPSI

Syarifah Elarahmi Atupha
NIM. 12160121265

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.



SENAT MAHASISWA FPSI UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU TAHUN 2024



Jl. H.R Soebrantas, Km 18 Simpang Baru panam, Kecamatan Tampan Pekanbaru 28293
No. Hp: 082386398545 (Deswita)

Pekanbaru, 26 November 2024

Nomor : 076/SB/SEMA-FPSI/XI/2024
Lampiran : -
Hal : **Surat Balasan**

Kepada Yth.
Sdr Cinta Shafaira
Ditempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Teriring salam dan do'a semoga Saudari senantiasa sehat wal'afiat, serta selalu dalam lindungan Allah SWT. Sehubungan dengan telah diterima nya "Surat izin Permohonan Riset Penelitian" pada tanggal 23 November 2024 dari:

Nama : Cinta Shafaira
Nim : 12060126636
Jurusan : Psikologi
Semester : IX (Sembilan)

Maka dengan ini kami memberitahukan bahwasanya Saudari yang bersangkutan telah melaksanakan riset penelitian di SEMA-F PSI UIN SUSKA Riau Pada tanggal 24 November 2024

Demikian surat balasan ini kami sampaikan atas perahitian serta kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Ketua Umum SEMA-F PSI

Sekretaris Umum SEMA-F PSI


Vanessa Dwi Nanda Maharani
12160121630


Deswita Putri Maharani
12160123730

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



**HIMPUNAN MAHASISWA JURUSAN (HMJ)
FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

Kesekretariatan: Jl. H.R. Soebrantas KM. 15 Tampan, Pekanbaru,
29293 PO. BOX 1004

Email: hmjpsi.uinsuska@gmail.com No. HP: 082287141638



Pekanbaru, 30 November 2024

Nama : 217/SB/HMJPSI/XI/2024
Lampiran : 1 (satu) Lampiran
Perihal : **Surat Balasan**

Kepada Yth.
Saudari Cinta Shafaira
Di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bersama ini dengan hormat kami beritahukan bahwa Sekretaris Umum Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Fakultas Psikologi Kabinet Widya Dharnika Periode 2023-2024 UIN SUSKA Riau telah menerima surat permohonan izin Penelitian dari Saudari Cinta Shafaira nomor B-2114E/Un.04/F.VI/PP.00.9/11/2024 pada tanggal 24 November 2024, yang pada intinya menyampaikan permohonan melakukan Penelitian dalam rangka penyelesaian penyusunan laporan penelitian/ Skripsi.

Sehubungan dengan hal di atas dan mengingat permohonan yang telah disampaikan, kami Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau **MENYETUJUI** pengajuan untuk Saudari melakukan Penelitian.

Demikian surat balasan ini dibuat, untuk bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat Kami,

Ketua Umum HMJ Psikologi



Fauzi Faizal

NIM, 12160113973

Sekretaris Umum HMJ Psikologi



Asy Svifa

NIM. 12160124447

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

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

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta dilindungi undang-undang