



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

© Hak cipta milik UIN Suska Riau



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN

SKRIPSI

Disusun guna memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi



OLEH:

YOLIN YOLFIONITA

NIM. 11860122086

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU

2025



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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

Skripsi yang ditulis oleh:

Nama Mahasiswa : Yolin Yolffionita

Nim : 11860122086

Judul Skripsi : Hubungan *Self-Compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada Remaja di Panti Asuhan

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

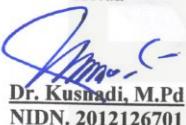
Diuji pada:

Hari/Tanggal : Rabu / 09 Juli 2025

Bertepatan dengan : 13 Muharram 1447 H

TIM PENGUJI

Ketua


Dr. Kusnadi, M.Pd
NIDN. 2012126701

Sekretaris


Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog
NIDN. 1027048603

Penguji 1


Dr. Lisya Chairani, M.A., Psikolog
NIDN. 2007127901

Penguji 2


Salmiyati, M.Psi., Psikolog
NIDN. 2017088802

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Dr. Lisya Chairani, M.A., Psikolog
NIDN. 2007127901



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

LEMBAR PENGESAHAN
**HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-
BEING PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN**

Disusun oleh:

YOLIN YOLFIONITA

11860122086

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, 10 Juli 2025

Pembimbing

Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog

NIP. 198604272015032005



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Yolin Yolffionita
NIM : 11860122086
Tempat/Tgl. Lahir : Pekanbaru/14 Oktober 2000
Fakultas/Pascasarjana : Psikologi
Prodi : Psikologi

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

Hubungan Self-Compassion dengan Psychological Well-Being pada Remaja di Panti Asuhan

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 sesua peraturan perundang-undangan.

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

Pekanbaru, 16 Juli 2025.
Yang membuat pernyataan



*pilih salah satu sasauai jenis karya tulis



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

MOTTO

“Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri”

Q.S. Al-Israa ':7

“Happines can be found even in the darkest of times. If one only remembers to turn on the light”

– Jk Rowling

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

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahi Rabbil Aalamin, puji dan syukur kepada Allah SWT atas karunia-Mu yang telah memberikan kemudahan sehingga skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan.

Skripsi ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri karena telah berjuang dan berusaha dalam menghadapi segala rintangan dalam proses pelaksanaan skripsi ini.

Terimakasih kepada kedua orang tua saya, papa (Junaidi) dan mama (Yulina) yang telah senantiasa selalu memberikan dukungan, semangat, motivasi, dan do'a kepada anaknya, serta segala bentuk dukungan agar peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi.

Terimakasih kepada dosen pembimbing skripsi peneliti yaitu Ibu Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog. yang senantiasa membimbing peneliti dengan sabar memberi arahan, masukan, serta ilmu yang bermanfaat bagi peneliti.

UIN SUSKA RIAU

KATA PENGANTAR

Assalamual'aikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur kepada Allah Subhanahu wa ta'ala karena Rahmat dan Hidayah-Nya yang telah memberikan kesabaran, kemudahan, serta kemampuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Self-Compassion dengan Psychological Well-Being pada Remaja di Panti Asuhan”**.

Sholawat beriring salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad *salallahu alaihi wassallaam*, yang telah membimbing umat dari jalan kegelapan menuju jalan yang terang benderang dengan ridho Allah *Subhanahu wa ta'ala*.

Selesainya skripsi ini tidak luput dari dukungan pihak-pihak lainnya. Oleh karena itu, dengan kesempatan ini peneliti dengan segenap kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Ibu Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti MS, SE, M.Si, Ak, CA.
2. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Ibu Dr. Lisya Chairani, M.A., Psikolog.
3. Wakil Dekan I, II, dan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Ibu Diana Elfrida, M.Si., Psikolog, Ibu Dr. Sri Wahyuni, M.A., M.Psi., Psikolog, Ibu Dr. Hijriyati Cucuani, M.Psi.

- © 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.
4. Kaprodi dan Sekprodi Strata 1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Ibu Dr. Sri Wahyuni, M.A., M.Psi., Psikolog dan Ibu Ricca Angreini Munthe, S.Psi., M.A.
 5. Penasihat akademik Ibu Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi., Psikolog yang begitu baik dan senantiasa memberikan nasihat dan semangat kepada peneliti.
 6. Dosen pembimbing Ibu Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog yang senantiasa memberikan ilmu, nasihat, motivasi, dan waktunya untuk membimbing penulis dalam penulisan skripsi dengan kesabaran yang tak terhingga dan tidak putus asa sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian hingga akhir.
 7. Narasumber satu Ibu Dr. Lisya Chairani, M.A., Psikolog serta narasumber dua Ibu Salmiyati, M.Psi., Psikolog yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberi masukan dan saran terhadap skripsi peneliti.
 8. Seluruh dosen psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau atas ilmu yang bermanfaat bagi peneliti untuk masa yang akan datang.
 9. Seluruh staf akademik, umum, tata usaha, dan perpustakaan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah melayani segala keperluan peneliti selama masa perkuliahan hingga akhir.
 10. Seluruh pimpinan panti asuhan dan remaja panti asuhan yang telah bersedia dengan ikhlas terlibat dalam penelitian.
 11. Orang tua peneliti Bapak Junaidi dan Ibu Yulina yang senantiasa bekerja keras untuk menyekolahkan saya hingga saat ini agar memiliki masa depan 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.
12. Teman baik peneliti Rani, Uul, Cindy, Srik, Wira, Ayu, dan Tia yang terus memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi dan menemani peneliti sampai detik ini.
13. Teman sekelas Vio, Ara, Pama, Rosma, Resya, Evri, Nizam yang telah memotivasi dan bersedia direpotkan satu sama lain selama masa penulisan skripsi.
14. Kepada seluruh pihak yang telah bersedia membantu, memberi dukungan, serta motivasi kepada penulis selama penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan namanya satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa kemampuan penulis masih jauh dari kesempurnaan. Demikian, saya selaku penulis dengan terbuka menerima kritik dan saran dari dosen pembimbing, teman-teman, serta para pembaca. Akhir kata saya ucapan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pekanbaru, Juni 2025

Peneliti

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

DAFTAR ISI

MOTTO	iii
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. <i>Psychological Well-Being</i>	12
1. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	12
2. Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	13
3. Faktor-Faktor <i>Psychological Well-Being</i>	15
B. <i>Self-Compassion</i>	17
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	17
2. Komponen-Komponen <i>Self-Compassion</i>	18
3. Faktor-Faktor <i>Self-Compassion</i>	19
C. Remaja	20
1. Pengertian Remaja.....	20
2. Ciri-Ciri Remaja	21
3. Tugas-Tugas Perkembangan Masa Remaja.....	23
D. Kerangka Berpikir	25

E. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian	28
B. Identifikasi Variabel Penelitian	28
C. Definisi Operasional	28
1. <i>Self-Compassion</i>	28
2. <i>Psychological Well-Being</i>	29
D. Subjek Penelitian	29
1. Populasi Penelitian	29
2. Sampel Penelitian	31
3. Teknik <i>Sampling</i>	32
E. Metode Pengumpulan Data.....	33
1. Skala <i>Self-Compassion</i>	33
2. Skala <i>Psychological Well-Being</i>	34
F. Uji Coba Alat Ukur.....	35
1. Pelaksanaan <i>Tryout</i>	35
2. Uji Validitas.....	36
3. Daya Diskriminasi	36
4. Uji Reliabilitas.....	39
G. Metode Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Pelaksanaan Penelitian.....	42
B. Deskripsi Subjek Penelitian.....	42
C. Hasil Penelitian.....	44
1. Uji Normalitas	44
2. Uji Linearitas	45
3. Uji Hipotesis	45
D. Analisis Tambahan	47
1. Kategorisasi Data Penelitian.....	47

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

2. Sumbangan Efektif Komponen <i>Self-Compassion</i> terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	49
E. Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	65

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

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Populasi Penelitian	30
Tabel 3.2	Sampel Penelitian	32
Tabel 3.3	Alternatif Pilihan Jawaban Model Skala <i>Likert</i>	34
Tabel 3.4	<i>Blue Print Skala Self-Compassion</i>	34
Tabel 3.5	Alternatif Pilihan Jawaban Model Skala <i>Likert</i>	35
Tabel 3.6	<i>Blue Print Skala Psychological Well-Being</i>	35
Tabel 3.7	<i>Blue Print Skala Self-Compassion</i> (Setelah Uji Coba)	37
Tabel 3.8	<i>Blue Print Skala Self-Compassion</i> (Untuk Penelitian)	37
Tabel 3.9	<i>Blue Print Skala Psychological Well-Being</i> (Setelah Uji Coba)	38
Tabel 3.10	<i>Blue Print Skala Psychological Well-Being</i> (Untuk Penelitian)	38
Tabel 3.11	Reliabilitas Skala	39
Tabel 4.1	Deskripsi Data Demografi	43
Tabel 4.2	Hasil Uji Normalitas	44
Tabel 4.3	Hasil Uji Linearitas	45
Tabel 4.4	Hasil Uji Hipotesis	46
Tabel 4.5	Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	46
Tabel 4.6	Norma Kategorisasi	47
Tabel 4.7	Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel <i>Self-Compassion</i>	48
Tabel 4.8	Kategorisasi Variabel <i>Self-Compassion</i>	48
Tabel 4.9	Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	49
Tabel 4.10	Kategorisasi Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	49
Tabel 4.11	Analisis Sumbangan Efektif Komponen <i>Self-Compassion</i>	50
Tabel 4.12	Persentase Sumbangan Efektif Komponen <i>Self-Compassion</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A Validasi Skala.....	65
LAMPIRAN B Skala <i>Try Out</i>	92
LAMPIRAN C Tabulasi Data <i>Try Out</i>	100
LAMPIRAN D Hasil Uji Reliabilitas dan Daya Beda Aitem.....	108
LAMPIRAN E Skala Penelitian	112
LAMPIRAN F Tabulasi Data Penelitian	120
LAMPIRAN G Hasil Uji Normalitas, Uji Linearitas, dan Uji Hipotesis.....	133
LAMPIRAN H Sumbangan Efektif	137
LAMPIRAN I Surat Izin Penelitian	140

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN

Oleh:

Yolin Yolfionita

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
yolfionita2000@gmail.com

ABSTRAK

Remaja panti asuhan mengalami beberapa permasalahan terkait kemampuan untuk mengembangkan diri, kurang mandiri dalam menentukan masa depan, beban permasalahan kondisi ekonomi, dan penerimaan diri yang belum optimal. Permasalahan ini menunjukkan bahwa remaja merasakan beberapa kondisi yang tidak menyenangkan, hal ini tentu akan berdampak terhadap bagaimana remaja mengevaluasi kesejahteraan psikologisnya yang dikenal dengan *psychological well-being*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada remaja di panti asuhan. Metode penelitian yang digunakan ialah kuantitatif korelasional. Sampel diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian ini ialah 98 remaja panti asuhan yang sekolah dengan usia rata-rata 12 hingga 21 tahun yang sekolah. Data diperoleh menggunakan skala *self-compassion*, dan skala *Ryff's Psychological Well-being* (RPWB). Berdasarkan hasil analisis menggunakan *pearson product moment*, diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0,514$ dengan $p = 0,000$. Kesimpulan penelitian ialah bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara variabel *self-compassion* dengan variabel *psychological well-being* pada remaja di panti asuhan. Ketika remaja panti asuhan menghadapi keterpurukan dengan *self-compassion* yaitu mengasihi diri, menganggap permasalahan merupakan hal yang umum terjadi pada manusia, dan memaknai dengan seimbang, remaja tersebut dapat memaksimalkan kemampuannya untuk menyembuhkan dan mencapai potensinya dalam meningkatkan *psychological well-being*.

Kata kunci: *Self-Compassion, Psychological Well-Being, Remaja Panti Asuhan*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

THE RELATIONSHIP OF SELF-COMPASSION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ORPHANAGE ADOLESCENTS

By:

YOLIN YOLFIONITA

Faculty of Psychology State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
yolfionita2000@gmail.com

ABSTRACT

Orphanage adolescents face several issues related to their ability to develop themselves, lack of independence in determining their future, burdens of economic conditions, and suboptimal self-acceptance. These problems indicate that the adolescents experience some unpleasant conditions, which will certainly affect how they evaluate their psychological well-being. This study aims to determine the relationship between self-compassion and psychological well-being in adolescents in orphanages. The research method used is quantitative correlation. Samples were obtained using purposive sampling techniques. The subjects of this study were 98 orphanage teenagers with an average age of 12 to 21 years old who were in school. Data was obtained using the self-compassion scale, and the Ryff's Psychological Well-being (RPWB) scale. Based on the results of the analysis using Pearson Product Moment, the value of the correlation coefficient $r = 0.514$ with $sig = 0.000$ was obtained. The conclusion of the study is that the hypothesis is accepted, namely that there is a positive relationship between the self-compassion variable and the psychological well-being variable in adolescents in orphanages. When orphanage adolescents face adversity with self-compassion, which means loving oneself, considering problems as common experiences among humans, and interpreting them in a balanced way, these teenagers can maximize their ability to heal and reach their potential in improving psychological well-being.

Keywords: *Self-Compassion, Psychological Well-Being, Orphanage Adolescents*

UIN SUSKA RIAU

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam perkembangan manusia yang menarik untuk dibahas. Dalam masa perkembangan tersebut, selain mengalami perubahan fisiologis individu juga mengalami perubahan psikologis seperti perubahan pada sosioemosionalnya seperti ketegangan emosi yang cukup tinggi (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Selain itu Santrock (dalam Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014) menjelaskan bahwa remaja mulai mengembangkan minat dalam berkarir, mengembangkan ketertarikan pada lawan jenis, serta mengeksplorasi identitas dirinya.

Psychological well-being merupakan hal yang penting untuk dimiliki setiap remaja yang tinggal di panti asuhan agar dapat menerima kondisinya saat ini serta menjalankan kehidupannya dimasa depan dengan baik (Alfinuha dkk, 2019). Dengan *psychological well-being* individu mampu menerima dirinya dengan baik sehingga potensi dirinya dapat dikembangkan dengan baik, dapat menguasai lingkungan, dapat menciptakan kesempatan untuk dirinya dan menggunakan peluang, memiliki tujuan hidup sehingga mencapai kepuasan hidup, dapat berhubungan baik dengan orang lain, mandiri dalam mengelola kebutuhan diri (Langford dalam Nurcahyani, 2021). Putri (2019) mengatakan remaja di panti asuhan perlu memiliki *psychological well-being* yang tinggi agar memiliki perilaku yang positif, serta mandiri dalam mencapai tujuan 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.

Keadaan tersebut menunjukkan seberapa pentingnya *psychological well-being* bagi remaja di panti asuhan, namun berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwa *psychological well-being* remaja di panti asuhan tergolong rendah seperti penelitian yang dilakukan (Batool & Shehzadi, 2017) menemukan bahwa anak yang menetap dengan kedua orangtua dan mereka yang menetap di panti asuhan berbeda secara signifikan pada *psychological well-being* yang mana *psychological well-being* anak yang tinggal di panti asuhan cenderung lebih rendah dibandingkan anak yang tinggal bersama keluarga. Berdasarkan hasil penelitian Alfinuha dkk (2019), remaja di panti asuhan mengalami beberapa permasalahan psikologis yang menyebabkan rendahnya *psychological well-being*.

Remaja tersebut tinggal di panti asuhan karena salah satu atau kedua orangtua telah tiada serta karena kondisi ekonomi yang kurang memadai. Hal tersebut mengakibatkan remaja panti asuhan cenderung menunjukkan perilaku pasif dan rendah diri sehingga minimnya keinginan remaja tersebut untuk meningkatkan diri dan kemampuan psikologisnya. Remaja panti asuhan tersebut mengalami beberapa permasalahan yang meliputi: 1) merasa keinginan mereka tidak didukung oleh kondisi ekonominya, dan merasa tidak dapat merubah kondisi tersebut; 2) merasa malu dan rendah diri sehingga kurang mampu menjalin relasi akrab dengan lingkungan; 3) merasa tidak dapat mengembangkan dirinya; 4) kurang dapat menerima diri; 5) kurang mandiri dalam menentukan rencana untuk masa depan; dan 6) tujuan hidup yang belum jelas. Okti (2019) menyimpulkan bahwa beberapa remaja memiliki *psychological well-being* yang tergolong rendah dan 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.

ketidakmampuan memenuhi beberapa komponen *psychological well-being* seperti *self acceptance* beberapa subjek belum mampu mengetahui kelebihan dan kekurangannya; pada komponen *positive relationship with others* beberapa subjek tidak memiliki kepercayaan pada teman sebayanya untuk menceritakan keluh kesahnya; serta *purpose in life* remaja panti asuhan kurang memiliki tujuan hidup yang jelas. Ryff (1989) menjelaskan bahwa individu dengan *psychological well-being* yang rendah cenderung tidak dapat menerima dirinya dengan baik, sulit memiliki relasi yang baik, mudah stres, mudah depresi, merasa terasingkan, tidak mandiri, cenderung terjebak dengan masa lalu, memiliki tujuan hidup yang tidak jelas sehingga memiliki ketidakmampuan dalam menghadapi perubahan, kurang mampu menguasai lingkungan sehingga tidak dapat berkembang dengan maksimal.

Selain penelitian yang menunjukkan rendahnya *psychological well-being* remaja yang tinggal di panti asuhan, terdapat juga penelitian yang menunjukkan bahwa *psychological well-being* remaja di panti asuhan juga bisa memiliki skor yang tinggi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Sujatmi & Siti, 2022) mendapatkan bahwa *psychological well-being* remaja panti asuhan yang ia teliti cenderung tinggi yaitu sebanyak 88,9% dari responden. Sedangkan Sinta (2020) menyimpulkan bahwa *psychological well-being* remaja yang tinggal di panti asuhan cenderung berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat variasi kategori *psychological well-being* pada remaja di panti asuhan yaitu tinggi, rendah, dan sedang. Hal tersebut dapat terjadi karena faktor-faktor yang mempengaruhi

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

psychological well-being. Felder dkk (2016) mengatakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap *psychological well-being* yakni *self-compassion*. Seperti penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Sinta (2020) mengatakan *self-compassion* berhubungan secara positif terhadap *psychological well-being* pada remaja di panti asuhan, yang artinya semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula *psychological well-being* remaja di panti asuhan. Sejalan dengan Neff & Costigan (2014) yang menyatakan bahwa individu dapat meningkatkan *psychological well-being* dengan cara memberikan kasih sayang dan perhatian kepada diri sendiri atau yang disebut dengan *self-compassion*. Ketika kita sadar akan penderitaan kita dan menanggapinya dengan kebaikan, mengingat bahwa penderitaan merupakan bagian dari kondisi manusia bersama, kita mampu mengatasi perjuangan hidup dengan lebih mudah sehingga *psychological well-being* individu meningkat (Neff & Costigan, 2014).

Penelitian ini meneliti tentang hubungan *psychological well-being* dengan *self-compassion* remaja di panti asuhan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu penelitian ini dilakukan di panti asuhan swasta yang berada di Kota Pekanbaru, yang mana kondisi panti asuhan swasta di Pekanbaru berbeda dengan panti asuhan non swasta yang memiliki fasilitas yang memadai. Fasilitas yang memadai akan berdampak terhadap kesejahteraan, mengurangi anak terlantar, menciptakan lingkungan yang lebih stabil yang berguna untuk meningkatkan kualitas hidup serta membangun generasi masa depan yang lebih

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

sehat, terdidik, dan produktif (Aulia & Swambodo, 2024). Terdapat 2,2 juta anak panti asuhan di Indonesia menunjukkan bahwa terdapat banyak tantangan dalam memenuhi kebutuhan anak di panti termasuk fasilitas Kesehatan dan pendidikan (UNICEF dalam Simanullang & Dior, 2024). Panti asuhan memiliki hambatan dalam melaksanakan fungsinya diantaranya minimnya sarana prasarana panti, kurangnya daya tampung, minimnya anggaran dana sehingga fasilitas belum memadai seperti sarana olahraga atau kurangnya ruangan untuk belajar, kurangnya sumber daya manusia seperti tenaga pengasuh, psikolog, atau perawat (Qamarina, 2017).

Self-compassion merupakan komponen yang paling dibutuhkan ketika individu mengalami kegagalan dan membuat kesalahan, dan disaat yang bersamaan dengan meningkatkan *self-compassion* maka individu akan memaksimalkan kemampuannya untuk terbebas dari penderitaan sehingga meningkat pula *psychological well-being* individu tersebut. Agar individu memiliki *psychological well-being* yang tinggi, individu memerlukan *self-compassion* karena dengan adanya *self-compassion* individu dapat mengendalikan perasaan negatif dan membebaskan dirinya dari tekanan dan masalah yang dihadapi individu tersebut (Wardi & Ningsih, 2021).

Self-compassion dapat menjaga individu dari perasaan negatif seperti stress, cemas, depresi dan menyetarakannya dengan perasaan positif sehingga meningkatnya *psychological well-being* (Neff dalam Renggani & Widiasavitri, 2018). Setiap individu perlu memiliki *self-compassion*, dengan adanya *self-compassion* yang tinggi maka individu mampu menempatkan dirinya sebagai manusia biasa dan



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

memungkinkan untuk melakukan kesalahan, dan menyadari hal tersebut sebagai suatu pengalaman yang wajar dan tidak akan mencela kekurangan yang ia miliki (Hidayati, 2015). *Self-compassion* yang tinggi perlu dimiliki oleh remaja di panti asuhan. Remaja yang berada di panti asuhan dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung yakin bahwa ada hal yang dapat dibanggakan dalam dirinya, tidak merasa bahwa dirinya tidak bahagia dari orang lain, mampu memahami kondisi keluarganya, tidak berangan apabila keluarganya berkumpul, dan tidak terisolasi dengan orang lain (Nafisah dkk, 2018). Menurut Kawitri dkk (2019) remaja yang tinggal di panti asuhan dengan *self-compassion* yang tinggi berkemampuan dalam menanggapi berbagai emosi dengan bersikap tenang, tabah, peka, empati dalam menghadapi permasalahannya, mampu menerima diri secara positif apabila mengalami kegagalan dan berupaya memperbaiki kesalahannya, serta remaja tersebut akan lebih produktif dan bersikap welas asih apabila mengalami pengalaman negatif terkait masalah dengan lingkungan keluarga sekolah, maupun ketidakpastian masa depan. Kawitri dkk (2020) mengatakan remaja yang tinggal di panti asuhan yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan menjalani kesehariannya dengan lebih baik, merasa senang dan bersemangat dalam hidupnya karena memiliki kasih sayang terhadap dirinya.

Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Self-compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada Remaja di Panti Asuhan”.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada remaja di panti asuhan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada remaja di panti asuhan.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan pemaparan latar belakang, maka manfaat dilakukannya penelitian ini ialah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memperkaya wawasan serta meningkatkan ilmu pengetahuan dan memberikan sumbangan atau referensi ilmiah bagi para peneliti yang ingin meneliti tentang *self-compassion* dan *psychological well-being* pada remaja di panti asuhan.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan pemahaman yang lebih banyak bagi para lembaga panti asuhan mengenai *self-compassion* dan *psychological well-being* pada remaja di panti asuhan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Penelitian yang akan dilakukan memiliki dua variabel yaitu *self-compassion* sebagai variabel bebas dan *psychological well-being* sebagai variabel terikat. Penelitian mengenai kedua variabel tersebut sudah banyak diteliti oleh para peneliti sebelumnya, seperti berikut ini.

1. Penelitian oleh Nurcahyani (2021) dengan judul “*Self-compassion* dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa”. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel yaitu *self-compassion* dan *psychological well-being*. Penelitian ini mendapatkan hasil yaitu ada hubungan positif antara *self-compassion* dan *psychological well-being*. Kebaharuan penelitian tersebut terletak pada variabel bebas yaitu *self-compassion* dikaitkan dengan *psychological well-being*. Subjek pada penelitian tersebut ialah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang sebanyak 345 orang menggunakan teknik *simple random sampling*. Persamaan dengan penelitian ini ialah pada kedua variabel yang diteliti. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini terletak pada teknik sampling, subjek penelitian, serta instrument penelitian.
2. Penelitian dengan judul dengan judul “*Religiusitas dan Psychological Well-Being Dimediasi oleh Self-compassion* pada Remaja di Panti Asuhan Selama Pandemi Covid-19” yang dilakukan oleh Harianti (2021). Penelitian tersebut menetapkan subjek sejumlah 208 orang remaja panti asuhan yang diambil menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui keterikatan antara variabel religiusitas dan *psychological well-being* 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.

dimediasi oleh *self-compassion* pada remaja di panti asuhan selama pandemi Covid-19. Penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas terhadap *psychological well-being*, dan adanya pengaruh religiusitas terhadap *psychological well-being* yang dimediasi oleh *self-compassion* pada remaja di panti asuhan selama masa pandemic Covid-19.

Persamaan dengan penelitian ini ialah pada variabel bebas dan terikat. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini ialah pada salah satu variabel terikat yaitu religiusitas, teknik sampling, metode analisis data.

3. Penelitian studi literatur yang dilakukan oleh Wardi & Ningsih (2021) dengan judul “Kontribusi *Self-Compassion* terhadap Pembentukan *Psychological Well-Being* (Kesejahteraan Psikologi): Sebuah Studi Literatur”. Studi literatur tersebut memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana kekuatan hubungan antara variabel *self-compassion* dengan *psychological well-being*. Hasil studi literatur tersebut menunjukkan adanya hubungan yang sangat erat antara *self-compassion* dalam pembentukan *psychological well-being*. Persamaan dengan penelitian ini yakni pada kedua variabel yang digunakan Sedangkan perbedaan terletak pada jenis penelitian yang merupakan studi literatur.
4. Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan oleh Okti (2019) yang berjudul “*Psychological Well-Being* pada Remaja di Panti Asuhan Bintang Terampil”. Tujuan penelitian tersebut ialah untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Bintang Terampil. Teknik pengambilan data pada penelitian tersebut ialah menggunakan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa remaja yang tinggal di Panti Asuhan Bintang Terampil Bengkuli memiliki *psychological well-being* yang beragam. Dari ketiga subjek, terdapat satu subjek yang memiliki kemampuan menerima diri sedangkan yang lainnya tidak. Dua dari tiga subjek tersebut belum memiliki rasa percaya yang baik pada orang lain, meskipun ketiga subjek dapat menjalin hubungan sosial yang baik dengan orang lain. Satu dari tiga subjek belum memiliki makna hidup yang jelas. Persamaan dengan penelitian ini ialah pada variabel penelitian yaitu *psychological well-being*, sedangkan perbedaannya terletak pada jenis penelitian, teknik sampling, teknik pengambilan data, serta teknik analisis data.

5. Penelitian kuantitatif desain *cross-sectional* yang ditulis oleh Kawitri dkk (2020) dengan judul “Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-Dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan” yang bertujuan untuk mengetahui peran *self-compassion* dalam peningkatan kualitas hidup kesehatan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Penelitian tersebut menggunakan teknik pengambilan sampel *convenience sampling* dan diperoleh sampel sebanyak 140 remaja dari beberapa panti asuhan yang berada di Bekasi dan Jakarta. Skala yang digunakan ialah skala *self-compassion* untuk mengukur *self-compassion* dan KIDSCREEN-27 untuk mengukur kualitas hidup kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh *self-compassion* terhadap kualitas hidup kesehatan remaja di panti asuhan. Persamaan dengan penelitian ini ialah pada variabel *self-compassion* sebagai variabel bebas, subjek penelitian, instrument penelitian, serta

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

teknik analisis data. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini ialah pada variabel terikat, teknik sampling.

Berdasarkan uraian terdahulu penelitian ini memiliki keaslian yakni: tempat penelitian yang berbeda, indikator penelitian yang digunakan berbeda dengan penelitian terdahulu dan teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Psychological Well-Being*

1. Pengertian *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* adalah pencapaian yang dapat diraih ketika individu memiliki penerimaan diri, memiliki hubungan baik dengan individu lain, memiliki tujuan hidup, dapat mengontrol lingkungannya, dan mampu untuk maju secara mandiri. Menurut Ryff & Keyes (1995) *psychological well-being* adalah konsep psikologi yang menggambarkan individu yang memiliki penerimaan diri, pengembangan diri, makna hidup, memiliki ikatan yang baik dengan sesama, dapat mengendalikan diri sendiri dan lingkungan sekitar, serta dapat memutuskan kehidupannya sendiri, sehingga individu sehat secara psikologi. *Psychological well-being* adalah kondisi individu terkait dengan pemikiran yang fleksibel dan kreatif, perilaku prososial, dan Kesehatan fisik yang baik (Huppert, 2009).

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa *psychological well-being* adalah kondisi psikologis individu yang berfungsi secara baik dan positif yang memiliki kehidupan yang memuaskan, mampu menerima dirinya apa adanya, memiliki tujuan dalam hidupnya, memiliki relasi yang baik dengan lingkungannya, sanggup mengendalikan diri sendiri dan lingkungan sekitar, dan mampu untuk terus bertumbuh secara personal.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

2. Dimensi *Psychological Well-Being*

Ryff (1989) menjabarkan dimensi *psychological well-being* dalam 6 dimensi, yaitu sebagai berikut.

- a. Penerimaan diri diartikan sebagai jalan utama menuju kesehatan mental individu yang merupakan sikap menerima diri sendiri baik secara positif maupun negatif serta menyikapi secara positif pengalaman masa lalu. Individu dengan penerimaan diri tinggi dapat menerima dirinya dengan baik. Sedangkan, individu dengan penerimaan diri rendah memiliki ketidakpuasan akan diri dan pengalaman masa lalu sehingga kurang menerima dirinya.
- b. Hubungan positif dengan orang lain merupakan keterampilan membina relasi yang baik dengan orang lain. Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain yang tinggi cenderung mampu memiliki kasih sayang dan mampu menjalin ikatan yang baik dengan orang lain. Namun, individu dengan hubungan positif dengan orang lain yang rendah cenderung memiliki kesulitan menjalin ikatan positif dengan orang lain, kurang hangat, kurang terbuka, merasa terisolasi, mengalami kesulitan untuk mempercayai orang lain, serta tidak mudah diajak berkompromi.
- c. Kemandirian mencakup perilaku yang mandiri, sanggup melakukan evaluasi diri dengan standar pribadi sehingga tidak terbebani dengan tekanan sosial. Seseorang dengan kemandirian yang tinggi cenderung mampu mengambil keputusan secara mandiri, tidak merasa terbebani oleh tuntutan lingkungan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

dalam berpikir dan berperilaku, serta bertindak berdasarkan standar nilai yang diyakini. Individu yang memiliki kemandirian yang rendah cenderung fokus pada pandangan dan keinginan dari orang lain, tidak mandiri dalam mengambil keputusan, dan merasa terbebani oleh tuntutan sosial dalam berpikir dan berperilaku.

- d. Penguasaan lingkungan mencakup keahlian individu untuk mengontrol lingkungannya dengan membangun lingkungan sesuai dengan yang ia inginkan. Seseorang dengan penguasaan lingkungan yang tinggi cenderung memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya. Namun, seseorang dengan penguasaan lingkungan yang rendah cenderung merasa sulit dalam mengatur lingkungannya dan tidak menyadari kesempatan yang ada di lingkungannya sehingga mengalami kesulitan dalam menguasai lingkungannya.
- e. Tujuan hidup yaitu individu yang memiliki tujuan yang menandakan kedewasaan diri individu tersebut. Seseorang dengan tujuan hidup yang tinggi cenderung memiliki kebermaknaan hidup, memiliki tujuan yang terarah dalam hidupnya, produktif, dan kreatif. Namun, seseorang yang memiliki tujuan hidup yang rendah cenderung tidak memiliki target yang jelas dan tidak memiliki kebermaknaan dalam hidup.
- f. Pengembangan pribadi diartikan sebagai keahlian individu untuk terus tumbuh dan berkembang dan terus mengembangkan potensi dirinya sehingga fungsi psikologis akan berjalan secara optimal. Seseorang 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.

memiliki pengembangan pribadi yang tinggi cenderung mampu menghadapi tantangan baru, mampu melakukan perbaikan diri dan menyadari potensi diri sebagai pusat untuk mengembangkan kemampuan. Seseorang yang memiliki pengembangan pribadi yang rendah cenderung menganggap dirinya sebagai seseorang yang tidak mengetahui potensi yang ada, dan tidak mampu meningkatkan potensi dirinya.

3. Faktor-Faktor *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff & Singer (1996) *psychological well-being* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sebagai berikut.

a. Usia

Usia dibedakan menjadi tiga bagian kelompok yaitu dewasa awal (25-39 tahun), paruh baya (39-59 tahun), dan lanjut usia (60-74 tahun). Penguasaan lingkungan dan kemandirian meningkat seiring pertambahan usia. Pada dimensi tujuan hidup dan pengembangan pribadi terjadi penurunan seiring pertambahan usia. Sementara itu, terdapat variasi berdasarkan usia pada dimensi penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain.

b. Jenis kelamin

Ada perbedaan yang signifikan berdasarkan perbedaan jenis kelamin. Pada dimensi pengembangan pribadi dan hubungan positif dengan orang lain perempuan memiliki angka yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Namun pada empat dimensi lainnya yaitu penerimaan diri, kemandirian, penguasaan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

lingkungan dan pengembangan pribadi tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan.

c. Status sosial-ekonomi

Pendidikan, pendapatan, serta jabatan yang tinggi akan mendorong *psychological well-being* yang lebih tinggi dan dimensi yang paling berpengaruh ialah dimensi pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup. Kesuksesan hidup merupakan faktor protektif dalam menghadapi tekanan hidup.

d. Perbedaan budaya

Orang yang berada di lingkungan budaya individualistik memiliki penerimaan diri dan kemandirian yang lebih tinggi dibandingkan budaya kolektivisme. Sedangkan pada budaya kolektivisme, dimensi yang *psychological well-being* yang berorientasi pada orang lain seperti hubungan positif dengan orang lain lebih tinggi dibandingkan pada budaya individualistik.

e. Dukungan sosial

Dukungan sosial mempengaruhi *psychological well-being* seseorang karena dapat menjadi pemberi dukungan pada saat seseorang mengalami kesulitan dalam hidup dan dapat membantu perkembangan kepribadian seseorang.

f. Kepribadian

Dimensi *psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh lima tipe kepribadian. *Extraversion*, *low neuroticism*, dan *conscientiousness*

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 dimensi pengembangan pribadi. *Agreeableness* dan *extraversion* mempengaruhi komponen hubungan positif dengan orang lain.

B. *Self-Compassion*

1. Pengertian *Self-Compassion*

Self-compassion didefinisikan oleh Germer & Neff (2013); Neff (2003b); Neff dkk (2017); Neff & McGehee (2010) adalah sikap positif kepada diri sendiri berupa pemahaman, kebaikan, kasih sayang, kepedulian ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, kekurangan, dan memahami bahwa pengalaman tersebut merupakan hal umum pada kehidupan manusia. Germer & Neff (2013) mengatakan bahwa *self-compassion* adalah bentuk penerimaan dari apa yang terjadi kepada diri sendiri, menerima perasaan atau pikiran dari apa yang sedang terjadi, dan penerimaan diri terhadap diri sendiri ketika sedang kesakitan.

Selanjutnya menurut Wispe (1991) *self-compassion* adalah kemampuan untuk menghadapi penderitaan individu dengan melibatkan perasaan tersentuh pada penderitaan tersebut, tidak menghindar, dan mengurangi penderitaan tersebut dengan kebaikan.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah sikap seseorang dalam menghadapi penderitaan, kegagalan, kesalahan, kekurangan, dan menanggapinya dengan sikap positif dengan memahami, memberikan kasih sayang, melibatkan perasaan tersentuh kepada diri sendiri, serta mengurangi hal-hal tersebut dengan kebaikan dan menganggap kesulitan sebagai hal umum yang dimiliki semua orang.

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.

2. Komponen-Komponen *Self-Compassion*

Adapun komponen-komponen *self-compassion* berdasarkan Germer & Neff (2013); Neff (2003b); Neff dkk (2017); Neff & McGehee, (2010) yaitu sebagai berikut.

- Mengasihi diri, yaitu penerimaan diri sendiri dengan kecenderungan bersikap baik, memahami keadaan diri sendiri, menerima diri sendiri secara fisik, psikis, maupun emosi. Kebalikan dari mengasihi diri ialah menghakimi diri yaitu menghakimi atau memberi kritik terhadap diri sendiri secara berlebihan yang menyebabkan individu menolak perasaan, pikiran, perilaku, keinginan, dan pentingnya diri sendiri sehingga mengevaluasi sesuatu secara berlebihan.
- Kemanusiaan universal, yaitu kemampuan individu untuk meyakini bahwa semua masalah, kegagalan, penderitaan, kesedihan, merupakan proses yang wajar dan umumnya terjadi pada setiap individu, sehingga memandang secara menyeluruh kelemahannya sebagai manusia yang tidak sempurna. Kebalikan dari kemanusiaan universal ialah isolasi yaitu perasaan individu yang malu dengan kesulitannya dan hanya berfokus dengan ketidaksempurnaan yang dimilikinya sehingga ia memiliki pandangan yang sempit.
- Mindfulness*, yaitu kesadaran individu dalam menginterpretasikan pikiran dan perasaan yang menyakitkan dan menghadapi kenyataan dengan seimbang sehingga ia tidak menginterpretasikannya dengan berlebihan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Kebalikan dari *mindfulness* ialah over identifikasi yaitu merespon negatif segala kegagalan atau masalah yang terjadi dengan melebih-lebihkan kenyataan yang ada, dan terlalu memusatkan pada kelemahan diri hingga mengakibatkan rasa cemas hingga depresi.

3. Faktor-Faktor *Self-Compassion*

Neff (2011) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion* diantaranya sebagai berikut.

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin mempengaruhi tinggi rendahnya *self-compassion*. *Self-compassion* perempuan cenderung lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hal tersebut dikarenakan perempuan lebih sering mengkritik dirinya dibandingkan laki-laki. Dibandingkan laki-laki, perempuan memiliki empati yang lebih tinggi sehingga perempuan akan lebih mudah memberikan kasih sayang dan perhatian kepada orang lain daripada ke dirinya sendiri.

b. Usia

Usia remaja merupakan tahapan perkembangan manusia dari kanak-kanak ke dewasa dan terjadinya beberapa perubahan pada fisik maupun psikis pada remaja sehingga serta merupakan masa pembentukan jati diri, sehingga *self-compassion* pada masa remaja merupakan yang paling rendah dibandingkan masa perkembangan yang lainnya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

c. Lingkungan

Keluarga merupakan lingkungan terdekat individu. Keluarga yang memberikan perhatian yang cukup pada anaknya maka akan menjadikan anak tersebut pribadi yang lebih baik karena masukan, kritikan serta dukungan dari keluarganya yang akan berpengaruh terhadap *self-compassion* individu tersebut.

d. Budaya

Individu yang berasal dari budaya kolektivisme seperti Negara-Negara di Asia cenderung memiliki *self-compassion* karena terpengaruh dengan budaya Buddha. Berbeda dengan individu yang berasal dari Negara Barat yang memiliki budaya individualis.

C. Remaja**1. Pengertian Remaja**

Remaja menurut Santrock (2002) adalah masa transisi individu dari periode anak-anak menuju periode dewasa yang berlangsung melalui tiga tahapan utama yaitu remaja awal (12-15 tahun), madya (15-18 tahun), dan akhir (18-21 tahun) yang masing-masing rentang tersebut diwarnai berbagai macam konflik dan perubahan yang juga melibatkan beberapa perubahan seperti fisik, sosial, emosional, serta kognitif.

Haditono (2006) mengemukakan bahwa remaja adalah periode peralihan dari masa anak-anak ke dewasa yang dibagi melalui dua tahap perkembangan yaitu remaja awal yakni individu dengan usia 12-15 tahun, remaja pertengahan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

yakni individu dengan usia 15-18 tahun, dan remaja akhir yakni individu dengan usia 18-21 tahun. Sedangkan remaja menurut Hurlock (1999) dibagi menjadi dua bagian yakni remaja awal yang berusia 13-17 tahun dan remaja akhir yang berusia 17-18 tahun.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa yakni usia 12 hingga 21 tahun dan dalam perkembangannya diliputi beberapa perubahan seperti fisik, sosial, emosional, dan kognitif.

2. Ciri-Ciri Remaja

Ciri-ciri remaja dipaparkan oleh Hurlock (1999), antara lain sebagai berikut.

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada masa remaja, perubahan fisik dan mental terjadi begitu cepat menyebabkan remaja memerlukan penyesuaian mental dan penciptaan nilai, sikap, dan minat yang baru.

- b. Masa remaja sebagai periode transisi

Periode transisi berarti periode perpindahan dari suatu tahap ke tahap lainnya yaitu dari tahap anak-anak menuju dewasa. Remaja tidak boleh lagi bersikap seperti anak-anak namun remaja juga tidak boleh berperilaku seperti orang dewasa. Keadaan tersebut menguntungkan bagi remaja mencoba beragam gaya hidup serta menetapkan sikap, sifat, dan nilai yang paling sesuai dengan 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.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Selama masa remaja, perubahan pada sikap dan perilaku memiliki tingkat perubahan yang sama dengan perubahan fisik. Apabila perubahan fisik terjadi dengan cepat, maka perubahan sikap dan perilaku juga terjadi dengan cepat. Begitupun jika perubahan fisik berlangsung lama, maka perubahan sikap dan perilaku juga akan berlangsung lama.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah yang ditimbulkan berbeda dengan masalah yang ditimbulkan pada periode lain. Masalah pada masa remaja seringkali menjadi persoalan yang sulit diatasi oleh remaja dikarenakan remaja belum mampu mengatasi masalah dengan mandiri.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada periode remaja awal, penyesuaian diri kelompok masih merupakan hal yang penting, seiring berjalannya waktu remaja mulai memiliki ketidakpuasan memiliki kesamaan dengan teman-teman atau kelompoknya dan menginginkan identitas diri.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Adanya stereotipe negatif bahwa remaja sering berperilaku sewenang-wenang, tidak dapat diandalkan, dan cenderung membuat kerusakan, menyebabkan orang dewasa takut memiliki tanggung jawab terhadap remaja dan cenderung tidak bersikap peduli pada perilaku remaja.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

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

- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja cenderung memandang dirinya dan orang lain seperti apa yang ia harapkan dan bukan seperti apa adanya, terlebih dalam harapan dan cita-cita. Remaja akan marah apabila harapan atau cita-citanya tidak realistik. Remaja akan merasa kecewa dan sakit hati jika orang lain mengecewakannya atau jika ia tidak mendapatkan keinginannya.

- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin dekat remaja dengan usia dewasa, remaja mulai menunjukkan perilaku yang berkaitan usia dewasa dalam hal negatif seperti merokok, meminum minuman keras, terlibat dalam perbuatan seks, dan menggunakan obat-obatan terlarang untuk menunjukkan bahwa mereka sudah dewasa dan memberikan kesan yang sesuai dengan harapan mereka.

3. Tugas-Tugas Perkembangan Masa Remaja

Menurut Havighurst (dalam Saputro, 2018) adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja ialah sebagai berikut.

- a. Menerima perubahan fisiknya dan dapat berperan sebagaimana jenis kelaminnya secara baik serta puas dengan keadaan tersebut.
- b. Belajar memiliki peranan sosial dengan teman sebaya dari yang sejenis maupun lawan jenis.
- c. Mencapai kemandirian dan terlepas ketergantungan terhadap orangtua atau orang dewasa lainnya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- d. Mengembangkan kecerdasan intelektual dan konsep-konsep tentang kehidupan bermasyarakat.
- e. Mencari cara agar dapat mencapai kemandirian dalam bidang ekonomi dimasa depan.
- f. Mulai menentukan pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kemampuannya.
- g. Memahami dan dapat mempertanggungjawabkan perilakunya sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku.
- h. Mempersiapkan diri untuk berkeluarga dan memperoleh informasi tentang pernikahan.
- i. Dinilai mampu bersikap sesuai dengan pandangan ilmiah.

4. Pengertian Remaja Panti Asuhan

Anak panti asuhan didefinisikan oleh Subbarao & Coury (2004) sebagai anak yang harus berpisah dari orang tua karena ditinggalkan atau karena orang tua mereka menyerahkan mereka ke panti asuhan karena kemiskinan, alkoholisme, atau penjara, dll. George (dalam Ganai & Maqbool, 2016) mendefinisikan anak panti asuhan sebagai anak berusia dibawah 18 tahun yang telah kehilangan satu atau kedua orang tua.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti menyimpulkan remaja panti asuhan adalah remaja yang diserahkan ke panti asuhan karena kehilangan salah satu atau kedua orang tua, keluarga yang tidak mampu, alkoholisme, orangtua di penjara, maupun faktor lainnya, dan tinggal di panti asuhan sebagai pengganti peran keluarga tersebut.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

D. Kerangka Berpikir

Psychological well-being remaja yang tinggal di panti asuhan secara signifikan cenderung lebih rendah dibandingkan remaja yang tinggal bersama keluarga (Batool & Shehzadi, 2017). *Psychological well-being* adalah pencapaian yang dapat diraih ketika individu memiliki penerimaan diri, memiliki hubungan baik dengan individu lain, memiliki tujuan hidup, dapat mengontrol lingkungannya, dan mampu untuk maju secara mandiri Ryff (1989). *Psychological well-being* merupakan hal yang penting untuk dimiliki setiap remaja yang tinggal di panti asuhan agar dapat menerima kondisinya saat ini serta menjalankan kehidupannya dimasa depan dengan baik (Alfinuha dkk, 2019). Dengan *psychological well-being* individu mampu menerima dirinya dengan baik sehingga potensi dirinya dapat dikembangkan dengan baik, dapat menguasai lingkungan, dapat menciptakan kesempatan untuk dirinya dan menggunakan peluang, memiliki tujuan hidup sehingga mencapai kepuasan hidup, dapat berhubungan baik dengan orang lain, mandiri dalam mengelola kebutuhan diri (Langford dalam Nurcahyani, 2021). Putri (2019) mengatakan remaja di panti asuhan perlu memiliki *psychological well-being* yang tinggi agar memiliki perilaku yang positif, serta mandiri dalam mencapai tujuan hidup.

Self-compassion merupakan faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Sinta (2020) mengatakan *self-compassion* berhubungan secara positif terhadap *psychological well-being* pada remaja di panti asuhan, yang artinya semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula *psychological well-being* remaja di panti

asuhan. Sejalan dengan Neff & Costigan (2014) yang menyatakan bahwa individu dapat meningkatkan *psychological well-being* dengan cara memberikan kasih sayang dan perhatian kepada diri sendiri. Ketika kita sadar akan penderitaan kita dan menanggapinya dengan kebaikan, mengingat bahwa penderitaan merupakan bagian dari kondisi yang dimiliki setiap manusia, kita mampu mengatasi perjuangan hidup dengan lebih mudah. Dengan menciptakan pikiran dan hati yang penuh kasih, terhubung, dan seimbang akan membantu mengurangi psikopatologi sekaligus meningkatkan kegembiraan dan makna dalam hidup. *Self-compassion* merupakan dukungan yang paling dibutuhkannya saat kita gagal, membuat kesalahan, atau berjuang dalam hidup. Dengan menghadapi keadaan saat ini dengan *self-compassion* untuk bahagia dan bebas dari penderitaan, kita memaksimalkan kemampuan kita untuk menyembuhkan dan mencapai potensi kita untuk meningkatkan *psychological well-being* (Neff & Costigan, 2014).

Self-compassion merupakan komponen yang paling dibutuhkan ketika individu mengalami kegagalan dan membuat kesalahan, dan disaat yang bersamaan dengan meningkatkan *self-compassion* maka individu akan memaksimalkan kemampuannya untuk terbebas dari penderitaan sehingga meningkat pula *psychological well-being* individu tersebut. Agar individu memiliki *psychological well-being* yang tinggi, individu memerlukan *self-compassion* karena dengan adanya *self-compassion* individu dapat mengendalikan perasaan negatif dan membebaskan dirinya dari tekanan dan masalah yang dihadapi individu tersebut (Wardi & Ningsih, 2021). *Self-compassion* dapat menjaga individu dari perasaan negatif seperti stress,

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

cemas, depresi dan menyetarakannya dengan perasaan positif sehingga meningkatnya *psychological well-being* (Neff dalam Renggani & Widiasavitri, 2018). *Self-compassion* yang tinggi perlu dimiliki oleh remaja di panti asuhan. Remaja yang berada di panti asuhan dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung yakin bahwa ada hal yang dapat dibanggakan dalam dirinya, tidak merasa bahwa dirinya tidak bahagia dari orang lain, mampu memahami kondisi keluarganya, tidak berangan apabila keluarganya berkumpul, dan tidak terisolasi dengan orang lain (Nafisah dkk, 2018). Menurut Kawitri dkk (2019) remaja yang tinggal di panti asuhan dengan *self-compassion* yang tinggi berkemampuan dalam menanggapi berbagai emosi dengan bersikap tenang, tabah, peka, empati dalam menghadapi permasalahannya, mampu menerima diri secara positif apabila mengalami kegagalan dan berupaya memperbaiki kesalahannya, serta remaja tersebut akan lebih produktif dan bersikap welas asih apabila mengalami pengalaman negatif terkait masalah dengan lingkungan keluarga sekolah, maupun ketidakpastian masa depan.

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian tersebut peneliti mengajukan hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* remaja di Panti Asuhan.

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

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dan menggunakan desain korelasional untuk mengetahui sejauh mana kedua variabel tersebut berhubungan.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel independen atau variabel bebas yakni *self-compassion* (X) dan variabel dependen atau variabel terikat yaitu *psychological well-being* (Y)

1. Variabel bebas (X) : *Self-compassion*
2. Variabel terikat (Y) : *Psychological well-being*

C. Definisi Operasional

1. *Self-Compassion*

Self-compassion adalah sikap remaja yang tinggal di panti asuhan dalam menghadapi penderitaan, kegagalan, serta kekurangan, dan menanggapinya dengan sikap positif dengan memahami, memberikan kasih sayang, melibatkan perasaan tersentuh kepada diri sendiri, serta mengurangi hal-hal tersebut dengan kebaikan dan menganggap kesulitan sebagai hal umum yang dimiliki semua orang. *Self-compassion* akan diukur menggunakan komponen *self-compassion*

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

yang dikemukakan Neff yaitu: mengasihi diri *vs* menghakimi diri, kemanusiaan universal *vs* isolasi, dan *mindfulness* *vs* overidentifikasi. Semakin tinggi skor *self-compassion* yang dimiliki subjek maka semakin tinggi pula *self-compassion* subjek tersebut. Sebaliknya, semakin rendah skor *self-compassion* yang dimiliki subjek, maka semakin rendah pula *self-compassion* subjek tersebut.

2. *Psychological Well-Being*

Psychological well-being adalah kondisi psikologis remaja di panti asuhan yang memiliki kehidupan yang memuaskan, mampu menerima dirinya apa adanya, memiliki tujuan dalam hidupnya, memiliki relasi yang baik dengan lingkungannya, sanggup mengendalikan diri sendiri dan lingkungan sekitar, mampu untuk terus bertumbuh secara personal. *Psychological well-being* akan diukur menggunakan dimensi *psychological well-being* yang dikemukakan Ryff yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Semakin tinggi skor *psychological well-being* yang dimiliki subjek maka semakin tinggi pula *psychological well-being* subjek tersebut. Sebaliknya, semakin rendah skor *psychological well-being* yang dimiliki subjek, maka semakin rendah pula *psychological well-being* subjek tersebut.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Azwar (2015) populasi adalah seluruh jumlah orang yang ingin ditetapkan sebagai subjek yang ingin diteliti. Pada penelitian ini peneliti

menetapkan populasi ialah seluruh remaja yakni berusia 12-21 tahun yang tinggal di panti asuhan swasta di Kota Pekanbaru. Terdapat 30 panti asuhan yang terdaftar di UPT Dinas Sosial dan Pemakaman Kota Pekanbaru dengan jumlah remaja sebanyak 576 orang, yang dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut.

Tabel 3.1
Populasi Penelitian

No	Nama Panti Asuhan	Jumlah Remaja
1.	Panti Asuhan Al-Akbar	39
2.	Panti Asuhan An-Nisa	28
3.	Panti Asuhan Al-Anshor	36
4.	Panti Asuhan Insan Permata	5
5.	Panti Asuhan Al-Ilham	38
6.	Panti Asuhan Al-Istiklal	37
7.	Panti Asuhan Al-Fath	16
8.	Panti Asuhan Puteri Aisyiyah	26
9.	Panti Asuhan As-Shohwah	33
10.	Panti Asuhan Al-Hidayah	28
11.	Panti Asuhan Al-Fajar Pekanbaru	10
12.	Panti Asuhan Hikmah	21
13.	Panti Asuhan Ar-Rahim	36
14.	Panti Asuhan Ladang Amal	8
15.	Panti Asuhan Anugerah Bersinar	10
16.	Panti Asuhan Rumah Bintang	21
17.	Panti Asuhan Amanah	48
18.	Panti Asuhan Kemurahan Agape	8
19.	Panti Asuhan Putra Muhammadiyah	32
20.	Panti Asuhan Kasih Bunda Bersama	10
21.	Panti Asuhan Pajar Iman Azahra	28
22.	Panti Asuhan Al-Muzakki	5
23.	Panti Asuhan Limper	6
24.	Panti Asuhan Amuri	13
25.	Panti Asuhan Maranantha	7
26.	Panti Asuhan Bakti Mufaridun	7
27.	Panti Asuhan Walida Aisyiyah	3
28.	Panti Asuhan Ali Annafi'i	8
29.	Panti Asuhan Nurul Ibadah	3
30.	Panti Asuhan Bethesda	6
Jumlah		576

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

2. Sampel Penelitian

Sampel menurut Azwar (2015) adalah sebagian dari populasi penelitian yang memiliki ciri-ciri populasi dan dapat mewakili populasi. Menurut Frankel & Wallen (dalam Agustianti dkk, 2022) untuk penelitian korelasi memerlukan sampel minimal 50 untuk dapat menetapkan ada tidaknya suatu hubungan. Adapun subjek penelitian ini yaitu remaja yakni berusia 12-21 tahun yang tinggal di panti asuhan swasta yang berada di kota Pekanbaru. Peneliti menggunakan rumus slovin untuk menetapkan jumlah sampel penelitian yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = Besaran sampel

N = Besaran populasi

e = Nilai kritis (batas ketelitian) yang diinginkan. Biasanya nilai kritis yang digunakan ialah 10%

Berikut perhitungan sampel menurut rumus tersebut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{576}{1 + 576(0,1)^2}$$

$$n = \frac{576}{1 + 576(0,01)}$$

$$n = \frac{576}{1 + 5,76}$$

$$n = \frac{576}{6,76}$$

$$n = 85,207$$

Berdasarkan perhitungan sampel tersebut diperoleh jumlah sampel minimal penelitian ini ialah 85,207 yang dibulatkan menjadi 85 orang remaja panti asuhan. Adapun total sebaran sampel penelitian yang diperoleh saat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

pengambilan data berjumlah 98 remaja panti asuhan, maka peneliti menggunakan seluruh subjek yang telah diperoleh agar data yang digunakan lebih terwakili. Peneliti menetapkan tiga panti asuhan sebagai lokasi penelitian yang dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut.

Tabel 3.2
Sampel Penelitian

No.	Nama Panti	Jumlah Remaja
1	Panti Asuhan Hikmah	19
2	Panti Asuhan Al-Istiklal	22
3	Panti Asuhan Amanah YKWI	57
Total		98

Peneliti menetapkan tiga panti asuhan tersebut sebagai lokasi penelitian karena sebelumnya peneliti telah melakukan pra survei terlebih dahulu dan kemudian peneliti mendapatkan bahwa panti tersebut sesuai dengan kriteria panti yang ingin diteliti yaitu merupakan panti asuhan swasta, dan memiliki kriteria subjek yang ingin diteliti yakni remaja panti asuhan yang sekolah.

3. Teknik *Sampling*

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik sampling yang digunakan apabila memiliki pertimbangan tertentu dalam pengambilan sampel (Azwar, 2015). Adapun pertimbangan yang peneliti tetapkan ialah

1. remaja panti yakni yang berusia 12-21 tahun
2. remaja panti asuhan yang sekolah. Sekolah merupakan faktor yang berpengaruh pada *psychological well-being* remaja terutama pada penguasaan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

lingkungan, remaja akan merasa bahagia ketika dapat menguasai lingkungan sekolahnya dengan baik (Prabowo, 2016). Sekolah juga berperan membentuk kemandirian dalam mengambil keputusan dan tidak terlibat dengan keputusan kelompok yang merugikan dirinya (Citra & Nurul, 2024).

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini ialah menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian ini memerlukan alat ukur psikologis untuk memperoleh data yang tepat sesuai dengan variabel yang diteliti. Peneliti menggunakan skala *self-compassion* dan skala *psychological well-being* pada penelitian ini.

1. Skala *Self-Compassion*

Peneliti menggunakan skala *self-compassion* dari Neff (2003) yang telah diterjemahkan oleh Sugianto dkk (2020) yang memiliki nilai uji reliabilitas nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.872, dengan beberapa komponen, yaitu mengasihi diri vs menghakimi diri, kemanusiaan vs isolasi, *mindfulness* vs overidentifikasi. Jenis skala yang digunakan peneliti ialah skala *likert* dengan format jawaban 5 poin, pilihan jawaban yaitu: “1 = Hampir tidak pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-kadang, 4 = Sering, dan 5 = Hampir selalu”. Jumlah aitem dalam skala ini yaitu 13 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*, dan jumlah keseluruhannya yaitu 26 aitem.

Tabel 3.3
Alternatif Pilihan Jawaban Model Skala Likert

<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>	
Pernyataan	Skor	Pernyataan	Skor
Hampir Selalu	5	Hampir Selalu	1
Sering	4	Sering	2
Kadang-Kadang	3	Kadang-Kadang	3
Jarang	2	Jarang	4
Hampir Tidak Pernah	1	Hampir Tidak Pernah	5

Tabel 3.4
Blue Print Skala Self-Compassion

No.	Komponen	Sebaran Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Mengasihi diri	5, 12, 19, 23, 26		5
2	Menghakimi diri		1,8,11,16,21	5
3	Kemanusiaan universal	3,7,10,15		4
4	Isolasi		4,13,18,25	4
5	<i>Mindfulness</i>	9,14,17,22		4
6	Overidentifikasi		2,6,20,24	4
Total		13	13	26

2. Skala Psychological Well-Being

Peneliti menggunakan skala *Ryff's Psychological Well-being* (RPWB) yang dikembangkan oleh Ryff (1989) dan telah diadaptasi menjadi berbahasa Indonesia oleh Rihlati (2018) yang memiliki nilai uji reliabilitas nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.805 dengan dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Jenis skala yang digunakan peneliti adalah *likert* dengan 6 pilihan jawaban yaitu: “1= Sangat tidak sesuai, 2= Tidak sesuai, 3= Agak tidak sesuai, 4= Agak sesuai, 5= Sesuai, 6= Sangat Sesuai” dengan skor 1-6. Total

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

item pada skala ini ialah 10 item *favorable* dan 8 item *unfavorable*, dan jumlah keseluruhannya yaitu 18 item.

Tabel 3.5
Alternatif Pilihan Jawaban Model Skala Likert

<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>	
Pernyataan	Skor	Pernyataan	Skor
Sangat Sesuai	6	Sangat Sesuai	1
Sesuai	5	Sesuai	2
Agak Sesuai	4	Agak Sesuai	3
Agak Tidak Sesuai	3	Agak Tidak Sesuai	4
Tidak Sesuai	2	Tidak Sesuai	5
Sangat Tidak Sesuai	1	Sangat Tidak Sesuai	6

Tabel 3.6
Blue Print Skala Psychological Well-Being

No.	Dimensi	Sebaran Aitem		Jumlah Aitem
		Favorable	Unfavorable	
1	Penerimaan diri	7, 16	3	3
2	Hubungan positif dengan orang lain	13	5, 10	3
3	Kemandirian	9, 17	1	3
4	Penguasaan lingkungan	2, 18	11	3
5	Tujuan hidup	15	6, 8	3
6	Pengembangan pribadi	4, 12	14	3
Total		10	8	18

F. Uji Coba Alat Ukur

1. Pelaksanaan Tryout

Peneliti mengambil data *tryout* pada 8 Agustus 2024 hingga 26 Agustus 2024 dengan menyebarkan skala *tryout* kepada remaja panti asuhan secara langsung dengan bantuan pengurus panti asuhan. Data yang peneliti kumpulkan ialah sebanyak 49 remaja berusia 12-21 tahun yang didapat dari tiga Panti Asuhan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

di Pekanbaru yaitu Panti Asuhan Al-Muzakki, Panti Asuhan Al-Akbar, dan Panti Asuhan As-salaam Nur Hidayah.

2. Uji Validitas

Validitas dalam penelitian digunakan untuk menguji sejauh mana ketepatan alat ukur dalam meneliti variabel yang akan diteliti (Azwar, 2015). Validitas meliputi proses awal dari penentuan aitem yang akan digunakan peneliti agar instrument penelitian tepat dalam mengukur variabel penelitian. Peneliti melakukan validitas isi dalam penelitian ini, yaitu kesesuaian setiap butir aitem skala dengan indikator sebagai perwakilan variabel yang hendak diukur (Azwar, 2015). Validitas isi dilakukan pada kesesuaian aitem dengan tujuan pengukuran, agar sesuai dengan teori yang dilakukan lalu mengkonsultasikannya kepada dosen pembimbing serta dosen penguji. Validitas dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR) dan Tidak Relevan (TR).

3. Daya Diskriminasi

Daya diskriminasi merupakan sejauh mana aitem mampu membedakan subjek yang memiliki atau tidak memiliki atribut variabel yang diukur. Peneliti menggunakan program SPSS 25 untuk mengukur daya diskriminasi dengan melihat *corrected item-total correlation*. Peneliti menggunakan skor $> 0,275$ sebagai koefisien korelasi aitem. Berikut *blueprint* hasil *tryout* skala *self-compassion* (setelah uji coba).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

Tabel 3.7
Blue Print Skala Self-Compassion (Setelah Uji Coba)

No.	Komponen	Aitem Valid		Aitem Gugur		Jumlah Aitem
		F	UF	F	UF	
1	Mengasihi diri	5, 12, 23		19, 26		5
2	Menghakimi diri		1, 11, 21		8, 16	5
3	Kemanusiaan universal	3, 10, 15		7		4
4	Isolasi		4, 13, 18		25	4
5	<i>Mindfulness</i>	9, 17, 22		14		4
6	Overidentifikasi		2, 6, 24		20	4
Total		9	9	4	4	26

Berdasarkan tabel 3.7, dari 26 butir aitem peneliti menemukan terdapat 8 aitem yang gugur dan 18 aitem valid yang melebihi koefisien korelasi yaitu $> 0,275$. Berikut *blueprint* skala *self-compassion* yang akan digunakan untuk penelitian.

Tabel 3.8
Blue Print Skala Self-Compassion (Untuk Penelitian)

No.	Komponen	Sebaran Aitem		Jumlah Aitem
		Favorable	Unfavorable	
1	Mengasihi diri	5, 10, 17		3
2	Menghakimi diri		1, 9, 15	3
3	Kemanusiaan universal	3, 8, 12		3
4	Isolasi		4, 11, 14	3
5	<i>Mindfulness</i>	7, 13, 16		3
6	Overidentifikasi		2, 6, 18	3
Total		9	9	18

Selanjutnya berdasarkan perolehan data *tryout* skala *psychological well-being*, peneliti juga menyusun *blue print* skala *psychological well-being* (setelah uji coba) yang dapat dilihat pada tabel 3.9 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.

Tabel 3.9
Blue Print Skala Psychological Well-Being (Setelah Uji Coba)

No.	Dimensi	Aitem Valid		Aitem Gugur		Jumlah Aitem
		F	UF	F	UF	
1	Penerimaan diri Hubungan positif dengan orang lain	16	3	7		3
2	Kemandirian	13	5, 10			3
3	Penguasaan lingkungan	17		9	1	3
4	Tujuan hidup	2, 18	11			3
5	Pengembangan pribadi	15	6		8	3
6		4, 12	14			3
Total		8	6	2	2	18

Dari 18 butir aitem peneliti menemukan terdapat 4 aitem yang gugur dan 14 aitem valid yang melebihi koefisien korelasi yaitu $> 0,275$. Berdasarkan tabel 3.9, peneliti menyusun kembali *blueprint* skala *psychological well-being* untuk penelitian yang dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 3.10
Blue Print Skala Psychological Well-Being (Untuk Penelitian)

No.	Dimensi	Sebaran Aitem		Jumlah Aitem
		Favorable	Unfavorable	
1	Penerimaan diri	12	2	2
2	Hubungan positif dengan orang lain	9	4, 6	3
3	Kemandirian	13		1
4	Penguasaan lingkungan	1, 14	7	3
5	Tujuan hidup	11	5	2
6	Pengembangan pribadi	3, 8	10	3
Total		8	6	14

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

4. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan sejauh mana konsistensi alat tes memberikan hasil yang sama meskipun diujikan pada kelompok yang sama dalam waktu yang berbeda (Arifin dalam Novitasari, 2018). Dalam penelitian ini, perhitungan reliabilitas dilakukan dengan menggunakan program statistik yaitu *SPSS 25 for windows* dan menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* yang akan memperoleh skor dari koefisien reliabilitas yang kemudian akan diambil kesimpulan dari skor tersebut. Menurut Azwar (2015) data yang memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,00 sampai dengan 1,00 merupakan data yang reliable dan semakin mendekati angka 1,00 maka data semakin reliabel, sebaliknya jika data semakin mendekati angka 0,00 maka data tersebut semakin tidak reliabel. Setelah dilakukan uji coba pada data *tryout*, Adapun hasil reliabilitas dari skala *self-compassion* dan *psychological well-being* ialah sebagai berikut.

Tabel 3.11
Reliabilitas Skala

Alat Ukur	Cronbach's Alpha
<i>Self-Compassion</i>	0,816
<i>Psychological Well-Being</i>	0,788

Berdasarkan nilai Cronbach's Alpha pada tabel tersebut dijelaskan bahwa skala *self-compassion* dan skala *psychological well-being* memiliki reliabilitas yang bagus sehingga dapat dikatakan layak untuk mengukur variabel yang diteliti.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

G. Metode Analisis Data

Data penelitian yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan metode analisis statistik. Data yang ada belum dapat diartikan, untuk dapat dipahami harus diolah sehingga dapat dibuat kesimpulan menggunakan uji korelasi dari *pearson product moment*. Kesimpulan tersebut untuk mencari data ada tidaknya hubungan antara variabel bebas yaitu *self-compassion* dengan variabel terikat yaitu *psychological well-being*.

Untuk lebih lengkap dapat melihat rumus korelasi *pearson product moment* berikut:

$$r_{xy} = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2\} \cdot \{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy}	: Koefisien korelasi
n	: Jumlah sampel
$\sum x$: Jumlah skor x
$\sum y$: Jumlah skor y
$\sum xy$: Jumlah hasil perkalian antara skor x dan skor y
$\sum x^2$: Jumlah kuadrat skor x
$\sum y^2$: Jumlah kuadrat skor y

Selanjutnya untuk mengetahui koefisien determinasi atau besarnya hubungan tersebut digunakan rumus sebagai berikut:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Keterangan :

KD	: Koefisien Determinasi
r	: Koefisien korelasi <i>Product Moment</i>

Sebelum melakukan uji hipotesis maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang berupa uji normalitas yang bertujuan untuk memeriksa apakah data populasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

berdistribusi normal atau tidak normal dengan menggunakan uji *kolmogorov-smirnov*, dan uji linearitas dimaksudkan untuk melihat bagaimana bentuk hubungan antara satu variabel bebas dengan variabel terikat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada remaja di panti asuhan. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula *psychological well-being* remaja di panti asuhan. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah pula *psychological well-being* remaja di panti asuhan. *Self-compassion* mempengaruhi *psychological well-being* sebesar 28,09% dan sisanya 71,91% dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada remaja panti asuhan untuk meningkatkan dan mempertahankan *psychological well-being* agar memiliki penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. *Psychological well-being* dapat ditingkatkan dengan *self-compassion* terutama dalam mengasihi diri, yaitu bersikap baik terhadap diri sendiri, memahami keadaan bahwa ia harus berpisah dengan orang tua dan tinggal di panti asuhan, tidak malu dan rendah diri menjadi anak panti sehingga mampu menjalin relasi yang baik dengan orang lain, menerima diri sendiri secara fisik, psikis, maupun emosi, dan tidak menghakimi diri secara berlebihan karena kekurangan yang dimiliki sebagai remaja panti asuhan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi *psychological well-being* bagi remaja panti asuhan, misalnya faktor keadaan orang tua, baik yang masih lengkap, yatim, piatu, ataupun yatim-piatu. Remaja yang memiliki orangtua lengkap memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak memiliki salah satu atau kedua orang tua.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. M. (2016). *Aplikasi SPSS pada Penelitian Psikologi*. Pekanbaru: Al-Mujtahadah Press.
- Agustianti, R., Pandriadi, Lissiana, N., Wahyudi., Angelianawati., L. Angelianawati., Igat, M., Effi, A, S., Qomarotun, N., Nicholas, S., Astri, D, A., Ratnadewi., I Rai, H. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Tohar Media.
- Alfinuha, S., Hadi, B. H., & Sinambela, F. C. (2019). Pelatihan HERO untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 10(1), 60. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n1.p60-73>.
- Aulia, A. P., & Adi, S. M. (2024). Penerapan Arsitektur Ramah Anak pada Perancangan Panti Asuhan di Kota Jakarta. In *Prosiding Seminar Rekayasa Teknologi (Semrestek)* (pp. 252-259).
- Azwar, S (2008). *Penyusunan Skal Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Batool, S. S., & Shehzadi, A. (2017). Intrapersonal and Interpersonal of Well-Being of Orphans and Non-Orphans. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 16, No. 1, 49–65.
- Citra, W., & Nurul Hartini. (2024). Psychological Well-Being Treatment Terhadap Meaning in Life Remaja Yang Berpotensi Juvenile Delinquent. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 21(1), 56–82. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.211-04>
- Duraisamy, P., Raman, R., Kashyap, R. S., DM, K., & TN, M. (2023). A Comparative Study on Depression, Anxiety, Stress, and Psychological Wellbeing Among Orphan and Non-Orphan Adolescents. *International Journal of Health and Allied Sciences*, 11(3). <https://doi.org/10.55691/2278-344x.1036>
- Felder, J. N., Lemon, E., Shea, K., Kripke, K., & Dimidjian, S. (2016). Role of Self-Compassion in Psychological Well-Being Among Perinatal Women.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

Archives of Women's Mental Health, 19(4), 687–690.
<https://doi.org/10.1007/s00737-016-0628-2>

Ganai & Maqbool. (2016). *A Study of Self-Concept, Mental Health and Academic Achievement of Orphans and Non-Orphans Adolescents*. Hamburg: Anchor Academic Publishing

Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867.
<https://doi.org/10.1002/jclp.22021>

Haditono, S. R. (2006). *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai bagianya*. Edisi ke-16. Yogyakarta: Gadjah Mada University.

Harianti, P. A. F. (2021). Religiusitas dan Psychological Well-Being Dimediasi oleh Self-Compassion Pada Remaja di Panti Asuhan Selama Pandemi Covid-19. *Skripsi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang*

Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148.
<https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>

Hidayat, S., Agung, Y. R., & Fuaturosida, R. (2021). Psychological Well-Being Pada Anak-Anak Remaja Panti Asuhan Taslimiyah Krebet. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01).

Hidayati, F. N. R. (2015). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Work Family Conflict Pada Staf Markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(2), 183–189.
<https://doi.org/10.14710/jpu.14.2.183-189>

Huppert, F. A. (2009). Psychological well- being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well- being*, 1(2), 137–164.

Hurlock, E. B. (1999). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga, 207-9

Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

- Remaja Panti Asuhan. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 01–18. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.4406>
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Arruum, R., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion and Resilience among Adolescents Living at Social Shelters. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1), 76–83.
- Nafisah, A., Hendriyani, R., & Martiarini, N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Self Compassion Remaja Di Panti Asuhan. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(2), 160–166. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v10i2.17494>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion scale. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. Austin: Hachette UK.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114–119.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., Whittaker, T. A., & Karl, A. (2017). Examining the Factor Structure of the Self-Compassion Scale in Four Distinct Populations: Is the Use of a Total Scale Score Justified? *Journal of Personality Assessment*, 99(6), 596–607. <https://doi.org/10.1080/00223891.2016.1269334>
- Novitasari, D. (2018). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan X. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Nurcahyani, E. (2021). Self Compassion dan Psychological Well Being pada Mahasiswa. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nuryadi, A, T, D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Mercu Buana.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

- Okti, R. (2019). *Psychological well-being pada remaja di panti asuhan bintang terampil*. 1516320054.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 04, No. 02, 2301–8267.
- Putri, L. H. (2019). *Perbedaan Tingkat Kesejahteraan Psikologis Remaja di Panti Asuhan Ditinjau dari Jenis Kelamin*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putri Rahayuningtyas Ayu Sujatmi, & Siti Qodariah. (2022). Hubungan Forgiveness dengan Psychological Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Riset Psikologi*, 33–38. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i1.823>
- Qamarina, N. (2017). Peranan Panti Asuhan Dalam Melaksanakan Fungsi Pengganti Keluarga Anak Asuh di Uptd Panti Sosial Asuhan Anak Harapan Kota Samarinda. *EJournal Administrasi Negara*, 5(3), 6488-6501.
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(3), 120–126.
- Renggani, A. F., & Widiasavitri, P. N. (2018a). Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i02.p13>
- Renggani, A. F., & Widiasavitri, P. N. (2018b). Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i02.p13>
- Rihlati, W. M. (2018). Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dan Ketertarikan Kerja pada Pegawai Pemerintahan. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological revolutions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. [https://doi.org/10.1002/1520-6696\(197801\)14:1<57](https://doi.org/10.1002/1520-6696(197801)14:1<57)
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development* (Thirteenth). Mc Graw Hill.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Simanullang, R., & Tambunan, D. M. (2024). Hubungan Self-Compassion Dengan Resiliensi Pada Anak Usia Sekolah-Remaja Di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi Medan Estate. *Indonesian Trust Nursing Journal*, 2(3), 40-49.
- Sinta, A. (2020a). *Pengaruh Dimensi Kepribadian Big Five yang Dimediasi oleh Self Compassion Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Panti Asuhan*. Universitas Sumatera Utara.
- Sinta, A. (2020b). *Pengaruh Dimensi Kepribadian Big Five yang Dimediasi oleh Self Compassion Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Panti Asuhan*. Universitas Sumatera Utara.
- Subbarao, K & Coury, D. (2004). *Reaching Out to Africa's Orphans A Framework for Public Action*. Washington: The World Bank Washington, Dc.
- 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, D. (2003). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wardi, R. A., & Ningsih, Y. T. (2021). Kontribusi Self Compassion terhadap Pembentukan Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis) : Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021(1), 1–12.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Wayan Widana, I., & Putu Lia Muliani, Mp. (2020). *Uji Persyaratan Analisis*. Pontianak: Klik Media.

Wispe, L. (1991). *The Psychology of Sympathy*. New York: Plenum Media



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

LAMPIRAN



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

LAMPIRAN A

VALIDASI SKALA

Lembar Validasi Skala *Psychological Well-Being*

Definisi Operasional :

Psychological well-being adalah kondisi psikologis individu yang berfungsi secara baik dan positif, memiliki kehidupan yang memuaskan, mampu menerima dirinya apa adanya, memiliki tujuan dalam hidupnya, memiliki relasi yang baik dengan lingkungannya, sanggup mengendalikan diri sendiri dan lingkungan sekitar, mampu untuk terus bertumbuh secara personal.

Peneliti menggunakan *Ryff's Psychological Well-being Scale* (RPWB) yang dikembangkan oleh Ryff (1989) dan telah diadaptasi menjadi berbahasa Indonesia oleh Rihlati (2018) yang memiliki nilai uji reliabilitas nilai *Cronbach's Alpha* sebesar .805, dengan dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi.

Skala yang Digunakan : Skala Ryff (1989) yang telah diterjemahkan oleh Rihlati (2018)

Jumlah Aitem : 18 aitem

Jenis dan Format Respon :

1 = Sangat setuju

2 = Setuju

3 = Agak setuju

4 = Agak tidak setuju

5 = Tidak setuju

6 = Sangat tidak setuju



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

Penilaian Setiap Butir Aitem.

Petunjuk:

Pada bagian ini, saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *psychological well-being* remaja di panti asuhan di Kota Pekanbaru. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan indikator yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR) dan Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih, mohon Bapak/Ibu memberikan tanda (✓) pada kolom yang sudah disediakan.

Dimensi	No.	Item	Alternatif Jawaban			Keterangan
			R	KR	TR	
Penerimaan diri	7	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya puas dengan apa yang telah terjadi.	✓			
	16	Saya menyukai sebagian besar aspek kehidupan pribadi saya.	✓			
	3	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan prestasi yang saya	✓			

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

		dapatkan selama saya hidup.			
Hubungan positif dengan orang lain	13	Orang lain akan menggambarkan saya sebagai seseorang yang mudah memberi, dan mau membagi waktu dengan orang lain.	✓		
	5	Mempertahankan hubungan yang erat sulit saya lakukan dan membuat saya frustrasi.	✓		
	10	Saya belum mengalami banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain.	✓		
Kemandirian	9	Saya memiliki keyakinan atas pendapat saya sendiri, bahkan jika bertentangan dengan kesepakatan umum.	✓		
	17	Saya menilai diri saya melalui apa yang saya anggap penting, bukan berdasarkan pemikiran	✓		

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

		orang lain.				
	1	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat.	✓			
Penguasaan lingkungan	2	Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas situasi dimana saya tinggal.	✓			
	18	Saya cukup pandai mengelola tanggung jawab keseharian saya.	✓			
	11	Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat saya kecewa.	✓			
Tujuan hidup	15	Beberapa orang tidak memiliki tujuan dalam menjalani hidupnya, tetapi saya bukan salah satu dari mereka.	✓			
	6	Saya menjalani hidup di saat sekarang, dan tidak terlalu memikirkan masa depan.	✓			



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Pengembangan pribadi	8	Terkadang saya merasa seolah-olah telah menemukan semua yang harus dilakukan dalam hidup saya.	✓			
	4	Saya rasa penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang mengenai bagaimana saya memikirkan diri saya dan dunia.	✓			
	12	Bagi saya, kehidupan merupakan proses belajar, perubahan, dan pertumbuhan yang berkesinambungan.	✓			
	14	Saya menyerah untuk mencoba membuat perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya sejak lama.	✓			

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan indikator):

2. Bahasa:

3. Jumlah aitem:

Pekanbaru,

2024

Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog

NIP. 198604272015032005

Lembar Validasi Skala *Self-Compassion*

Definisi Operasional :

Self-compassion adalah sikap remaja yang tinggal di panti asuhan dalam menghadapi penderitaan, kegagalan, serta kekurangan, dan menghadapinya dengan sikap positif dengan memahami, memberikan kasih sayang, melibatkan perasaan tersentuh kepada diri sendiri, serta mengurangi hal-hal tersebut dengan kebaikan dan menganggap kesulitan sebagai hal umum yang dimiliki semua orang.

Peneliti menggunakan skala *self-compassion* dari (Neff, 2003) yang telah diterjemahkan oleh (Sugianto et al., 2020) yang memiliki nilai uji reliabilitas nilai *Cronbach's Alpha* sebesar .872, dengan beberapa komponen, yaitu mengasihi diri *vs* menghakimi diri, kemanusiaan *vs* isolasi, *mindfulness* *vs* overidentifikasi.

Skala yang Digunakan : Skala Neff (2003) yang telah diterjemahkan oleh Sugianto et al. (2020)

Jumlah Aitem : 26 aitem

Jenis dan Format Respon :

1= Hampir Tidak Pernah

2= Jarang

3= Kadang-Kadang

4= Sering

5= Hampir 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.

Penilaian Setiap Butir Aitem.

Petunjuk: pada bagian ini, saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-compassion* pada remaja di panti asuhan di Kota Pekanbaru. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan indikator yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR) dan Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih, mohon Bapak/Ibu memberikan tanda (✓) pada kolom yang sudah disediakan.

Komponen	No.	Item	Alternatif Jawaban			Keterangan
			R	KR	TR	
Mengasihi diri	5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.	✓			
	12	Ketika mengalami masa sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan.	✓			
	19	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan.	✓			

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

<p>Menghakimi diri</p>	23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.	✓			
	26	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.	✓			
	1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.	✓			
	8	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.	✓			
	11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.	✓			
	16	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya.	✓			
	21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan.	✓			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Manusia universal	3	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.	✓			
	7	Ketika merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang yang mengalami hal yang sama dengan saya.	✓			
	10	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang.	✓			
	15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.	✓			
	4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.	✓			
Isolasi						

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
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.

<p style="text-align: right; margin-bottom: 0;">State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau</p> <p style="text-align: right; margin-top: 0;"><i>Mindfulness</i></p>	13	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.	✓			
	18	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.	✓			
	25	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.	✓			
	9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.	✓			
	14	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang.	✓			
	17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu	✓			



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Overidentifikasi			yang wajar.				
			Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.	✓			
			Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.	✓			
			Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.	✓			
			Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan.	✓			
			Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut.	✓			



© Hak cipta milik 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.

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan indikator):

2. Bahasa:

3. Jumlah aitem:

Pekanbaru,

2024

Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog

NIP. 198604272015032005

UIN SUSKA RIAU

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

Lembar Validasi Skala *Psychological Well-Being*

Definisi Operasional :

Psychological well-being adalah kondisi psikologis individu yang berfungsi secara baik dan positif, memiliki kehidupan yang memuaskan, mampu menerima dirinya apa adanya, memiliki tujuan dalam hidupnya, memiliki relasi yang baik dengan lingkungannya, sanggup mengendalikan diri sendiri dan lingkungan sekitar, mampu untuk terus bertumbuh secara personal.

Peneliti menggunakan *Ryff's Psychological Well-being Scale* (RPWB) yang dikembangkan oleh Ryff (1989) dan telah diadaptasi menjadi berbahasa Indonesia oleh Rihlati (2018) yang memiliki nilai uji reliabilitas nilai *Cronbach's Alpha* sebesar .805, dengan dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi.

Skala yang Digunakan : Skala Ryff (1989) yang telah diterjemahkan oleh Rihlati (2018)

Jumlah Aitem : 18 aitem

Jenis dan Format Respon :

- 1 = Sangat setuju
- 2 = Setuju
- 3 = Agak setuju
- 4 = Agak tidak setuju
- 5 = Tidak setuju
- 6 = Sangat tidak setuju



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

Penilaian Setiap Butir Aitem.

Petunjuk:

Pada bagian ini, saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *psychological well-being* remaja di panti asuhan di Kota Pekanbaru. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan indikator yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR) dan Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih, mohon Bapak/Ibu memberikan tanda (✓) pada kolom yang sudah disediakan.

Dimensi	No.	Item	Alternatif Jawaban			Keterangan
			R	KR	TR	
Penerimaan diri	7	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya puas dengan apa yang telah terjadi.	✓			
	16	Saya menyukai sebagian besar aspek kehidupan pribadi saya.	✓			
	3	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan prestasi yang saya	✓			

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

		dapatkan selama saya hidup.			
Hubungan positif dengan orang lain	13	Orang lain akan menggambarkan saya sebagai seseorang yang mudah memberi, dan mau membagi waktu dengan orang lain.	✓		
	5	Mempertahankan hubungan yang erat sulit saya lakukan dan membuat saya frustrasi.	✓		
	10	Saya belum mengalami banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain.	✓		
Kemandirian	9	Saya memiliki keyakinan atas pendapat saya sendiri, bahkan jika bertentangan dengan kesepakatan umum.	✓		
	17	Saya menilai diri saya melalui apa yang saya anggap penting, bukan berdasarkan pemikiran	✓		

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.

		orang lain.				
	1	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat.	✓			
Penguasaan lingkungan	2	Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas situasi dimana saya tinggal.	✓			
	18	Saya cukup pandai mengelola tanggung jawab keseharian saya.	✓			
	11	Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat saya kecewa.	✓			
Tujuan hidup	15	Beberapa orang tidak memiliki tujuan dalam menjalani hidupnya, tetapi saya bukan salah satu dari mereka.	✓			
	6	Saya menjalani hidup di saat sekarang, dan tidak terlalu memikirkan masa depan.	✓			



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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Pengembangan pribadi	8	Terkadang saya merasa seolah-olah telah menemukan semua yang harus dilakukan dalam hidup saya.	✓			
	4	Saya rasa penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang mengenai bagaimana saya memikirkan diri saya dan dunia.	✓			
	12	Bagi saya, kehidupan merupakan proses belajar, perubahan, dan pertumbuhan yang berkesinambungan.	✓			
	14	Saya menyerah untuk mencoba membuat perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya sejak lama.	✓			



Catatan:

4. Isi (kesesuaian dengan indikator):

5. Bahasa:

6. Jumlah aitem:

Pekanbaru,

2024

Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog

NIP. 198604272015032005

Lembar Validasi Skala *Self-Compassion*

Definisi Operasional :

Self-compassion adalah sikap remaja yang tinggal di panti asuhan dalam menghadapi penderitaan, kegagalan, serta kekurangan, dan menghadapinya dengan sikap positif dengan memahami, memberikan kasih sayang, melibatkan perasaan tersentuh kepada diri sendiri, serta mengurangi hal-hal tersebut dengan kebaikan dan menganggap kesulitan sebagai hal umum yang dimiliki semua orang.

Peneliti menggunakan skala *self-compassion* dari (Neff, 2003) yang telah diterjemahkan oleh (Sugianto et al., 2020) yang memiliki nilai uji reliabilitas nilai *Cronbach's Alpha* sebesar .872, dengan beberapa komponen, yaitu mengasihi diri *vs* menghakimi diri, kemanusiaan *vs* isolasi, *mindfulness* *vs* overidentifikasi.

Skala yang Digunakan : Skala Neff (2003) yang telah diterjemahkan oleh Sugianto et al. (2020)

Jumlah Aitem : 26 aitem

Jenis dan Format Respon :

1= Hampir Tidak Pernah

2= Jarang

3= Kadang-Kadang

4= Sering

5= Hampir 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.

Penilaian Setiap Butir Aitem.

Petunjuk: pada bagian ini, saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-compassion* pada remaja di panti asuhan di Kota Pekanbaru. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan indikator yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR) dan Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih, mohon Bapak/Ibu memberikan tanda (✓) pada kolom yang sudah disediakan.

Komponen	No.	Item	Alternatif Jawaban			Keterangan
			R	KR	TR	
Mengasihi diri	5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.	✓			
	12	Ketika mengalami masa sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan.	✓			
	19	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan.	✓			

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

<p style="text-align: center;">Menghakimi diri</p>	23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.	✓			
	26	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.	✓			
	1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.	✓			
	8	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.	✓			
	11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.	✓			
	16	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya.	✓			
	21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan.	✓			

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Manusia universal

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Isolasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Manusia universal	3	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.	✓			
	7	Ketika merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang yang mengalami hal yang sama dengan saya.	✓			
	10	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang.	✓			
	15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.	✓			
	4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.	✓			
Isolasi						

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
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.

<p style="text-align: right;">ak cipta milik UIN Suska Riau</p> <p style="text-align: right;">State Islamic University of Sultan Syarif Kasim</p> <p style="text-align: right;"><i>Mindfulness</i></p>	13	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.	✓			
	18	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.	✓			
	25	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.	✓			
	9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.	✓			
	14	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang.	✓			
	17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu	✓			

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.

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

Overidentifikasi		yang wajar.				
	22	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.	✓			
	2	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.	✓			
	6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.	✓			
	20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan.	✓			
	24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut.	✓			



© Hak cipta milik 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.

4. Isi (kesesuaian dengan indikator):

5. Bahasa:

6. Jumlah aitem:

Pekanbaru,

2024

Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog

NIP. 198604272015032005



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

LAMPIRAN B

SKALA TRY OUT

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

**PERNYATAAN PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertandatangan dibawah ini _____ (nama/inisial) menyatakan bersedia berpartisipasi sebagai responden penelitian yang dilakukan oleh saudari Yolin Yolfionita, sampai berakhirnya masa penelitian yang dimaksud.

Saya bersedia meluangkan waktu untuk mengisi sejumlah skala penelitian hingga selesai, serta memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian sesuai dengan kondisi yang sesungguhnya.

Demikian pernyataan persetujuan ini saya buat dengan keadaan sadar dan tidak sedang dalam paksaan siapapun dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, Agustus 2024

(_____)

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGRI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatu. Perkenalkan saya Yolin Yolfionita mahasiswi Jurusan Psikologi Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau sedang melakukan penelitian yang akan digunakan untuk menyelesaikan tugas akhir. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan adik-adik untuk mengisi kuesioner ini sesuai dengan kondisi yang adik-adik alami saat ini. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, selama itu sesuai dengan keadaan yang adik-adik alami. Sebelum mengisi mohon untuk membaca pernyataan dengan seksama. Segala informasi yang terkait tidak akan disebarluaskan dan hanya digunakan sebagai bagian dari penelitian.

Saya mengucapkan terima kasih atas kesediaan anda dalam pengisian skala ini. Semoga Allah SWT membalas seluruh kebaikan adik-adik semua dengan kebaikan dan kemuliaan yang berlimpah. Amiin Ya Robbal Alamin.

IDENTITAS DIRI

Nama/Inisial	:	
Jenis Kelamin	:	
Usia	:	
Agama	:	
Berada di panti sejak usia	:	Tahun
Orangtua	:	(lengkap/yatim/piatu/yatim-piatu)
Alasan tinggal di panti	:	
Anak ke	:	dari
Sekolah	:	
Kelas	:	

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

Skala I

Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia untuk memilih jawaban. Adapun jawaban-jawaban yang telah disediakan pada skala ialah sebagai berikut:

- | | |
|------------------------|------------------|
| 1= Sangat tidak sesuai | 4= Agak sesuai |
| 2= Tidak sesuai | 5= Sesuai |
| 3= Agak tidak sesuai | 6= Sangat Sesuai |

Contoh pengisian skala:

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5	6
1.	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat.				✓		

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5	6
1.	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat.						
2.	Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas situasi dimana saya tinggal.						
3.	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan prestasi yang saya dapatkan selama saya hidup.						
4.	Saya rasa penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang mengenai bagaimana saya memikirkan diri saya dan dunia.						
5.	Mempertahankan hubungan yang erat sulit saya lakukan dan membuat saya frustrasi						
6.	Saya menjalani hidup disaat sekarang, dan tidak terlalu memikirkan masa depan.						
7.	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya puas dengan apa yang telah terjadi.						
8.	Terkadang saya merasa seolah-olah telah menemukan semua yang harus dilakukan dalam hidup saya.						
9.	Saya memiliki keyakinan atas pendapat saya sendiri, bahkan jika bertentangan dengan kesepakatan umum.						
10.	Saya belum mengalami banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain.						
11.	Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat						

©

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

12.	saya kecewa.						
13.	Bagi saya, kehidupan merupakan proses belajar, perubahan, dan pertumbuhan yang berkesinambungan.						
14.	Orang lain akan menggambarkan saya sebagai seseorang yang mudah memberi, dan mau membagi waktu dengan orang lain.						
15.	Saya menyerah untuk mencoba membuat perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya sejak lama.						
16.	Beberapa orang tidak memiliki tujuan dalam menjalani hidupnya, tetapi saya bukan salah satu dari mereka.						
17.	Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian pribadi saya.						
18.	Saya menilai diri saya melalui apa yang saya anggap penting, bukan berdasarkan pemikiran orang lain.						
	Saya cukup pandai mengelola tanggung jawab keseharian saya.						



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

Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia untuk memilih jawaban. Adapun jawaban-jawaban yang telah disediakan pada skala ialah sebagai berikut:

1= Hampir Tidak Pernah

4= Sering

2= Jarang

5= Hampir Selalu

3= Kadang-Kadang

Contoh pengisian skala:

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.	✓				

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.					
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.					
3.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.					
4.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.					
5.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.					
6.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.					
7.	Ketika merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang yang mengalami hal yang sama dengan saya.					
8.	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.					
9.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.					
10.	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang.					
11.	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa					



©

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

12. Hak Cipta	aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.				
13. UIN Suska Riau	Ketika mengalami masa sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan.				
14. UIN Suska Riau	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.				
15. UIN Suska Riau	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang.				
16. UIN Suska Riau	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.				
17. UIN Suska Riau	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya.				
18. UIN Suska Riau	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.				
19. UIN Suska Riau	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.				
20. Slakat Islam: University of Sultan Syarif Kasim Riau	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan.				
21. Slakat Islam: University of Sultan Syarif Kasim Riau	Ketika suatu yang hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan.				
22. Slakat Islam: University of Sultan Syarif Kasim Riau	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan.				
23. Slakat Islam: University of Sultan Syarif Kasim Riau	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.				
24. Slakat Islam: University of Sultan Syarif Kasim Riau	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.				
25. Slakat Islam: University of Sultan Syarif Kasim Riau	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut.				
26. Slakat Islam: University of Sultan Syarif Kasim Riau	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.				
	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.				

LAMPIRAN C

TABULASI DATA TRY OUT

Data Demografi Subjek Try Out

No	Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Agama	Lama di Panti	Keadaan Orang Tua	Alasan Tinggal di Panti	Anak ke	Dari	Sekolah	Kelas
1	K	Perempuan	12	Islam	1	Lenglap	Ekonomi	1	2	mts al-fajar	7
2	K	Perempuan	12	Islam	1	Lenglap	Ekonomi	3	3	mts al-fajar	7
3	N	Perempuan	16	Islam	3	Lenglap	Ekonomi	2	2	ma muhammadiyah	11
4	K	Perempuan	14	Islam	7	Lenglap	Ekonomi	4	4	mts al-fajar	8
5	V	Perempuan	17	Islam	3	Lenglap	Ekonomi	3	3	ma muhammadiyah	11
6	T	Perempuan	17	Islam	4	Yatim	Ekonomi	6	6	ma muhammadiyah	12
7	L	Perempuan	15	Islam	2	Lenglap	Ekonomi	2	3	mts al-fajar	9
8	D	Perempuan	14	Islam	2	Lenglap	Ekonomi	1	3	mts al-fajar	9
9	P	Laki-laki	13	Islam	3	Lenglap	Ekonomi	5	5	smp 8	7
10	C	Perempuan	13	Islam	6	Lenglap	Ekonomi	1		sd 148	6
11	E	Laki-laki	14	Islam	8	Lenglap	Ekonomi	1	2	mts	7
12	N	Perempuan	14	Islam	1	Lenglap	Ekonomi	1		mts	7
13	N	Perempuan	16	Islam	4	Lenglap	Ekonomi	5		mts al-fajar	9
14	N	Perempuan	12	Islam	1	Lenglap	Ekonomi	1	4	smp 18	7
15	I	Perempuan	15	Islam	5	Piatu	Ekonomi	3	5	mts al-fajar	9
16	A	Laki-laki	12	Islam	4	Piatu	Ekonomi	4	5	mts	7
17	I	Laki-laki	14	Islam	1	Lenglap	Ekonomi	5	7	mts al-fajar	8
18	T	Perempuan	16	Islam	11	Lenglap	Ekonomi	3	3	smk keuangan	11
19	D	Perempuan	16	Islam	4	Lenglap	Ekonomi	8	11	smkn 2 pekanbaru	10
20	D	Perempuan	12	Islam	4	Lenglap	Ekonomi	10	11	sd 159 pku	6
21	T	Perempuan	17	Islam	15	Lenglap	Ekonomi	2	4	smp it raudhatur rahmah	8
22	M	Perempuan	17	Islam	13	Yatim	Ekonomi	3	3	smk sulthan muazzamsyah	11

23	B	Laki-laki	17	Islam	9	Piatu	Orangtua	3		smk taruna	11
24	A	Laki-laki	19	Islam	4	Lenglap	Ekonomi	3		smk sms	11
25	B	Laki-laki	16	Islam	4	Lenglap	Perilaku	1		paket	8
26	R	Laki-laki	12	Islam	1	Lenglap	Ekonomi	1		putri tujuh	4
27	R	Laki-laki	12	Islam	2	Lenglap	Orangtua	5		sdn 184 putri tujuh	4
28	M	Perempuan	16	Islam	6	Yatim	Ekonomi	1		smk	11
29	A	Laki-laki	14	Islam	3	Lenglap	Ekonomi	2			4
30	C	Perempuan	13	Islam	8	Lenglap	Ekonomi	1	3	smp al-ma'arif	8
31	T	Perempuan	14	Islam	1	Piatu	Orangtua	2	3	smp	9
32	K	Perempuan	18	Islam	2	Piatu	Ekonomi	2	3	smk global	10
33	S	Perempuan	14	Islam	8	Lenglap	Ekonomi	5	7	ma'arif	7
34	D	Laki-laki	18	Islam	11	Yatim	Ekonomi	7	8	global	12
35	R	Laki-laki	15	Islam	8	Lenglap	Ekonomi	3	5	smp it al-ma'arif	8
36	E	Laki-laki	16	Islam	1	Piatu	Ekonomi	3		smp	7
37	L	Perempuan	14	Islam	1	Lenglap	Sekolah	1	4	smk global	10
38	A	Perempuan	13	Islam	1	Lenglap	Sekolah	3		dwi sejahtera	9
39	S	Perempuan	11	Islam	1	Yatim	Orangtua	5		dwi sejahtera	7
40	M	Laki-laki	16	Islam	1	Lenglap	Ekonomi	3	4	smk global	10
41	i	Laki-laki	17	Islam	2	Lenglap	Ekonomi	3	4	ma	12
42	a	Laki-laki	18	Islam	2	Piatu	Ekonomi	2	3	sma	12
43	a	Laki-laki	15	Islam	1	Yatim	Ekonomi	3	4	smk global	10
44	r	Laki-laki	15	Islam	1	Lenglap	Ekonomi	2	4	smk global	10
45	a	Laki-laki	15	Islam	1	Lenglap	Ekonomi	4		smk global	10
46	r	Laki-laki	12	Islam	1	Lenglap	Ekonomi	2	4	smp dwi sejahtera	7
47	r	Laki-laki	17	Islam	4	Yatim	Orangtua	2	3	smk	11
48	a	Laki-laki	16	Islam	1	Lenglap	Ekonomi	3	4	smk	10
49	f	Laki-laki	16	Islam	3	Lenglap	Ekonomi	4	6	smk	10

Tabulasi Data Try Out Variabel *Self-Compassion*

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

25	5	4	1	3	5	5	2	2	1	3	2	2	2	2	3	5	5	4	4	5	3	5	5	4	3	1
26	2	5	2	4	4	5	4	5	4	1	5	3	1	3	1	1	3	5	2	4	5	3	1	1	3	2
27	4	4	3	5	3	1	1	3	4	2	4	3	5	4	1	3	2	3	1	2	1	2	2	2	5	5
28	1	3	1	1	2	1	3	4	5	3	3	3	2	4	2	1	3	5	5	3	4	5	3	5	3	2
29	3	5	3	5	4	1	2	3	2	3	2	2	2	2	4	1	3	3	4	5	3	5	3	4	2	5
30	3	4	1	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	4	3	2	5
31	5	3	3	2	2	1	3	2	5	4	4	3	2	4	4	1	4	2	4	1	1	4	2	3	2	3
32	3	4	5	3	5	4	5	3	4	5	3	5	2	4	4	1	4	2	4	1	2	4	5	5	4	5
33	3	1	4	1	4	2	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	5	3	3
34	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	3	2	5	3	3	2	1	2	5	5	2
35	4	4	3	4	3	4	2	4	3	3	4	2	2	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2
36	3	4	2	3	4	3	4	4	5	4	4	4	2	2	3	4	4	2	3	2	3	4	5	5	2	5
37	3	4	1	5	2	3	2	4	1	2	4	2	4	1	2	5	1	4	2	4	4	2	2	4	5	2
38	1	3	4	1	5	1	4	4	3	3	2	3	2	2	5	1	3	1	3	1	1	5	4	2	1	5
39	5	3	3	4	5	4	3	4	5	5	4	4	5	2	3	4	5	4	2	3	4	3	5	4	3	3
40	5	2	4	5	1	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	5	5	1	3	3	5	1	2	3	4
41	1	2	5	2	3	2	5	1	4	5	1	4	1	5	4	1	4	3	3	1	2	4	3	1	1	5
42	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	3	1	2	2	2	3	3	2	2	5	3	2
43	5	5	5	5	3	3	5	2	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	2	2	1	2	4	5	4	5
44	5	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
45	4	3	4	3	4	4	3	3	1	4	4	4	4	1	3	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3
46	5	5	2	3	4	4	1	3	1	4	5	2	1	1	4	5	3	2	1	4	2	2	4	5	3	1
47	4	2	1	1	1	2	3	1	2	1	1	4	1	5	4	1	5	1	5	2	1	4	5	2	3	5
48	4	5	5	3	4	3	4	1	5	4	5	4	3	5	5	4	4	3	3	4	4	4	5	3	1	4
49	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	5	2	1	3	3	1	1

Tabulasi Data Try Out Variabel Psychological Well-Being

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	3	5	3	4	4	6	3	3	4	3	3	5	4	4	5	4	6	6
2	3	5	5	5	6	6	3	5	5	5	4	3	4	6	6	6	3	5
3	5	5	6	3	6	6	4	3	4	6	6	6	4	5	5	5	5	5
4	3	5	3	6	2	4	3	4	4	2	1	6	6	1	5	5	5	6
5	3	5	6	5	5	6	2	6	2	5	6	6	3	6	6	5	6	4
6	3	6	5	4	6	6	2	3	2	5	5	6	4	6	6	5	6	6
7	5	5	5	2	4	5	3	4	3	3	5	4	5	5	6	4	4	4
8	3	4	5	4	5	5	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4
9	3	5	5	3	4	5	3	3	3	5	6	4	3	5	1	3	2	3
10	3	5	4	2	4	2	5	3	4	5	3	5	5	4	4	5	2	4
11	6	2	4	1	4	5	3	3	3	6	4	1	2	4	1	6	5	4
12	3	1	2	5	1	5	6	2	3	4	1	5	6	3	6	3	5	5
13	3	6	4	4	2	5	3	1	4	5	5	6	4	1	3	4	3	4
14	5	5	5	6	3	6	3	3	3	4	5	6	5	4	5	5	6	4
15	4	5	5	5	2	2	3	5	3	2	2	3	4	5	4	4	2	4
16	4	4	4	5	5	5	4	3	3	3	5	5	4	4	5	5	5	4
17	1	5	6	6	6	6	2	5	3	2	6	6	3	6	6	6	6	6
18	5	5	5	5	5	6	4	5	4	3	5	5	4	6	4	4	4	4
19	5	5	1	5	1	5	2	5	5	2	1	6	2	5	6	6	6	6
20	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	5	5	3	5	5	4	4
21	6	6	5	6	6	6	5	4	5	6	3	6	4	6	6	4	6	6
22	2	5	1	6	3	1	4	4	5	2	1	6	5	3	4	6	6	4

23	3	5	5	6	2	3	2	5	2	1	1	3	6	2	2	2	3	2
24	3	5	2	4	2	1	2	4	4	3	6	4	6	2	4	4	6	4
25	5	6	6	3	1	6	4	6	6	4	3	1	3	6	4	6	3	1
26	5	6	6	3	2	5	6	3	3	6	6	6	2	3	1	6	4	3
27	5	6	6	3	1	6	4	6	6	4	6	2	4	5	4	3	5	1
28	2	2	3	2	2	6	6	6	5	3	1	6	1	3	3	6	1	3
29	5	3	6	1	6	4	1	5	2	1	3	2	1	6	3	4	2	1
30	6	4	4	4	4	5	1	3	5	3	4	5	4	1	4	5	4	4
31	2	5	3	6	3	3	2	5	6	4	3	6	6	5	6	6	6	5
32	3	6	5	6	5	5	1	3	5	3	4	5	4	6	4	5	5	6
33	3	5	5	4	6	3	3	4	4	5	5	4	3	5	4	5	3	4
34	1	1	1	1	1	2	1	4	2	1	1	3	1	5	2	1	1	1
35	4	2	4	4	2	1	5	1	6	4	4	3	2	4	3	4	4	3
36	6	5	6	6	4	6	4	2	4	1	5	6	4	5	6	5	5	4
37	3	5	5	4	4	5	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
38	6	4	5	5	6	6	1	4	2	2	6	5	5	5	6	5	6	6
39	3	6	4	5	4	3	4	5	1	4	6	5	6	6	6	4	6	5
40	3	5	6	1	3	5	3	3	5	2	2	5	5	5	2	5	5	5
41	1	5	1	5	1	1	4	1	4	1	3	6	5	1	5	4	4	5
42	4	3	3	4	4	1	1	6	2	2	3	4	3	4	2	3	2	4
43	3	5	5	2	4	6	5	1	5	5	5	6	5	2	6	6	6	5
44	3	5	6	4	4	5	3	3	2	5	4	6	5	6	6	5	5	5
45	2	1	2	3	6	3	5	3	5	4	2	2	4	2	3	6	6	2
46	5	6	6	4	4	6	4	4	4	4	6	6	6	3	2	4	1	5
47	1	6	2	6	2	1	6	3	4	2	1	6	5	1	6	6	6	6
48	6	5	4	6	6	6	1	6	6	6	4	6	5	6	6	5	6	6
49	6	2	4	2	3	2	3	4	3	2	2	2	1	1	1	1	2	1



© 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.

LAMPIRAN D

HASIL UJI RELIABILITAS DAN DAYA BEDA AITEM

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

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

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

Hasil Uji Reliabilitas dan Daya Beda Aitem Variabel *Self-Compassion***Reliability Statistics**

Cronbach's

Alpha	N of Items
.816	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	78.08	185.118	.280	.813
X2	78.24	178.772	.469	.805
X3	78.43	183.833	.377	.809
X4	78.47	182.921	.337	.811
X5	78.31	179.259	.488	.804
X6	78.67	177.058	.518	.802
X7	78.31	188.009	.272	.813
X8	78.49	189.380	.216	.815
X9	78.18	183.111	.338	.811
X10	78.18	179.695	.510	.803
X11	77.96	178.123	.552	.802
X12	78.27	182.699	.462	.806
X13	79.10	180.969	.472	.805
X14	78.35	186.273	.273	.813
X15	78.45	182.503	.454	.806
X16	78.63	187.321	.214	.816
X17	78.20	185.624	.301	.812
X18	78.61	184.992	.297	.812
X19	78.47	189.088	.232	.814
X20	78.49	192.547	.105	.820
X21	78.35	184.898	.308	.812
X22	78.27	183.866	.352	.810
X23	78.04	183.165	.400	.808
X24	77.92	185.077	.293	.812
X25	78.69	187.550	.254	.814
X26	78.08	185.827	.257	.814

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

Hasil Uji Reliabilitas dan Daya Beda Aitem Variabel Psychological Well-Being**Reliability Statistics**

Cronbach's

Alpha	N of Items
.788	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	68.73	157.407	.168	.791
Y2	67.86	144.958	.557	.766
Y3	68.16	149.348	.377	.778
Y4	68.31	149.425	.372	.778
Y5	68.73	146.449	.411	.775
Y6	68.06	139.767	.545	.764
Y7	69.14	166.583	-.073	.806
Y8	68.61	164.326	-.007	.801
Y9	68.59	160.788	.107	.793
Y10	68.92	148.077	.422	.775
Y11	68.65	144.315	.449	.772
Y12	67.76	147.647	.432	.774
Y13	68.41	152.955	.308	.782
Y14	68.31	148.092	.367	.779
Y15	68.18	140.653	.573	.763
Y16	67.84	149.514	.482	.773
Y17	68.06	143.600	.506	.768
Y18	68.27	143.699	.559	.766



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

LAMPIRAN E

SKALA PENELITIAN

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

**PERNYATAAN PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertandatangan dibawah ini _____ (nama/inisial) menyatakan bersedia berpartisipasi sebagai responden penelitian yang dilakukan oleh saudari Yolin Yolfionita, sampai berakhirnya masa penelitian yang dimaksud.

Saya bersedia meluangkan waktu untuk mengisi sejumlah skala penelitian hingga selesai, serta memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian sesuai dengan kondisi yang sesungguhnya.

Demikian pernyataan persetujuan ini saya buat dengan keadaan sadar dan tidak sedang dalam paksaan siapapun dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, Oktober 2024

(_____)

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.

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatu. Perkenalkan saya Yolin Yolfionita mahasiswi Jurusan Psikologi Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau sedang melakukan penelitian yang akan digunakan untuk menyelesaikan tugas akhir. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan adik-adik untuk mengisi kuesioner ini sesuai dengan kondisi yang adik-adik alami saat ini. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, selama itu sesuai dengan keadaan yang adik-adik alami. Sebelum mengisi mohon untuk membaca pernyataan dengan seksama. Segala informasi yang terkait tidak akan disebarluaskan dan hanya digunakan sebagai bagian dari penelitian.

Saya mengucapkan terima kasih atas kesediaan anda dalam pengisian skala ini. Semoga Allah SWT membalas seluruh kebaikan adik-adik semua dengan kebaikan dan kemuliaan yang berlimpah. Amiin Ya Robbal Alamin.

IDENTITAS DIRI

Nama/Inisial	:	
Jenis Kelamin	:	
Usia	:	
Agama	:	
Berada di panti sejak usia	:	Tahun
Orangtua	:	(lengkap/yatim/piatu/yatim-piatu)
Alasan tinggal di panti	:	
Anak ke	:	dari
Sekolah	:	
Kelas	:	



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

Skala I

Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia untuk memilih jawaban. Adapun jawaban-jawaban yang telah disediakan pada skala ialah sebagai berikut:

- | | |
|------------------------|------------------|
| 1= Sangat tidak sesuai | 4= Agak sesuai |
| 2= Tidak sesuai | 5= Sesuai |
| 3= Agak tidak sesuai | 6= Sangat Sesuai |

Contoh pengisian skala:

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5	6
1.	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat.				✓		

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5	6
1.	Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas situasi dimana saya tinggal						
2.	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan prestasi yang saya dapatkan selama saya hidup.						
3.	Saya rasa penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang mengenai bagaimana saya memikirkan diri saya dan dunia.						
4.	Mempertahankan hubungan yang erat sulit saya lakukan dan membuat saya frustrasi						
5.	Saya menjalani hidup disaat sekarang, dan tidak terlalu memikirkan masa depan.						
6.	Saya belum mengalami banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain.						
7.	Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat saya kecewa.						
8.	Bagi saya, kehidupan merupakan proses belajar, perubahan, dan pertumbuhan yang berkesinambungan.						
9.	Orang lain akan menggambarkan saya sebagai seseorang yang mudah memberi, dan mau membagi waktu dengan orang lain.						
10.	Saya menyerah untuk mencoba membuat perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya sejak lama.						
11.	Beberapa orang tidak memiliki tujuan dalam						

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

menjalani hidupnya, tetapi saya bukan salah satu dari mereka.						
Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian pribadi saya.						
Saya menilai diri saya melalui apa yang saya anggap penting, bukan berdasarkan pemikiran orang lain.						
Saya cukup pandai mengelola tanggung jawab keseharian saya.						



© Hak Cipta 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.

Skala II

Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia untuk memilih jawaban. Adapun jawaban-jawaban yang telah disediakan pada skala ialah sebagai berikut:

1= Hampir Tidak Pernah

4= Sering

2= Jarang

5= Hampir Selalu

3= Kadang-Kadang

Contoh pengisian skala:

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.	✓				

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.					
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.					
3.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.					
4.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.					
5.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.					
6.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.					
7.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.					
8.	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang.					
9.	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.					
10.	Ketika mengalami masa sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan.					
11.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa					

©

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.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

12.	orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.				
13.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.				
14.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.				
15.	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.				
16.	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan.				
17.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.				
18.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.				
	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut.				

LAMPIRAN F

TABULASI DATA PENELITIAN

Data Demografi Subjek Penelitian

No	Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Agama	Lama di Panti	Keadaan Orang Tua	Alasan Tinggal di Panti	Anak ke	Dari	Sekolah	Kelas
1	c	Perempuan	14	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	1	4	smpn 6 pku	9
2	z	Perempuan	12	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	3	4	sdn 20 pku	6
3	k	Perempuan	15	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	1	4	smpn 4 pku	9
4	s	Perempuan	12	Islam	4	Lengkap	Ekonomi	4	4	sdn 106 pku	6
5	g	Perempuan	16	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	2		sma 3 pku	11
6	p	Perempuan	14	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	1	4	mts taufiq wal hidayah	8
7	s	Perempuan	14	Islam	2	Lengkap	Ekonomi	4	8	smpn 30 pku	8
8	r	Perempuan	16	Islam	2	Lengkap	Ekonomi	2	8	smkn 5 pku	11
9	k	Perempuan	12	Islam	5	Lengkap	Ekonomi	3	4	sdn 8 pku	6
10	z	Perempuan	12	Islam	1	Piatu	Orang tua	1		smpn 6 pku	7
11	m	Laki-laki	13	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	4	4	mts taufik wal hidayah	8
12	h	Laki-laki	14	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	2	5	mts taufiq wal hidayah	8
13	s	Perempuan	12	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	3	3	sdn 86 pku	5
14	m	Laki-laki	15	Islam	6	Lengkap	Ekonomi	1	4	sman 3 pku	10
15	r	Laki-laki	15	Islam	2	Lengkap	Ekonomi	3	8	smk 5 pku	10
16	a	Perempuan	12	Islam	2	Lengkap	Ekonomi	2	3	sdn 8 pku	6
17	r	Laki-laki	12	Islam	6	Lengkap	Ekonomi	2	2	smp	7
18	r	Laki-laki	15	Islam	2	Yatim	Orang tua	2	3	smp dakwah	8
19	g	Laki-laki	15	Islam	6	Lengkap	Ekonomi	1	4	smkn 7 pku	10
20	m	Perempuan	18	Islam	5	Lengkap	Ekonomi	3		smk yabri	12
21	m	Laki-laki	17	Islam	9	Yatim	Ekonomi	3		smk yabri	10

22	s	Laki-laki	16	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	2	4	smk yabri	10
23	s	Laki-laki	19	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	1	4	smk yabri	12
24	v	Perempuan	12	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	1	3	smk yabri	7
25	s	Perempuan	12	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	1	2	smp	8
26	d	Perempuan	15	Islam	2	Lengkap	Ekonomi	6	6	smk yabri	9
27	a	Perempuan	14	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	2		smk yabri	8
28	o	Perempuan	13	Islam	2	Lengkap	Ekonomi	1		smk yabri	8
29	m	Perempuan	15	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	1	3	smk yabri	10
30	m	Perempuan	14	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	5	5	smp	8
31	t	Perempuan	16	Islam	1	Piatu	Ekonomi	4	5	smk yabri	10
32	g	Perempuan	17	Islam	2	Lengkap	Ekonomi	9	11	smk yabri	10
33	h	Laki-laki	16	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	1	3	smk yabri	10
34	e	Perempuan	17	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	1	3	smk yabri	10
35	s	Perempuan	16	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	4	5	smk yabri	11
36	m	Laki-laki	18	Islam	4	Lengkap	Ekonomi	1	1	smk yabri	12
37	a	Perempuan	16	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	2	4	smk yabri	11
38	a	Perempuan	16	Islam	4	Lengkap	Ekonomi	1	3	smk yabri	11
39	v	Laki-laki	15	Islam	1	Piatu	Ekonomi	3	3	smk yabri	10
40	sp	Perempuan	18	Islam	5	Lengkap	Ekonomi	2	3	smk yabri	12
41	h	Perempuan	16	Islam	2	Lengkap	Ekonomi	14	14	smp	9
42	a	Laki-laki	13	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	1	1	mts ykwi	7
43	sm	Laki-laki	14	Islam	2	Lengkap	Ekonomi	1		mts ykwi	8
44	l	Perempuan	16	Islam	5	Lengkap	Ekonomi	11	12	smk	11
45	s	Perempuan	14	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	2	2	mts ykwi	8
46	syb	Laki-laki	17	Islam	2	Lengkap	Ekonomi	3	5	sma widya graha	11
47	r	Laki-laki	15	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	9	9	sma widya graha	10
48	r	Laki-laki	15	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	3	9	sma widya graha	10
49	ap	Laki-laki	13	Islam	2	Lengkap	Ekonomi	3	5	smp widya graha	8

50	u	Perempuan	14	Islam	4	Lengkap	Ekonomi	1	2	mts	8
51	u	Perempuan	15	Islam	3	Lengkap	Ekonomi	1	3	mts	7
52	h	Perempuan	15	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	3	3	mts	9
53	y	Perempuan	17	Islam	4	Yatim-piatu	Ekonomi	2	5	smk ykwi	12
54	s	Perempuan	14	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	1	2	mts	7
55	b	Laki-laki	16	Islam	10	Lengkap	Ekonomi	5	6	sma widya graha	10
56	f	Laki-laki	12	Islam	5	Lengkap	Ekonomi	3	4	sd ykwi	6
57	h	Laki-laki	15	Islam	9	Lengkap	Ekonomi	2	2	sma widya graha	9
58	r	Laki-laki	12	Islam	2	Lengkap	Ekonomi	3	3	sd ykwi	4
59	i	Laki-laki	15	Islam	2	Lengkap	Ekonomi	2	2	mts ykwi	9
60	s	Laki-laki	12	Islam	2	Lengkap	Ekonomi	3	4	sd ykwi	6
61	f	Laki-laki	15	Islam	3	Lengkap	Ekonomi	2	2	mts ykwi	7
62	r	Laki-laki	17	Islam	3	Lengkap	Ekonomi	3	5	sma widya graha	10
63	z	Perempuan	18	Islam	8	Yatim-piatu	Orang tua	3	4	smk	12
64	r	Perempuan	12	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	3	5	mts	7
65	vp	Perempuan	15	Islam	2	Lengkap	Ekonomi	2	2	mts ykwi	9
66	so	Perempuan	12	Islam	4	Yatim	Ekonomi	2	3	sd ykwi	6
67	r	Perempuan	17	Islam	8	Lengkap	Ekonomi	1	2	smk	12
68	ol	Perempuan	17	Islam	4	Lengkap	Ekonomi	4	4	smk	12
69	b	Laki-laki	15	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	3	4	mts ykwi	9
70	a	Laki-laki	12	Islam	7	Lengkap	Ekonomi	4	4	sd ykwi	6
71	sd	Perempuan	14	Islam	1	Yatim	Orang tua	3	3	mts	8
72	d	Perempuan	18	Islam	5	Lengkap	Ekonomi	2	2	smk	12
73	d	Perempuan	16	Islam	5	Lengkap	Ekonomi	7	7	smk	10
74	i	Perempuan	18	Islam	8	Lengkap	Ekonomi	3	4	sma	11

75	j	Perempuan	18	Islam	8	Lengkap	Ekonomi	1	3	sma	12
76	a	Laki-laki	19	Islam	6	Lengkap	Ekonomi	3	4	sma widya graha	12
77	k	Perempuan	15	Islam	2	Lengkap	Ekonomi	7	9	mts	8
78	s	Perempuan	16	Islam	1	Piatu	Orang tua	9	11	smk	10
79	a	Laki-laki	15	Islam	2	Lengkap	Ekonomi	1	3	mts ykwi	9
80	a	Laki-laki	15	Islam	3	Lengkap	Ekonomi	3	4	mts ykwi	9
81	a	Laki-laki	15	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	2	3	smk ykwi	10
82	a	Laki-laki	13	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	2	4	mts ykwi	8
83	h	Laki-laki	15	Islam	2	Lengkap	Ekonomi	2	2	smk ykwi	11
84	s	Perempuan	17	Islam	12	Lengkap	Ekonomi	3	7	smk ykwi	12
85	s	Perempuan	13	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	1	3	smk yabri	7
86	s	Perempuan	15	Islam	1	Piatu	Ekonomi	1	3	smk yabri	10
87	a	Perempuan	15	Islam	7	Yatim	Ekonomi	3		smk yabri	10
88	t	Perempuan	15	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	1	2	smk yabri	10
89	i	Laki-laki	15	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	1		smk yabri	10
90	r	Laki-laki	15	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	1	3	smk yabri	10
91	m	Perempuan	15	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	4	4	smk yabri	10
92	d	Laki-laki	13	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	1	3	sd ykwi	5
93	r	Laki-laki	15	Islam	1	Lengkap	Ekonomi	1	3	sma ykwi	10
94	a	Perempuan	12	Islam	5	Lengkap	Ekonomi	2	2	sd ykwi	6
95	c	Perempuan	14	Islam	2	Lengkap	Ekonomi	1	2	mts ykwi	9
96	n	Perempuan	12	Islam	2	Lengkap	Ekonomi	3	4	sd ykwi	6
97	z	Perempuan	13	Islam	7	Lengkap	Ekonomi	2	3	smp	8
98	j	Perempuan	18	Islam	5	Lengkap	Ekonomi	3	4	smk	12

Tabulasi Data Penelitian Variabel *Self-Compassion*

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

27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
28	5	5	1	4	2	5	5	4	5	1	2	4	1	3	3	2	4	4
29	3	2	4	3	4	3	3	5	4	3	2	4	3	2	4	3	3	4
30	3	2	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	2	2	1	2	3	3
31	5	3	4	3	4	4	5	4	5	5	3	4	1	3	2	4	4	5
32	5	5	5	3	3	3	5	5	2	3	1	4	5	3	2	1	1	5
33	4	4	2	4	4	5	4	3	3	2	3	2	3	4	5	2	2	4
34	3	5	3	2	5	1	2	1	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3
35	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	5	4	4	4	4	5
36	4	4	2	4	1	4	2	2	4	2	3	2	3	4	5	2	2	4
37	4	4	2	3	3	4	3	2	4	2	4	3	4	4	4	3	3	4
38	5	5	4	5	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4
39	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3
40	4	3	4	2	4	2	3	2	3	4	2	3	3	2	2	4	3	2
41	3	5	2	3	2	2	2	4	4	1	4	3	3	2	4	1	3	5
42	4	4	3	3	4	2	5	4	2	5	4	3	3	2	3	5	1	3
43	5	4	3	5	5	2	4	5	3	4	3	5	5	3	3	5	5	5
44	4	4	2	3	2	3	2	3	4	3	4	1	2	5	3	3	3	4
45	3	5	2	5	2	3	3	4	2	1	4	2	2	2	4	1	3	4
46	4	1	4	3	3	4	5	5	1	5	1	2	1	5	3	2	3	3
47	3	2	4	2	4	2	2	3	2	4	2	4	2	3	3	3	3	3
48	4	1	4	2	4	2	3	3	3	5	1	4	4	1	5	2	1	5
49	3	3	3	2	4	1	2	1	4	5	1	2	3	3	3	3	4	3
50	5	5	2	4	3	2	1	3	4	2	4	2	2	2	3	2	3	4
51	4	2	3	4	1	4	3	2	3	1	3	3	2	2	4	2	3	4
52	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	5	1	1	4	4	3	2	3
53	4	2	3	2	4	1	3	3	2	4	3	2	5	5	1	5	3	3
54	3	4	2	5	3	4	3	2	3	1	4	4	4	3	4	2	2	3

55	5	1	3	5	1	3	4	4	1	5	3	1	5	2	4	3	2	4
56	3	5	3	3	5	1	4	3	3	5	1	2	1	5	3	5	5	1
57	4	1	5	1	3	3	1	2	2	5	5	3	3	1	4	5	4	2
58	5	2	4	3	3	5	3	3	4	1	4	3	3	2	4	4	4	1
59	5	2	4	5	1	3	2	5	1	5	1	3	2	3	5	1	3	3
60	3	2	4	5	1	3	4	5	1	5	2	3	2	5	2	2	3	3
61	4	2	4	3	3	2	1	1	4	2	4	2	5	1	1	5	4	3
62	3	1	5	3	3	3	5	5	1	1	5	4	5	1	2	3	3	4
63	3	2	4	2	2	4	3	2	3	3	3	1	1	5	3	3	3	3
64	2	5	2	3	2	3	4	4	2	3	4	2	2	3	4	3	3	5
65	4	4	2	3	4	4	3	4	2	2	4	1	1	3	3	2	1	3
66	3	4	2	5	1	4	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	4
67	5	5	2	3	2	4	3	3	3	2	5	1	3	4	3	4	4	4
68	4	5	1	4	4	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3
69	3	2	4	3	2	4	3	3	4	5	1	2	3	3	5	3	5	4
70	4	2	4	4	2	3	3	2	3	4	2	2	5	3	3	4	5	1
71	2	4	2	3	5	2	3	3	3	1	4	2	3	3	2	3	3	3
72	3	3	4	2	5	1	3	4	1	4	3	2	5	5	1	5	3	3
73	4	4	2	4	2	3	5	4	5	1	5	2	4	3	4	1	4	2
74	5	4	2	4	3	5	2	3	3	1	5	1	3	3	2	3	2	4
75	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	4	3	5	3	4	3
76	4	3	3	2	4	1	1	4	3	3	3	3	4	4	5	5	4	2
77	1	4	2	4	2	4	1	1	2	3	3	1	1	3	5	3	4	4
78	3	2	4	3	3	1	4	4	2	2	4	3	4	3	5	1	2	4
79	5	2	4	3	2	5	4	4	1	5	1	2	3	5	1	2	2	2
80	3	4	4	2	1	4	5	3	3	2	3	2	1	3	1	3	2	3
81	4	2	4	3	3	4	2	1	5	2	4	4	5	5	2	5	2	4
82	5	2	4	1	1	3	5	5	2	5	2	4	1	5	4	4	4	2

83	4	4	3	3	4	2	5	5	2	5	4	3	4	4	5	5	3	4
84	3	3	4	2	5	1	3	4	1	4	3	2	5	5	1	5	3	3
85	4	4	3	5	4	4	3	4	3	3	4	5	5	2	2	5	4	5
86	3	5	2	2	3	2	5	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	4
87	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	1	4	3	4	4	2	3	3
88	4	2	3	2	4	5	3	4	2	3	5	3	4	3	4	3	3	2
89	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	3
90	5	4	3	4	3	2	3	4	4	4	3	3	5	3	3	3	4	3
91	3	4	4	4	5	2	3	3	5	3	3	4	3	5	4	5	3	4
92	5	3	4	3	3	5	4	5	3	5	4	4	4	3	3	3	3	3
93	2	2	3	2	4	3	5	4	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3
94	5	5	5	3	3	4	3	4	3	4	5	5	4	3	3	4	5	4
95	2	3	4	3	3	4	4	5	5	3	2	4	4	4	4	3	3	3
96	4	4	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	2
97	4	2	3	3	4	2	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3
98	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	2	3	2	2	1

Tabulasi Data Penelitian Variabel *Psychological Well-Being*

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

27	2	5	3	4	4	3	2	6	4	2	2	1	4	2
28	4	4	4	3	5	2	5	5	2	4	2	1	5	5
29	5	3	6	5	4	5	5	5	5	4	6	5	6	5
30	4	3	5	4	5	2	4	5	1	4	2	4	5	5
31	3	5	6	4	4	2	4	6	6	6	6	6	6	6
32	3	5	6	3	4	2	3	6	6	6	6	6	1	6
33	4	2	5	2	5	2	1	4	5	3	2	5	5	5
34	3	4	4	4	5	1	6	2	6	1	6	6	6	6
35	4	5	5	5	5	2	2	5	5	3	6	6	6	5
36	4	5	5	3	4	2	5	4	5	3	2	5	5	5
37	4	5	4	5	5	2	5	5	4	6	5	4	4	4
38	4	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5
39	4	5	5	5	5	4	2	3	2	2	5	5	5	4
40	4	5	3	2	5	4	6	2	5	6	5	4	5	4
41	3	4	2	3	2	6	4	6	1	5	4	3	5	3
42	5	6	3	5	5	4	2	6	3	5	5	4	5	5
43	6	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
44	4	5	3	3	6	6	5	3	3	6	2	1	2	1
45	6	5	1	4	6	6	5	3	3	3	2	3	2	1
46	6	1	5	2	6	6	5	3	5	2	4	3	3	3
47	5	3	4	3	5	5	3	4	6	1	4	4	5	5
48	6	1	6	3	5	5	2	5	4	4	3	4	4	4
49	5	1	6	3	6	6	6	1	5	2	4	3	3	4
50	6	5	3	5	4	5	4	4	3	5	3	3	2	2
51	4	6	2	5	5	4	4	2	2	6	1	3	2	3
52	5	5	2	6	4	5	5	4	2	5	3	3	2	1
53	6	4	3	3	6	4	2	5	4	4	3	4	4	6
54	6	5	2	4	6	6	5	3	1	5	1	3	2	1

55	3	2	4	4	3	4	6	6	5	5	1	4	4	3
56	5	5	1	6	4	5	4	3	6	1	5	4	4	1
57	5	6	4	3	5	5	4	2	1	4	2	3	3	3
58	3	6	3	4	5	3	3	4	3	4	2	2	5	6
59	2	6	5	2	2	2	3	4	6	1	4	4	4	6
60	2	4	2	5	1	1	2	5	5	3	4	3	4	5
61	1	5	2	4	1	1	1	6	4	4	3	2	1	1
62	6	4	1	6	5	5	4	3	6	2	5	4	4	3
63	2	5	3	4	1	1	3	5	2	5	3	3	4	5
64	5	5	3	4	6	4	4	2	2	4	2	3	3	1
65	1	4	2	5	1	2	4	2	5	2	4	3	2	3
66	2	5	3	4	3	3	2	5	1	5	3	4	3	2
67	6	5	1	5	6	4	4	2	3	5	3	3	1	2
68	2	4	2	5	1	1	5	3	1	6	1	2	3	4
69	2	4	2	4	3	6	1	6	1	6	4	4	5	6
70	4	4	2	4	4	4	1	5	1	6	4	3	3	2
71	3	5	3	3	4	2	4	1	1	5	3	3	2	5
72	6	4	3	3	4	1	2	5	4	4	3	4	4	5
73	4	5	2	4	3	6	3	4	2	5	3	3	3	4
74	4	6	2	4	3	2	3	4	2	5	2	3	3	4
75	5	5	2	5	5	2	4	3	4	3	4	4	3	2
76	3	4	2	5	3	3	2	5	5	3	6	6	2	3
77	1	5	2	4	1	1	5	2	1	6	1	3	3	4
78	3	6	1	5	3	3	4	3	3	4	2	2	2	3
79	3	6	1	1	4	5	2	4	5	3	3	2	2	5
80	2	2	2	5	2	4	3	3	3	4	4	2	2	6
81	6	3	2	5	3	4	1	4	4	4	3	4	2	2
82	3	6	4	3	2	5	3	4	4	3	2	5	6	1

83	6	6	3	5	6	6	2	6	3	5	5	4	5	5
84	4	4	3	3	6	5	2	5	4	4	3	4	4	5
85	5	6	5	4	6	5	5	4	4	6	5	5	6	4
86	3	4	4	2	4	4	4	5	3	2	3	3	4	5
87	2	5	3	6	5	3	3	3	5	6	4	5	6	6
88	2	4	5	5	4	3	2	4	6	5	5	4	3	4
89	2	3	4	3	1	1	5	4	2	3	4	3	2	4
90	5	4	3	4	6	4	6	5	3	6	4	6	3	4
91	5	4	5	4	5	6	6	4	6	5	6	4	3	3
92	6	5	4	5	4	3	6	3	4	5	5	5	6	4
93	4	2	6	3	4	4	1	2	3	4	4	2	3	5
94	6	6	3	4	4	5	5	3	4	4	5	5	4	6
95	3	3	5	6	4	2	5	5	4	5	2	5	3	4
96	4	6	5	3	2	3	3	5	2	1	1	1	2	3
97	5	1	4	4	3	3	3	1	1	3	4	2	3	6
98	3	4	3	4	2	1	3	3	2	2	2	3	2	3



© 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.

LAMPIRAN G

HIPOTESIS

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

Hasil Uji Normalitas**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

N	Unstandardized Residual	
	Mean	Std. Deviation
Normal Parameters ^{a,b}	.0000000	6.94684217
Most Extreme Differences	.067	
Absolute	.067	
Positive	.051	
Negative	-.067	
Test Statistic	.067	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}	

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

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

Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
PWB *	Between Groups	3248.870	23	141.255	3.103	.000
	Linearity	1936.465	1	1936.465	42.538	.000
	Deviation from Linearity	1312.405	22	59.655	1.310	.194
	Within Groups	3368.681	74	45.523		
	Total	6617.551	97			

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

Hasil Uji Hipotesis**Correlations**

		SC	PWB
SC	Pearson Correlation	1	.541**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	98	98
PWB	Pearson Correlation	.541**	1
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	98	98

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



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

LAMPIRAN H

SUMBANGAN EFEKTIF

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

SUMBANGAN EFEKTIF KOMPONEN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	mindfulness, mengasihi diri, kemanusiaan universal ^b		. Enter

a. Dependent Variable: psychological well-being

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.553 ^a	.306	.284	6.988

a. Predictors: (Constant), mindfulness, mengasihi diri, kemanusiaan universal

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2027.009	3	675.670	13.836	.000 ^b
	Residual	4590.542	94	48.836		
	Total	6617.551	97			

a. Dependent Variable: psychological well-being

b. Predictors: (Constant), mindfulness, mengasihi diri, kemanusiaan universal

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
		B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	22.225	5.346			4.157	.000
	mengasihi diri	.799	.223	.340	.340	3.590	.001
	kemanusiaan universal	.653	.264	.266	.266	2.478	.015
	mindfulness	.232	.307	.082	.082	.758	.450

a. Dependent Variable: psychological well-being

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

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

Correlations

		mengasihi diri	kemanusiaan universal	mindfulness	psychological well-being
	Pearson Correlation	1	.370 ^{**}	.381 ^{**}	.470 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	1200.408	424.041	378.041	1323.980
	Covariance	12.375	4.372	3.897	13.649
	N	98	98	98	98
	Pearson Correlation	.370 ^{**}	1	.577 ^{**}	.439 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	424.041	1096.704	546.204	1181.898
	Covariance	4.372	11.306	5.631	12.185
	N	98	98	98	98
	Pearson Correlation	.381 ^{**}	.577 ^{**}	1	.365 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	Sum of Squares and Cross-products	378.041	546.204	818.204	848.898
	Covariance	3.897	5.631	8.435	8.752
	N	98	98	98	98
	Pearson Correlation	.470 ^{**}	.439 ^{**}	.365 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	1323.980	1181.898	848.898	6617.551
	Covariance	13.649	12.185	8.752	68.222
	N	98	98	98	98

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



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

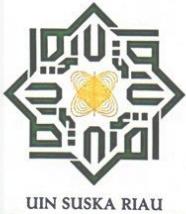
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan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

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

LAMPIRAN I

SURAT IZIN PENELITIAN

UIN SUSKA RIAU



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

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

Nomor : B-1326E/Un.04/F.VI/PP.00.9/07/2024
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Mohon Izin Pra Riset

Pekanbaru, 30 Juli 2024

Kepada Yth.
 1. Kepala Panti Asuhan An Nafi'i
 2. Kepala Panti Asuhan Kemurahan
 Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
 Dengan hormat,

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

Nama : Yolin Yolffionita
 NIM : 11860122086_{RIAU}
 Jurusan : Psikologi S1
 Semester : XII (Dua Belas)

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

"Hubungan Self-compassion Dengan Psychological Well-being Pada Remaja Di Panti Asuhan".

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

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.
 Dekan,


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

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



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. Tampang Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail:fpsi@uin-suska.ac.id

Nomor	: B-1540E/Un.04/F.VI/PP.00.9/08/2024	Pekanbaru, 05 Agustus 2024
Sifat	: Biasa	
Lampiran	: -	
Hal	: Mohon Izin Try Out Penelitian	

Kepada Yth.

1. Kepala Panti Asuhan Al-Muzakki
 2. Kepala Panti Asuhan Al-Akbar
- Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
 Dengan hormat,

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

Nama	: Yolin Yolffionita
NIM	: 11860122086
Jurusan	: Psikologi S1
Semester	: XIII (Tiga Belas)

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

"Hubungan Self-compassion Dengan Psychological Well-being Pada Remaja Di Panti Asuhan".

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

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



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

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

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

Nomor : B-1744E/Un.04/F.VI/PP.00.9/08/2024
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Mohon Izin Try Out Penelitian

Pekanbaru, 26 Agustus 2024

Kepada Yth.
 Kepala Panti Asuhan As-salaam Nur Hidayah
 Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
 Dengan hormat,

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

Nama	:	Yolin Yolffionita
NIM	:	11860122086
Jurusan	:	Psikologi S1
Semester	:	XIII (Tiga Belas)

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

*"Hubungan Self-compassion Dengan Psychological Well-being Pada Remaja Di
 Panti Asuhan".*

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

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

Wassalamualaikum wr wb,
 Dekan,
 Dr. Kusnadi, M.Pd
 NIP. 19671212 199503 1 001



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

Panti Asuhan AL - AKBAR

Jl. Soekarno Hatta / Arengka Atas Pekanbaru
No. HP. 0822 8540 0253

SURAT PERNYATAAN

Nomor : 095/PSAA/Al-Akbar/VIII/24

Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Panti Asuhan Al-Akbar Kota Pekanbaru, Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	:	Yolin Yolffionita
NIM	:	11860122086
Jurusan	:	PSIKOLOGI S1
Semester	:	XIII (Tiga Belas)

Bahwa benar yang bersangkutan telah melaksanakan *Try out* penelitian di Panti Asuhan Al-Akbar yang dilaksanakan pada tanggal 08 Agustus 2024, dan data hasil Kegiatan riset tersebut akan dipergunakan untuk bahan Penyusunan Skripsi yang berjudul

“ Hubungan Self-compassion Dengan Psychological Well-eing Pada Remaja Di Panti Asuhan”

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 10 Agustus 2024

PANTI ASUHAN AL-AKBAR
KOTA PEKANBARU

Ketua

Yuli Marni, S.I.Kom



Sekretaris

Dewi Marfitria Gusri, SE



Scanned with CamScanner

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

PANTI ASUHAN ANAK YATIM/MISKIN**AL-MUZAKKI**

Jl. Melur Ujung Gg. Buntu III Kel. Sidomulyo Barat Kec. Tuah Madani Kota Pekanbaru
No. Hp. 089515427837

SURAT PERNYATAAN

No: 032/PAAM/AL-MUZAKKI/IX/2024

Yang bertandatangan di bawah ini Pimpinan Panti Asuhan Al-Muzakki Kota Pekanbaru,

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Yolin Yol斐onita
Nim : 11860122086
Jurusan : Psikologi S1
Semester : XIII (Tiga Belas)

Telah melakukan *try out* penelitian di Panti Asuhan Al-Muzakki yang dilaksanakan pada 27 Agustus 2024 dengan judul penelitian

***“Hubungan Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja Di
Panti Asuhan”***

Demikian surat penyataan ini dibuat sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 1 September 2024

Pimpinan



A. Rahman, S.Kom

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.



YAYASAN AS-SALAAM NUR HIDAYAH

(Panti Asuhan Anak Yatim, Fakir Miskin, Dan Bayi Balita Terlantar)

SURAT KETERANGAN

No: 002/PA-ANH/IX/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurlaili
 Jabatan : Pimpinan Panti Asuhan As-Salaam
 Alamat : Jl. Safari IV No. 5

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Yolin Yolffionita
 NIM : 11860122086
 Jurusan : Psikologi S1
 Semester : XIII (Tiga Belas)

Telah melakukan *try out* penelitian dengan judul skripsi “*Hubungan Self-compassion dengan Psychological Well-being pada Remaja di Panti Asuhan*” di Panti Asuhan As-Salaam Nur Hidayah Pekanbaru.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Pekanbaru
 Pada tanggal : 7 September 2024



UIN SUSKA RIAU



Scanned with CamScanner

Jl. Rokan Jaya Safari Gg. Safari 4 No. 05 RT. 03 RW. 03 Kel. Labuh Baru Barat Kec. Payung Sekaki Kota Pekanbaru Telp. 081378240096

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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



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

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

Nomor : B-1895E/Un.04/F.VI/PP.00.9/09/2024
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Mohon Izin Riset

Pekanbaru, 27 September 2024

Kepada Yth.

1. Kepala Yayasan Anak Yatim & 8 Asnaf Kesayanganku
2. Kepala Panti Asuhan Hikmah Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
 Dengan hormat,

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

Nama	:	Yolin Yolffionita
NIM	:	118601220861AU
Jurusan	:	Psikologi S1
Semester	:	XIII (Tiga Belas)

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

"Hubungan Self-compassion Dengan Psychological Well-being Pada Remaja Di Panti Asuhan".

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





© 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.



UIN SUSKA RIAU

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

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

Nomor : B-1955E/Un.04/F.VI/PP.00.9/10/2024
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Mohon Izin Riset

Pekanbaru, 09 Oktober 2024

Kepada Yth.
 1. Kepala Panti Asuhan Al-Istiklal
 2. Kepala Panti Asuhan Amanah YKWI
 Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
 Dengan hormat,

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

Nama : Yolin Yolffionita
 NIM : 11860122086
 Jurusan : Psikologi S1
 Semester : XIII (Tiga Belas)

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

"Hubungan Self-compassion Dengan Psychological Well-being Pada Remaja Di Panti Asuhan".

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.



Scanned with CamScanner

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

**Panti Asuhan Hikmah**

Jalan Sekolah Jl. Puskesma Ujung, Meranti Pandak, Kec. Rumbai
Pesisir, Kota Pekanbaru, Riau 28153. Telp. 081268933399

Pekanbaru, 1 Oktober 2024

SURAT PERNYATAAN

No: 021/PAH/X/2024

Saya yang bertandatangan di bawah ini selaku Pimpinan Panti Asuhan Hikmah, Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama	:	Yolin Yolftionita
Nim	:	11860122086
Jurusan	:	Psikologi S1
Semester	:	XIII (Tiga Belas)

Benar-benar telah selesai melaksanakan penelitian di Panti Asuhan Hikmah yang dilaksanakan pada 29 September 2024 dengan penelitian yang berjudul:

“Hubungan Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja Di Panti Asuhan”

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 1 Oktober 2024

Pimpinan

Zuraida



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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



YAYASAN PANTI SOSIAL ASUHAN ANAK YATIM FAKIR MISKIN

AL-ISTIKLAL

JL. HARAPAN MURNI TANGKERANG TIMUR-PEKANBARU TELP.0812 761 7744

SURAT KETERANGAN

No: 058/PAAI/AL-ISTIKLAL/X/2024

Saya yang bertandatangan di bawah ini selaku Ketua Panti Asuhan Al-Istiklal, dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Yolin Yolffionita

Nim : 11860122086

Jurusan : Psikologi S1

Benar telah melakukan penelitian di Panti Asuhan Al-Istiklal yang dilaksanakan pada 13 Oktober 2024 dengan judul penelitian *“Hubungan Self-Compassion dengan Psychological Well-Being pada Remaja di Panti Asuhan”*

Demikianlah surat penyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 17 Oktober 2024

Ketua

Dodi Ali Emnur



Scanned with CamScanner



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



YAYASAN KESATUAN WANITA ISLAM (YKWI) PEKANBARU

PANTI ASUHAN AMANAH

Alamat: Jl. Sakuntala/Banda Aceh, Gg. Nangka Ujung Tangkerang Telp. 0761-43263,0761-4807533
 Kantor Pusat: Jl. Hasyim Ashari no. Telp. 21869
 PEKANBARU

SURAT KETERANGAN

No: 064/PAAYKWI/X/2024

Saya yang bertandatangan di bawah ini selaku Pimpinan Panti Asuhan Amanah YKWI Pekanbaru, Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Yolin Yolffionita
 Nim : 11860122086
 Jurusan : Psikologi S1

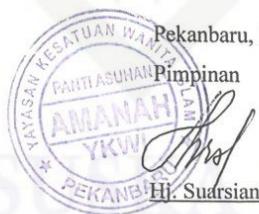
Telah melakukan penelitian di Panti Asuhan Amanah YKWI Pekanbaru yang dilaksanakan pada 13 Oktober 2024 dengan judul penelitian **“Hubungan Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja Di Panti Asuhan”**

Demikianlah surat penjelasan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 17 Oktober 2024

Pimpinan

H. Suarsiani



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

BIOGRAFI PENULIS



Nama Lengkap	: Yolin Yolfionita
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat Tanggal Lahir	: Pekanbaru, 14 Oktober 2000
Alamat	: Jl. Pasir Mas 7 Blok D3 No.52
Email	: Yolfionita2000@gmail.com

Riwayat Pendidikan:

No.	Jenjang Pendidikan	Tahun
1.	SD Negeri 015 Pekanbaru	2006-2012
2.	SMP Negeri 25 Pekanbaru	2012-2015
3.	SMA Negeri 12 Pekanbaru	2015-2018
4.	S1 Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau	2018-2025