



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN *COPING STRESS***  
**PADA MAHASISWA PERANTAU DI FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan  
 Mendapatkan Gelar Sarjana Strata Satu (S1)



Oleh:

**MUHAMMAD FARIZ FADHLURROHMAN**  
**11960114836**

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

**2026**



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN *COPING STRESS*  
PADA MAHASISWA PERANTAU DI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

Disusun Oleh:

**MUHAMMAD FARIZ FADHLURROHMAN  
11960114836**

**SKRIPSI**

Telah diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, 30 Desember 2025

Dosen Pembimbing

**FARA ULFA, M.Psi., Psikolog.**  
**NIP. 199301032020122020**



KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI

كلية علم النفس  
FACULTY OF PSYCHOLOGY

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

PENGESAHAN PENGUJI

Nama Mahasiswa : Muhammad Fariz Fadhlurrohman  
NIM : 11960114836  
Judul Skripsi : Hubungan antara *Self Compassion* dengan *Coping Stress*  
pada Mahasiswa Perantau di Fakultas Psikologi Universitas  
Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Diterima dan disetujui oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada:

Hari/Tanggal : Rabu/ 07 Januari 2026  
Bertepatan dengan : Rabu/ 18 Rajab 1447 H

TIM PENGUJI

Ketua

Elvusra Ulfah, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 2021038404

Sekretaris

Fara Ulfa, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 2003019301

Penguji I

Raudatussalamah, M.A  
NIDN. 2015107901

Penguji II

Reni Susanti, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 2024087601

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau



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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Fariz Fadhlurrohman

NIM : 11960114836

Tempat/Tanggal lahir : Pekanbaru, 9 November 2001

Fakultas/Pascasarjana : Psikologi

Prodi : Psikologi

Judul Skripsi :

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN *COPING STRESS*  
PADA MAHASISWA PERANTAU DI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

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

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 23 Januari 2026

Yang membuat pernyataan



Muhammad Fariz Fadhlurrohman



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

“Katakanlah (Muhammad), wahai hambaku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, dialah yang maha pengampun

(Q.S. Az-Zumar: 53)

“Relasi manusia kerap tampak hangat, namun bekerja seperti transaksi yang tak pernah tertulis”

(Muhammad Fariz Fadhlurrohman)



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

Pertama saya ucapkan puji syukur kehadiran ALLAH SWT atas segala nikmat berupa kesehatan, kekuatan, dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Shalawat beserta salam selalu terlimpahkan pada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti semangat usaha serta cinta dan kasih sayangku kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidup ini.

### **Ayahanda Muhammad Riza Nurmantusi dan Ibunda Maidia Putri Patrisia**

Dengan segala kerendahan hati, saya ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sedalam dalamnya kepada orang tua tercinta. Terimakasih atas doa yang tidak pernah terputus, kasih sayang yang begitu tulus, dan pengorbanan yang tidak lagi bisa dihitung. Dukungan juga kepercayaan menjadi sumber kekuatan, semangat, dan alasan utama bagi saya untuk terus bertahan dan menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.

### **Fara Ulfa, M.Psi., Psikolog**

Terimakasih saya ucapkan kepada dosen pembimbing saya, yang dengan penuh kesabaran, ketulusan, dan komitmen telah meluangkan waktu, tenaga, serta pemikiran dalam membimbing saya sepanjang proses penyusunan karya ilmiah ini. Setiap arahan, kritik, dan masukan yang diberikan mengajarkan saya bahwa proses belajar tidak hanya tentang menyelesaikan tugas, tetapi juga tentang kedewasaan dalam menghadapi tantangan.



## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniya-nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* dan *Coping Stress* pada Mahasiswa Perantau di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau”. Sholawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda junjungan alam Nabi Muhammad SAW, yang membawa manusia dari alam keodohan menuju alam yang berilmu pengetahuan seperti saat sekarang ini.

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

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Lenny Nofianti MS, SE, M.SI, Ak, CA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, atas kepemimpinannya dalam menciptakan lingkungan akademik yang kondusif, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan 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 mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### © Hak cipta milik UIN Suska Riau

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

2. Ibu Dr. Lisya Chairani, S.Psi., MA., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, atas berbagai fasilitas yang tersedia dan kemudahan yang diberikan selama peneliti menempuh pendidikan di fakultas psikologi, atas fasilitas, dukungan, dan kemudahan yang diberikan selama peneliti menyelesaikan studi ini.
3. Ibu Dr. Diana Elfida, S.Psi., M.Si., Psikolog, Ibu Dr. Sri Wahyuni, MA., M.Psi., Psikolog dan Ibu Dr. Hijriyati Cucuani, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan I, II, dan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, atas dedikasi dan kerja keras sehingga berbagai program dan inisiatif strategis fakultas dapat berjalan dengan baik, menciptakan lingkungan akademik yang kondusif dan mendukung pengembangan ilmu pengetahuan serta kualitas pendidikan bagi peneliti dan mahasiswa lainnya.
4. Ibu Ricca Angreini Munthe, S.Psi., MA., selaku Ketua Prodi dan Ibu Fara Ulfa M.Psi., Psikolog selaku Sekertaris Prodi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, atas keberhasilan dalam peningkatan mutu akademik yang terukur, yang puncaknya ditandai dengan pencapaian akreditasi unggul dan menempatkannya sebagai salah satu unit akademik terdepan di tingkat universitas.
5. Ibu Elyusra Ulfah, M.Psi., Psikolog selaku dosen penasehat akademik (PA). Peneliti ucapkan ribuan terima kasih atas segala bentuk dukungan,





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

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

nasehat yang ibu berikan serta kehadiran sosok seorang ibu yang ingin melihat anaknya berhasil dan bisa bertanggung jawab pada dirinya.

6. Ibu Fara Ulfa, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing TPP dan pembimbing yang diajukan untuk skripsi peneliti yang telah bersedia membimbing peneliti sampai ke tahap ini. Peneliti ingin mengucapkan maaf dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada ibu atas segala macam tingkah laku, kesalahan dan kekurangan saya serta kesabaran, tenaga waktu dan pikiran yang telah ibu berikan dalam proses yang panjang dan amat melelahkan ini.
7. Ibu Raudatussalamah M.A, selaku narasumber I, Peneliti ingin mengucapkan rasa banyak terimakasih karena telah meluangkan waktu serta memberikan penilaian, ilmu, dukungan, dan nasehat yang telah ibu berikan.
8. Ibu Reni Susanti M.Psi Psikolog. selaku narasumber II, Peneliti ingin mengucapkan rasa banyak terimakasih karena telah meluangkan waktu serta memberikan penilaian, ilmu, dukungan, dan nasehat yang telah ibu berikan.
9. Seluruh Dosen di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, terima kasih banyak atas bantuan bimbingan dan dukungan yang telah diberikan kepada para peneliti selama menjalani perkuliahan. Terima kasih pula atas ilmu yang sangat begitu banyak diberikan kepada peneliti untuk masa depan. Semoga Allah senantiasa memberikan kesehatan dan kebahagiaan kepada Bapak dan Ibu.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

10. Kepada seluruh staf Akademik, Umum, Tata Usaha, dan Perpustakaan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Terima kasih atas Pelayanan dan Bantuan dalam memenuhi segala keperluan peneliti selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
11. Terimakasih yang sebesar-besarnya untuk kedua orang tua, bapak Muhammad Riza Nurmantusi dan ibu Maidia Putri Patrisia yang menjadi sumber kekuatan terbesar dalam proses panjang dan berat ini. Di balik setiap halaman yang tersusun, terdapat doa-doa yang tak pernah terhenti, kesabaran yang tak pernah dituntut balasan, serta pengorbanan yang sering kali peneliti pahami justru setelah melewati kelelahan yang mendalam. Pengorbanan kalian tidak akan pernah peneliti lupakan hingga akhir hayat. Semoga setiap doa yang dipanjatkan, setiap kesabaran yang ditanamkan, dan setiap pengorbanan yang diberikan, menjadi amal kebaikan yang bernilai di hadapan Allah SWT. Semoga Allah SWT. senantiasa memberikan kesehatan, rezeki dan kebahagiaan dimasa tua kalian.
12. Teman teman seperjuangan yang membantu serta terlibat dalam memberikan saran ataupun kritikan yang terbaik selama mengerjakan skripsi ini.
13. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih pada diri sendiri. Kepada satu satunya anak yang lahir bersama doa, dan tumbuh bersama beban. Kepada Langkah kecil yang sejak awal diarahkan ke puncak, tanpa pernah diajarkan bagaimana caranya jatuh dan tetap hidup. Terima kasih telah berjalan dibawah bayang bayang harapan yang selalu lebih tinggi dari



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

#### © Hak cipta milik UIN Suska Riau

tubuh sendiri, di mana satu kekurangan mampu meniadakan banyak usaha, dan pencapaian hanya berarti jika belum ada yang lebih di atasnya. Terima kasih telah bertahan dalam sunyi yang panjang, sunyi dari tepuk tangan, sunyi dari ruang untuk salah, sunyi dari tempat untuk bersandar. Terima kasih kepada diri yang rapuh dalam diam, yang sering tersandung oleh kecerobohan dan tergesa, yang berkali kali kalah oleh dirinya sendiri, namun tetap memilih bangkit meski tidak pernah benar benar tahu untuk siapa. Skripsi ini bukan tentang keberhasilan, melainkan tentang seseorang yang terus berjalan meski tak pernah merasa cukup, tentang jiwa yang lama belajar menerima bahwa hidup tak selalu memberi pelukan, namun tetap layak dijalani hingga tuntas.

Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kelanjutan skripsi ini. Semoga nantinya penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pekanbaru, 30 Desember 2025

Peneliti





## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
PENGESAHAN PENGUJI .....	ii
SURAT PERNYATAAN PLAGIASI.....	iii
MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
ABSTRACT .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan.....	8
D. Keaslian Penelitian .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	10
BAB II KAJIAN TEORI .....	11
A. <i>Coping Stress</i> .....	11
1. Pengertian <i>Coping Stress</i> .....	11
2. Aspek <i>Coping Stress</i> .....	12
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Coping Stress</i> .....	13
B. <i>Self Compassion</i> .....	15
1. Pengertian <i>Self Compassion</i> .....	15
2. Aspek <i>Self Compassion</i> .....	16
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i> .....	18
C. Kerangka Berpikir dan Hipotesis .....	19
1. Kerangka Berpikir .....	19
2. Hipotesis .....	22
BAB III METODE PENELITIAN .....	23
A. Desain Penelitian .....	23
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	23
C. Definisi Operasional.....	23



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

<b>© Hak Cipta milik UIN Suska Riau</b>	
1. <i>Coping Stress</i> .....	23
2. <i>Self Compassion</i> .....	24
D. Subyek Penelitian .....	24
1. Populasi .....	24
2. Sampel .....	24
3. Teknik Pengambilan Sampel .....	25
E. Teknik Pengumpulan Data .....	25
1. Skala <i>Self Compassion</i> .....	25
2. Skala <i>Coping Stress</i> .....	26
F. Validitas dan Reliabilitas .....	27
1. Validitas .....	27
2. Reliabilitas .....	28
3. Uji daya beda item .....	29
G. Teknik Analisis Data .....	32
H. Jadwal Penelitian .....	32
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>33</b>
A. Pelaksanaan Penelitian .....	33
B. Hasil Penelitian .....	33
1. Deskripsi Demografi Subjek Penelitian .....	33
2. Uji Asumsi .....	36
3. Uji Hipotesis .....	38
C. Kategorisasi Data Penelitian .....	38
1. Uji Kategorisasi <i>Coping Stress</i> .....	39
2. Uji Kategorisasi <i>Self Compassion</i> .....	40
D. Pembahasan .....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>47</b>
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>48</b>

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

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> <i>Blueprint Self Compassion</i> .....	26
<b>Tabel 3.2</b> <i>Blueprint Coping Stress</i> .....	27
<b>Tabel 3.3</b> Hasil Analisis Reliabilitas .....	28
<b>Tabel 3.4</b> <i>Blueprint Self Compassion</i> (setelah try out).....	30
<b>Tabel 3.5</b> <i>Blueprint Self Compassion</i> (untuk penelitian).....	30
<b>Tabel 3.6</b> <i>Blueprint Coping Stress</i> (sesudah try out).....	31
<b>Tabel 3.7</b> <i>Blueprint Coping Stress</i> (untuk penelitian) .....	31
<b>Tabel 3.8</b> Jadwal Penelitian .....	32
<b>Tabel 4.1.</b> Gambaran Diri Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	34
<b>Tabel 4.2</b> Gambaran Diri Subjek Berdasarkan Semester .....	34
<b>Tabel 4.3</b> Gambaran Diri Subjek Berdasarkan Daerah Asal .....	35
<b>Tabel 4.4</b> Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov .....	36
<b>Tabel 4.5</b> Hasil Uji Linieritas .....	37
<b>Tabel 4.6</b> Hasil Uji Hipotesis .....	38
<b>Tabel 4.7</b> Norma Kategorisasi .....	39
<b>Tabel 4.8</b> Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel <i>Coping Stress</i> .....	39
<b>Tabel 4.9</b> Kategorisasi Variabel <i>Coping Stress</i> .....	39
<b>Tabel 4.10</b> Gambaran Hipotetik dan Empirik <i>Self Compassion</i> .....	40
<b>Tabel 4.11</b> Kategorisasi Variabel <i>Self Compassion</i> .....	40

UIN SUSKA RIAU





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>LAMPIRAN A</b> Lembar Validasi Alat Ukur .....	52
<b>LAMPIRAN B</b> Skala <i>Tryout</i> .....	75
<b>LAMPIRAN C</b> Tabulasi Data <i>Tryout</i> .....	86
<b>LAMPIRAN D</b> Uji Reliabilitas dan Daya Beda Aitem .....	93
<b>LAMPIRAN E</b> Skala Penelitian .....	99
<b>LAMPIRAN F</b> Tabulasi Data Penelitian .....	107
<b>LAMPIRAN G</b> Uji Asumsi .....	114
<b>LAMPIRAN H</b> Uji Hipotesis .....	117
<b>LAMPIRAN I</b> Kategorisasi Data Penelitian.....	119
<b>LAMPIRAN J</b> Surat Izin .....	121



# HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN COPING STRESS PADA MAHASISWA PERANTAU DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Muhammad Fariz Fadhlurrohman  
Farizmuhammad703@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

## ABSTRAK

Mahasiswa perantau merupakan populasi yang rentan terhadap stres akibat tuntutan akademik, kebutuhan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, dan perpisahan dengan keluarga. Oleh karena itu, kemampuan mengatasi stres yang adaptif pada mahasiswa rantau sangat penting. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan *coping stress* di kalangan mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Partisipan adalah mahasiswa perantau dari Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, yang berjumlah 70 orang dan dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self-compassion* dan skala *coping stress*, yang keduanya telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *coping stress* di kalangan mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau ( $p > 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa perantau tidak berhubungan langsung dengan kemampuan *coping stress* mereka.

Kata kunci: *self-compassion*, *coping stress*, mahasiswa perantau.

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



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

## THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND COPING WITH STRESS IN MIGRANT STUDENTS AT THE FACULTY OF PSYCHOLOGY UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Muhammad Fariz Fadhlurrohman  
Farizmuhammad703@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

### ABSTRACT

Migrant students are a population vulnerable to stress due to academic demands, the need to adapt to a new environment, and separation from family; therefore, adaptive stress coping skills for migrant students are crucial. This study aims to examine the relationship between self-compassion and stress coping among migrant students at the Faculty of Psychology, UIN Sultan Syarif Kasim Riau. This study used a quantitative approach with a correlational research design. Participants were 70 migrant students from the Faculty of Psychology, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, selected using a purposive sampling technique. The instruments used in this study were a self-compassion scale and a stress coping scale, both of which have been tested for validity and reliability. Data were analyzed using Pearson Product Moment correlation. The results showed that there was no significant relationship between self-compassion and stress coping among migrant students at the Faculty of Psychology, UIN Sultan Syarif Kasim Riau ( $p > 0.05$ ). This finding indicates that the level of self-compassion possessed by migrant students is not directly related to their stress coping skills.

**Key words:** self-compassion, stress coping, migrant students.





## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa sebagai subjek yang menuntut ilmu di perguruan tinggi tidak akan terlepas dari aktivitas akademik dan non akademik. Ketika mahasiswa telah memilih untuk melanjutkan studinya pada jurusan tertentu, mahasiswa memiliki kewajiban untuk mengikuti prosedur serta peraturan yang berlaku. Jika peraturan tersebut dilanggar maka akan ada konsekuensinya baik merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Ketika mahasiswa kuliah di luar daerah asal nya, atau disebut mahasiswa perantau, tantangan untuk memenuhi tuntutan akademik dan non akademik menjadi lebih besar. Menurut Kementrian pendidikan dan kebudayaan (Kemendikbud) mahasiswa yang merantau dapat diartikan sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi yang terletak di luar daerah asalnya, sehingga mereka harus tinggal di luar rumah dalam jangka waktu tertentu untuk menyelesaikan pendidikannya (Halim dan Dariyo, 2016). Mahasiswa Perantau seringkali menghadapi tantangan yang unik, seperti jauh dari keluarga dan teman-teman, beradaptasi dengan budaya yang baru, serta tekanan akademik yang tinggi. Perbedaan antara kondisi di daerah asal dengan daerah perantau bisa memunculkan hal yang tidak menyenangkan misalnya, kesulitan pemahaman bahasa daerah dengan berkomunikasi yang baik, perbedaan budaya dan adat istiadat, rindu rumah (*homesick*). Hal hal tersebut menjadi sumber atau penyebab kesulitan dalam beradaptasi pada individu yang pindah ke suatu daerah yang baru



#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

sehingga menyebabkan individu mengalami tekanan dan kecemasan serta menimbulkan stress (Tyas, 2017).

Oleh sebab itu, diperlukan upaya untuk menangani *stress* supaya mahasiswa tetap dapat memenuhi tuntutan akademik maupun non akademiknya. *Coping Stress* adalah usaha untuk mengatur atau menurunkan tekanan yang berdampak pada *stress* Mayrica, (2022). Hal ini sejalan dengan yang disampaikan Hasemi, dkk (2015) yang mana dikatakan bahwa *coping stress* dapat menjadi sebuah mekanisme yang digunakan untuk meminimalkan atau mengurangi dampak negatif dari suatu peristiwa yang dapat mengakibatkan *stress*.

Berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi uin suska riau yang berinisial I, narasumber mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya akibat masih terbiasa untuk menggunakan bahasa daerahnya, sehingga cukup sulit berinteraksi dengan teman-teman maupun dalam aktivitas perkuliahan. Akibatnya, I terkendala dalam mengerjakan tugas kelompok, kemudian mendapatkan nilai yang rendah dari tugas kelompok tersebut. Ketika diskusi kelompok, I sering ditertawakan oleh teman karena logatnya dalam bicara masih terbawa dari daerah asal sehingga I malu dan memilih untuk tidak banyak bicara, dan malas memberikan pendapat. Pada awal perkuliahan I cukup merasa tidak percaya diri dan menjadi enggan untuk berinteraksi dengan teman-temannya, namun pada semester berikutnya I berusaha untuk mengendalikan dirinya untuk menumbuhkan rasa percaya dirinya dan berusaha mencari teman yang mengerti dengan dirinya dan bisa untuk mendukungnya.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

Peneliti juga mewawancarai inisial R yang berasal dari daerah Sumatera Barat, yang mana mengalami hal yang sama terkait perkuliahan. R merasa kesulitan bersosialisasi dengan teman baru, karena terbiasa dengan bahasa daerah komunikasi antara responden dengan teman kuliahnya menjadi tidak efektif dan hal ini berdampak pada proses pemenuhan kebutuhan perkuliahan seperti, berdiskusi, berbicara dan berpendapat sehingga membuat dirinya merasa kurang percaya diri dan mendapatkan nilai yang rendah. Oleh karena merasa tidak puas dengan nilai yang didapatkan, pada semester selanjutnya responden berusaha untuk lebih meningkatkan percaya dirinya meskipun bahasa dan logat daerahnya sangat kental dan tidak jarang teman sekelasnya mentertawakannya akan tetapi dia tidak menghiraukannya.

Lazarus & Folkman (1984), menyatakan bahwa *coping stress* ialah suatu proses kognitif serta perilaku yang terus berubah sebagai upaya dalam mengelola tuntutan eksternal atau internal yang dinilai dapat membebani atau lebih besar dibandingkan sumber daya individu tersebut. Lazarus & Folkman (1984) menyebutkan bahwa ada 2 aspek *coping* dan masing-masing aspek tersebut memiliki beberapa bentuk strategi *coping*, aspek yang pertama yaitu menyelesaikan sumber masalah (*problem focused coping*) yang selanjutnya akan disebut dengan PFC kemudian bentuk strategi *coping* nya adalah: 1. *Seeking informational support*, 2. *Confrontative coping*, 3. *Planful problem-solving*. Aspek yang kedua yaitu mengatur reaksi emosional terhadap permasalahan (*emotional focused coping*) yang selanjutnya akan disebut dengan EFC bentuk strategi *coping* nya adalah: 1. *Seeking social emotional support*, 2. *Distancing*, 3.





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

*Escape avoidance*, 4. *Self control*, 5. *Accepting responsibility*, 6. *Positive reappraisal*. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa perantau melakukan berbagai cara tersendiri sebagai bentuk penghindaran terhadap masalah atau *stressor* yang dirasakan.

Berdasarkan aspek di atas, seorang individu yang memiliki *coping stress* yang baik maka individu tersebut mampu untuk melakukan PFC dan EFC secara efektif dan adaptif. Artinya seorang individu mampu untuk menyesuaikan kemampuan coping nya sesuai dengan kebutuhan. Fahrezi (2020) coping merupakan proses individu untuk mengendalikan kognitifnya atau pemikirannya antara situasi yang ada baik itu lingkungan maupun individu itu sendiri dengan kemampuan yang dimiliki individu.

Dalam fahrezi (2020) PFC berarti bagaimana individu berusaha mengubah stressor untuk membuat efek dari stressor menjadi berkurang, hal ini berarti ketika seorang mahasiswa dihadapkan pada sebuah tekanan yang membutuhkan penyelesaian masalah yang konkret seperti membuat jurnal, maka yang harus mahasiswa tersebut lakukan adalah mencari sumber literatur, berdiskusi dengan teman, berusaha menyelesaikan jurnal tersebut secara langsung, atau merencanakan apa yang harus dilakukan agar jurnal tersebut bisa diselesaikan dengan baik. Hal ini merupakan bentuk atau cara penerapan *coping stress* PFC.

Selain itu, fahrezi juga menjelaskan terkait EFC, coping ini mengutamakan bagaimana seorang individu berusaha mengurangi dampak stressor dengan menyangkal adanya stressor dengan menarik diri dari situasi tersebut (2020).



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Ketika seorang mahasiswa melihat teman nya sudah menyelesaikan perkuliahan lebih dulu, maka akan timbul rasa ketertinggalan dan memunculkan sebuah tekanan yang dapat mengganggu perasaan mahasiswa tersebut, maka mahasiswa tersebut perlu untuk mengontrol emosinya terlebih dahulu. Contohnya ialah mencari dukungan sosial kepada teman, mengambil hikmah dari apa yang terjadi, menerima keadaan sambil berusaha memikirkan bagaimana agar bisa menyelesaikan kuliah dengan cepat, pergi berlibur sejenak agar bisa menenangkan pikiran atau menghindari situasi yang akan membuat diri merasa iri atas pencapaian yang orang lain dapatkan. Hal ini merupakan bentuk dari aspek kedua *coping stress* EFC.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Theresa, dkk (2025) menemukan bahwa mahasiswa perantau umumnya mengkombinasikan 5 hingga 7 strategi coping dari kedua jenis coping tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa perantau butuh lebih dari satu strategi coping untuk bisa mengendalikan stress yang dirasakan. Temuan dilapangan menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak mampu mengubah situasi cenderung menggunakan *emotional focused coping*. Contohnya seperti melakukan *distancing* (memberikan jarak) terhadap masalah yang terjadi, lalu juga melakukan *seeking social informational support* (mencari dukungan emosional) kepada teman, dosen bahkan keluarga. Theresa, dkk (2025) mahasiswa yang tidak mampu mengubah situasi sering kali mengandalkan EFC, seperti menerima keadaan, mencari dukungan emosional, atau mengalihkan perhatian. Theresa juga menyebutkan bahwa umumnya, strategi yang digunakan mencakup EFC dan PFC, namun tingkat keberhasilannya dipengaruhi oleh



ketersediaan dukungan sosial dan kapasitas individu dalam beradaptasi. Hal ini berarti *coping stress* itu dapat dipengaruhi oleh individu itu sendiri dan orang disekitarnya.

Dalam penelitian Theresa juga ditemukan bahwa strategi yang paling dominan digunakan oleh mahasiswa perantau adalah *distancing* dan *seeking social emotional support* artinya mahasiswa perantau cenderung memberikan jarak terhadap sesuatu yang membuatnya stress. Bukan hanya itu mahasiswa perantau juga berusaha untuk mencari dukungan sosial secara emosional baik kepada teman, pacar, dosen atau orang tua mereka sendiri. Namun pada penelitian lain yang dilakukan oleh Wahyuni (2023), menemukan bahwa mahasiswa perantau yang menggunakan strategi dari aspek PFC lebih tinggi. Yang mana strategi ini merupakan upaya pemecahan masalah berupa rangkaian pemecahan masalah kognitif dan perilaku yang menghasilkan solusi. Dalam penelitian Wahyuni menemukan bahwa mahasiswa perantau lebih menggunakan strategi coping dari aspek PFC seperti mencari informasi kepada dosen, teman, pacar dan lingkungan sekitar terkait permasalahan yang ia hadapi (*seeking informational support*). Kemudian langsung menyelesaikan permasalahan secara konkret (*confrontative coping*). Lalu, merencanakan jalan keluar sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah (*planfull problem solving*).

*Self compassion* merupakan faktor yang memengaruhi *coping stress*, untuk bisa memiliki kemampun coping yang baik maka diperlukannya kasih sayang pada diri sendiri atau yang bisa disebut dengan *self compassion* (Fajar, 2021). Secara lebih spesifik, *self compassion* merupakan sikap menyayangi diri sendiri,

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

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



kemudian ketika tekanan atau tuntutan datang seorang individu tidak menganggap itu sebuah ancaman sehingga kemampuannya *coping stress* nya akan lebih baik.

*Self compassion* yang dimiliki akan memberikan kebaikan untuk diri (*self-kindness*), tidak mengucilkan diri sendiri (*common humanity*), serta memberikan kesadaran dan pandangan terhadap permasalahan dengan lebih bijaksana *mindfulness* (Neff, 2003). Langer & Moldoveanu (2016), menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self compassion* merupakan individu yang mampu mengelola pola pikiran dan perasaannya agar tidak berlarut pada hal negatif serta memiliki pola pikir yang luas dan fleksibel sehingga dapat menghasilkan wawasan yang luas kepada individu. Selain itu, *self compassion* juga memungkinkan individu untuk lebih menerima tanggung jawab dan berani melangkah maju daripada terlibat dalam penyangkalan, membela diri, atau bahkan mensyalahkan diri sendiri secara berlebihan (Allen, Goldwasser, & Leary, 2011). Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rahmani (2016), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dan *coping stress*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kristiana (2017), menunjukkan bahwa *self compassion* dapat meningkatkan kemampuan *coping* dan menurunkan stres secara signifikan.

Namun, pada penelitian yang dilakukan oleh sianipar dan pratama (2024) yang berjudul “hubungan *self compassion* dengan EFC pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di kampus X Padang” menemukan bahwa tidak ada hubungan antara *self compassion* dengan salah satu jenis aspek *coping stress* yaitu EFC.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Berdasarkan penjelasan dari uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Coping Stress* pada Mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau”.

### B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan, peneliti ingin mengajukan rumusan masalah yaitu sebagai berikut “Apakah Ada Hubungan antara *Self Compassion* dengan *Coping Stress* pada Mahasiswa Perantau di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau?”.

### C. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui “Ada Atau Tidaknya Hubungan Antara *Self Compassion* dengan *Coping Stress* pada Mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau”.

### D. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai variabel *self compassion* dengan *coping stress* telah dilakukan oleh Ayu Indah Maulidina (2020) mengenai “hubungan antara *self compassion* dengan strategi *coping* pada tunadaksa di unit pelaksana teknis rehabilitasi sosial binadaksa pasuruan” menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan populasinya adalah tunadaksa binaan UPT RSBD Pasuruan sejumlah 75 orang. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *self compassion* terhadap *coping stress*. Kesamaan antara penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah sama-sama meneliti mengenai *self compassion* dan *coping stress*. Selanjutnya perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

dilakukan selanjutnya yaitu, subjek dalam penelitian ini dilakukan pada tunadaksa di unit pelaksana teknis rehabilitasi sosial binadaksa pasuruan. Sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti selanjutnya yaitu pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Yuliasri Ambar Pambudhi, dkk (2021). Menggunakan variabel *self compassion* dan *coping stress* yang berjudul “*Self compassion* dan *Coping Stress* Narapidana Wanita” dengan metode penelitian kuantitatif dan dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 84 orang dan sampel penelitian tersebut sebanyak 84 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan *coping stress*. Kesamaan antara penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah sama-sama meneliti mengenai *self compassion* dan *coping stress*. Selanjutnya perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan selanjutnya yaitu, subjek dalam penelitian ini dilakukan pada Narapidana Wanita. Sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti selanjutnya yaitu pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Jehan Syahnaz Azahra (2017) menggunakan variabel stres akademik dan *coping stress* yang berjudul “Hubungan antara Stres Akademik dengan *Coping Stress* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi” dengan metode penelitian kuantitatif. Populasi pada penelitian ini berjumlah 159 orang dan



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

sampelnya berjumlah 159 orang. Hasil penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara stres akademik dan *coping stress*. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu: 1. Variabel (Y) yaitu *coping stress*, 2. Metode penelitian yaitu kuantitatif. Selanjutnya, perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu: 1. Variabel (X). Penelitian ini variabel (X) nya adalah stres akademik sementara variabel (X) yang akan diteliti oleh peneliti adalah *self-compassion*, 2. Subjek penelitian, 3. Lokasi penelitian.

### E. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan memberikan pengetahuan dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya mengenai *self-compassion* dan *coping stress*.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi mahasiswa perantau

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kepada mahasiswa perantau agar mampu untuk meningkatkan kemampuan *coping stress* agar tidak mengganggu prosesnya dalam menyelesaikan perkuliahan.

##### b. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai Hubungan *self compassion* dengan *coping stress* pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

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

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



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

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. *Coping Stress*

##### 1. Pengertian *Coping Stress*

Stres merupakan fenomena yang biasa terjadi dalam kehidupan. Bahkan, di abad modern ini *stress* menjadi gejala penyakit terbesar (Aliyah Purwakania, 2008). Apabila tidak dihadapi dengan baik, *stress* dapat memberikan dampak negatif bagi seseorang yang mengalaminya. Beberapa strategi psikologis dilakukan untuk menyesuaikan dengan *stress* yang dihadapi agar *stress* tidak berdampak buruk bagi seseorang. Beberapa strategi yang mungkin dilakukan saat seseorang menghadapi *stress* agar mengurangi atau menahan efek *stress* adalah dengan *coping stress*.

*Coping* sendiri bermakna sebagai apa yang dilakukan seseorang untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan, luka atau ancaman. Menurut Siswanto (2015) *coping* lebih mengarah pada sesuatu yang dilakukan seseorang untuk mengatasi tuntutan yang penuh tekanan atau hal yang membangkitkan emosi, atau dengan kata lain *coping* merupakan reaksi seseorang saat menghadapi *stress* atau tekanan.

Menurut Musradinur (2015) *coping stress* adalah tindakan atau usaha yang dilakukan untuk mengatasi *stress*, yang dapat dilakukan baik secara sadar maupun tidak sadar. Sedangkan menurut Lazarus dan Folkman (1984) *Coping stress* adalah suatu tindakan kognitif dan upaya perilaku yang dilakukan untuk menguasai, mentolerir, serta mengurangi tuntutan yang sedang dihadapi.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Sate Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Selanjutnya, Radley (dalam Meiriana, 2016) juga mengartikan *Coping stress* sebagai penyesuaian secara kognitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik, mengurangi dan bertoleransi dengan tuntutan-tuntutan yang ada yang mengakibatkan *stress*.

*Coping stress* merupakan suatu tindakan atau usaha yang dilakukan dalam menghadapi *stress*. Usaha yang dilakukan juga dapat bersifat sadar maupun tidak sadar yang sesuai dengan tindakan kognitif dan perilaku untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Berdasarkan teori-teori yang sudah ada di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah suatu proses atau respon yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi atau mengurangi sumber *stress* yang sedang dihadapi.

## 2. Aspek *Coping Stress*

Lazarus dan Folkman (dalam Efrianty Mayrica, 2022) membagi jenis *coping stress* menjadi dua yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

### a. *Problem Focused Coping*

- 1) *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau teman.
- 2) *Confrontative coping*, yaitu melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
- 3) *Planful problem-solving*, menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi

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

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

#### b. *Emotion Focused Coping*

- 1) *Seeking social emotional supports*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- 2) *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- 3) *Escape avoidance*, yaitu mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu berandai jika permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol berlebih.
- 4) *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri, atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- 5) *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sambil mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
- 6) *Positive reappraisal*, yaitu mencoba membuat suatu arti positif dari situasi tersebut, kadang-kadang dapat bersifat religius.

#### 3. **Faktor yang memengaruhi *Coping Stress***

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan *coping stress* adalah:

##### a. **Tingkat Religiusitas**

Seorang mahasiswa yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi akan mampu untuk mengendalikan stress nya dengan baik. Darmawanti

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

(2012) Semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka akan semakin baik pula kemampuan pengendalian stress nya (*coping stress*).

b. Ketahanan Psikologis

Sekumpulan trait individu yang dapat membantu dalam mengelola stress yang dialami. Pendapat ini di dukung oleh Williams dalam Nevid dkk (2003) yang mengemukakan secara psikologis orang yang ketahanan psikologisnya tinggi cenderung lebih efektif dalam mengatasi stress dengan menggunakan coping yang berfokus pada masalah.

c. *Self Compassion*

Apabila individu dihadapkan pada suatu permasalahan, seorang individu yang mampu untuk menerima kondisi yang dihadapi, bersikap hangat, dan tidak berlarut larut dalam menyalahkan diri sendiri, maka orang tersebut akan mampu untuk mengendalikan stress nya dengan baik pula (Fajar, 2021).

d. Dukungan sosial

Dengan adanya orang orang disekitar akan membantu seseorang menemukan alternatif cara coping dalam menghadapi stressor atau sekedar memberi dukungan emosional yang dibutuhkan selama masa-masa sulit (Mutoharoh, 2010).

e. Optimisme

Harapan bahwa akan terjadi hasil baik pada diri daripada hal buruk yang sedang dialami atau yang akan dialami (Mutoharoh, 2010).



## B. *Self Compassion*

### 1. Pengertian *Self Compassion*

Menurut Neff K (2013) *Self compassion* berasal dari kata *compassion* yang berasal dari bahasa Latin patiri dan bahasa Yunani patein yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami. *Self compassion* adalah rasa kasih sayang yang diberikan kepada diri sendiri yang berorientasi ke dalam (Neff & Germer, 2017). Germer (2009) menyebutkan *self compassion* sebagai bagian dari cinta kasih dimana dalam kondisi menderita individu dapat merasakan dorongan untuk membantu diri sendiri melalui penderitaan tersebut dan suatu bentuk penerimaan secara kognitif dan emosional.

*Self compassion* adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam memahami diri sendiri tanpa memunculkan kritik pada penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan yang dialami serta memahami bahwa ketiga hal tersebut adalah bagian dari kehidupan setiap individu pada umumnya. *Self compassion* juga bisa diartikan kemampuan seorang individu menerima atas kegagalan, penderitaan yang ia alami selama menjalankan prosesnya dalam mencapai sebuah tujuan. Menerima dalam artian, tidak menyalahkan siapapun dan menganggap bahwa semua itu adalah hal yang biasa dan tidak perlu ada yang disesali (Neff dan Novitasari, 2018).

Hidayati (2015) mendefinisikan *self compassion* sebagai pemahaman yang positif terhadap sebuah kesulitan serta mampu bertahan, memahami, dan menyadari makna dari kondisi tersebut. *Self compassion* merupakan sikap memahami diri sendiri dan tidak menghakimi diri saat gagal atau berbuat salah





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

serta meningkatkan keinginan untuk berbaik hati pada diri sendiri dan mengurangi penderitaan. Kegagalan dianggap sebagai sesuatu yang wajar untuk dialami manusia karena dipandang sebagai bagian dari kehidupan, dan baik orang lain atau diri sendiri memiliki hak untuk mendapatkan belas kasih dan pengampunan atas kelemahan untuk kemudian memberi penghargaan pada diri sendiri sebagai manusia yang seutuhnya yang tidak sempurna.

Menurut (Renggani & Wideasavitri, 2018) mendefinisikan *self compassion* sebagai kemampuan individu untuk menawarkan kebaikan dan perawatan diri saat mereka akan mengalami rintangan dalam hidup, masalah dan kesulitan, dan untuk memahami bahwa semua tantangan hidup, permasalahan dan kesulitan adalah bagian dari pengalaman hidup seseorang. *Self compassion* mampu melindungi seseorang dari berbagai emosi negatif seperti *stress*, kecemasan dan depresi serta menyeimbangkannya dengan emosi positif.

## 2. Aspek Self-Compassion

Neff (2003) menyebutkan tiga aspek yang terdapat pada *self compassion*, yaitu:

### a. *Self kindness*

Merupakan kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri.

Merupakan sebuah sikap yang paling penting dalam *self compassion* dimana sikap ini menumbuhkan sebuah rasa iba pada diri sendiri. Sikap ini diperlukan agar ketika menghadapi kegagalan tidak menyalahkan diri sendiri, karena memang kemampuan yang dikeluarkan sebelumnya sudah maksimal. *Self kindness* merupakan kebalikan dari *self judgment*, 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.

merupakan sikap kasar karena kekurangan yang dimiliki, cenderung merendahkan diri sendiri, sehingga menimbulkan perasaan yang tidak pernah cukup atau tidak pernah merasa puas terhadap yang dimiliki.

#### b. *Common humanity*

Merupakan kemampuan yang dimiliki seorang individu dalam memandang pengalaman diri sebagai bagian umum dari kebanyakan pengalaman orang pada umumnya. Kemampuan yang melibatkan sebuah pengetahuan bahwa kegagalan adalah keniscayaan yang dialami oleh setiap manusia yang hidup dimuka bumi ini. Selama ia masih manusia maka kegagalan dan rasa sakit merupakan hal yang lumrah dialami. Kebalikan dari *common humanity* adalah *isolation* yang artinya pengasingan. *Isolation* mengakibatkan seseorang menjadi berfikir secara *irrational*, sehingga mengakibatkan individu menjadi tidak terhubung lagi dengan lingkungan sekitar dan merasa dirinya sendiri tidak punya siapa siapa saat menghadapi kegagalan.

#### c. *Mindfulness*

*Mindfulness* merupakan cara seorang individu dalam menginterpretasikan perasaan dan pikiran yang menekan pada kesadaran yang seimbang, bukan penginterpretasian yang berlebihan (*over identification*). Cara yang sangat efektif dalam konsep penerimaan diri adalah berkaitan langsung dengan emosi dan pikiran, dimana dua hal inilah yang sangat berpengaruh bagi seorang individu dalam menerima sebuah stimulus yang kemudian dapat menghasilkan sebuah respon. Stimulus yang



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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

diharapkan adalah yang tidak berlebihan dalam menilai sesuatu, pikiran kita berperan untuk tidak *overthinking* dan hanya berpikir sesuai dengan fakta yang ada. *Over identification* merupakan kebalikan dari *mindfulness*, yang mana hal ini menjadikan seseorang melebihi lebihkan atas apa yang ia alami.

### 3. Faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion*

Berdasarkan Neff (2011) menyatakan bahwa *self compassion* ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya, sebagai berikut:

#### a. Usia

Merujuk pada proses perkembangan seorang individu dimana setiap diri individu akan terus berkembang termasuk dalam hal berbelas kasih pada dirinya. Ketika masih usia anak-anak individu tidak akan merasakan belas kasih terhadap dirinya karena ia belum mengerti apa yang benar dan yang salah, lalu ketika memasuki remaja seorang anak akan mulai mengerti tentang konsekuensi dari apa yang diperbuatnya akan tetapi ia masih memiliki keterbatasan dalam mengambil tindakan yang akan ia lakukan, kemudian memasuki usia dewasa seseorang akan lebih matang pikirannya dan bisa mempengaruhi *self compassion* yang ia miliki

#### b. Budaya

Budaya merupakan sebuah kebiasaan yang ada dalam masyarakat, setiap daerah pasti memiliki keberagaman budaya, hal tersebut yang dapat mempengaruhi *self compassion* pada diri seseorang

#### c. Peran 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.

Orang tua merupakan media pendidikan pertama bagi setiap manusia, orang tua yang akan merawat, mendidik dan membesarkannya. Tentu, peranan orang tua memiliki pengaruh yang besar bagi *self compassion* seseorang

## d. Kepribadian

Kepribadian seseorang terbentuk sejak mereka kecil. Bagaimana mereka menjalani hidup, memandang sebuah masalah dan tumbuh kembangnya akan membentuk kepribadiannya. Kepribadian juga akan bisa mempengaruhi *self compassion* seseorang.

## C. Kerangka Berpikir dan Hipotesis

## 1. Kerangka berpikir

Penelitian ini menggunakan teori *self compassion* dari Neff (2003).

Kemudian dalam variabel *coping stress* penulis menggunakan teori dari Lazarus dan Folkman. Fokus dalam penelitian ini ialah mahasiswa perantau di fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, penulis ingin melihat korelasi antara *self compassion* dengan *coping stress* pada mahasiswa yang merantau.

*Coping stress* merupakan kemampuan seseorang dalam mengatasi dan mengendalikan stress yang dialami. Berdasarkan Lazarus dan Folkman (1984) *coping stress* adalah suatu tindakan kognitif dan upaya perilaku yang dilakukan untuk menguasai, mentolerir, serta mengurangi tuntutan yang sedang dihadapi.

Musradinur (2015) juga menambahkan bahwa *coping stress* adalah tindakan atau usaha yang dilakukan untuk mengatasi *stress*, yang dapat dilakukan secara





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

sadar. Ketika seorang mahasiswa tidak mengerti dengan pelajaran yang diajarkan oleh dosen di kelas ada beberapa hal yang bisa ia lakukan contohnya, berusaha untuk mencari informasi tambahan dari teman maupun dosen (*seeking informational support*), pergi ke perpustakaan untuk membaca pelajaran atau topik yang sedang di bahas saat didalam kelas (*confrontative coping*), me- review kembali topik pembahasan yang disampaikan oleh dosen kemudian mencari tahu dibagian mana yang tidak dimengerti (*planful problem-solving*).

*Coping stress* merupakan salah satu kemampuan yang penting untuk dimiliki oleh mahasiswa mengingat banyaknya tanggung jawab yang dipikul oleh mahasiswa, penting bagi mahasiswa untuk bisa mengendalikan stress yang ia alami karna apabila tidak dikendalikan akan berdampak buruk. Di abad modern ini stress menjadi gejala penyakit terbesar (Purwakania, 2008). Maka dari itu perlu diupayakan suatu usaha untuk membantu seorang mahasiswa meningkatkan kemampuan *coping stress* nya. Salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan *self compassion* karna *self compassion* dapat mempengaruhi kemampung *coping stress* seseorang.

Allen & Learry (2010), diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* yang dimiliki dengan metode *coping stress* yang digunakan seseorang. Artinya, jika seseorang ingin meningkatkan kemampuan *coping* nya maka salah satu caranya adalah dengan meningkatkan *self compassion* nya. Menurut Neff & Germer (2017), *self compassion* adalah rasa kasih sayang yang diberikan kepada diri sendiri yang berorientasi kedalam. Rasa kasih sayang itulah yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan *coping stress*. Jika tidak



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

ditangani dengan baik stress yang dialami oleh mahasiswa maka akan berdampak buruk bagi seorang individu. Satu dari banyak hal yang dapat dilakukan adalah berbelas kasih pada diri.

*Self compassion* merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *coping stress* contohnya adalah ketika seorang mahasiswa merasakan rindu rumah (*homesick*) maka ketika mahasiswa perantau merenung dan mengingat suasana rumah, mengingat masakan ibu atau dengan membeli lauk kesukaan yang biasa dimasakkan oleh ibu dengan tujuan mengobati rasa rindu (*mindfulness*), dengan begitu mahasiswa perantau bisa untuk mengurangi rasa rindu rumah (*homesick*) kemudian mahasiswa perantau bisa untuk melupakan atau meninggalkan perasaan rindu yang dapat membuatnya bersedih dan menyelesaikan kewajiban yang harus diselesaikan tanpa merasa terbebani dengan apapun lagi (*escape avoidance*). Contoh berikutnya adalah ketika seorang mahasiswa merasa terkendala dengan kebiasaan yang dilakukan ketika dikampung halaman menjadi hilang dan merasa bosan lalu mahasiswa perantau menganggap bahwa hal tersebut merupakan hal yang biasa dirasakan oleh manusia pada umumnya (*common humanity*) dengan begitu mahasiswa perantau bisa mengendalikan dirinya agar tidak memaksa untuk melakukan suatu kegiatan yang bahkan bisa jadi kegiatan tersebut malah merugikan dirinya sendiri (*self control*).

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Maulid Fajar, dkk (2019) menyatakan bahwa penerimaan terhadap kondisi yang dialami, bersikap hangat terhadap diri sendiri dan tidak berlarut-larut dalam kesedihan maka kemampuan dalam mengendalikan stress yang dialami pun akan meningkat. Hal ini sejalan



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

dengan penelitian yang dilakukan oleh Neff dan Davidson (2016) menunjukkan bahwa *self-compassion* membangkitkan kebaikan terhadap diri kita sendiri sebagai manusia yang tidak sempurna dan belajar untuk tidak menghindar dari kesulitan hidup yang tidak terelakkan dengan lebih mudah.

Mahasiswa yang menerima kelemahan diri dan berbelas kasih pada dirinya sendiri dapat membantu seorang mahasiswa untuk selalu bertindak, berfikir dan mempersepsikan hal dengan positif serta dapat menjadikan individu tidak rentan terkena depresi (Maulida Ayu, 2020). Dengan kata lain mahasiswa yang memiliki kemampuan *self-compassion* yang baik mampu untuk memandang sesuatu dengan positif, dengan demikian maka mahasiswa akan lebih mudah untuk mengendalikan stress dan tekanan yang mahasiswa hadapi.

## 2. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *self-compassion* terhadap *coping stress* pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

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

UIN SUSKA RIAU



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

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini memakai metode kuantitatif dengan desain korelasional. Metode kuantitatif merupakan suatu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu yang menekankan analisis pada data data numerical (angka) yang diolah dengan menggunakan metode statistika (Sugiyono, 2016). Penelitian dengan desain korelasional ini digunakan untuk melihat hubungan antara satu variabel bebas dengan variabel terikat (Susanti, dkk. 2016).

#### B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu:

Variabel bebas (X) : *Self compassion*

Variabel terikat (Y) : *Coping Stress*

#### C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah merumuskan makna variabel menurut karakteristik variabel yang dapat diamati (Azwar, 2021). Adapun definisi operasional dari masing masing variabel adalah sebagai berikut.

##### 1. *Coping Stress*

*Coping stress* adalah kemampuan mahasiswa untuk mengendalikan stres yang dialami ketika dihadapkan pada tuntutan dan kewajiban yang ada. Mahasiswa yang memiliki *coping stress* yang baik dapat dengan mudah mengendalikan *stress* nya. Skala yang digunakan pada penelitian ini merupakan





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

skala yang berasal dari teori Lazarus dan Folkman dan memiliki 2 aspek secara garis besar yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*.

## 2. *Self-compassion*

*Self compassion* adalah rasa kasih sayang yang diberikan seorang mahasiswa kepada dirinya sendiri yang berorientasi ke dalam. Seorang yang memiliki *self compassion* yang baik akan mampu untuk menerima kekurangan yang ia miliki. Pada penelitian ini *self compassion* akan diukur dengan Skala yang berasal dari Neff yang didasari oleh tiga aspek yakni *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

## D. Subyek Penelitian

### 1. Populasi

Populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, yang jumlah pastinya tidak dapat diketahui.

### 2. Sampel

Sampel yaitu sejumlah individu yang dipilih dari populasi dan merupakan bagian yang mewakili seluruh anggota populasi (Suriani N dkk, 2023). Dalam penarikan sampel dari jumlah populasi yang tidak diketahui secara pasti, maka peneliti menggunakan teknik atau rumus sesuai dengan teori Roscoe. Menurut Roscoe jumlah sampel yang layak untuk penelitian adalah berkisar antara 30-500 responden. Kemudian, berdasarkan hal tersebut peneliti memutuskan untuk

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



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

jumlah sampel sebanyak 70, karena angka tersebut sudah berada pada rentang yang disebut kan oleh Roscoe.

### 3. Teknik pengambilan sampel

Peneliti menggunakan *non probability sampling*. Dalam teknik *non probability sampling*, setiap orang tidak memiliki kesempatan atau peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Pemilihan unit sampling didasarkan pada pertimbangan atau penilaian subjektif dan tidak menggunakan teknik probabilitas. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan prosedur pengambilan sampel yang memilih sampel dengan pertimbangan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2013). Adapun karakteristik sampel yang sudah ditentukan adalah:

- a. Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
- b. Mahasiswa yang berasal dari luar Kota Pekanbaru
- c. Tidak tinggal bersama orang tua

### E. Teknik Pengumpulan data

Pada penelitian ini metode pengumpulan datanya menggunakan skala psikologi dengan metode skala *likert*. Dalam penelitian ini terdapat dua skala pengukuran yang akan digunakan, yaitu:

#### 1. Skala *Self Compassion*

Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Self Compassion Scale* (SCS) dengan 26 aitem yang disusun oleh Neff (2003) dan telah diterjemahkan oleh Sugianto, dkk (2020) menjadi Skala Welas Diri (SWD). Skala

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

ini memiliki koefisien reliabilitas 0,872 sehingga layak untuk digunakan. *Self compassion* diukur berdasarkan pada 3 komponen, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Format respon yang disusun pada skala ini menggunakan model skala likert dengan 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S) dan Sangat Sesuai (SS). Pernyataan dalam skala ini disusun kalimat *favourable* dan *unfavourable*.

**Tabel 3.1 Blueprint Self Compassion**

Komponen	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
<i>Self-Kindness</i>	5,12,19,23,26	-	5
<i>Self-Judgment</i>	-	1,8,11,16,21	5
<i>Common Humanity</i>	3,7,10,15	-	4
<i>Isolation</i>	-	4,13,18,25	4
<i>Mindfulness</i>	9,14,17,22	-	4
<i>Overidentification</i>	-	2,6,20,24	4
Jumlah	13	13	26

## 2. Skala *Coping Stress*

Skala yang digunakan pada penelitian ini merupakan skala yang berasal dari Lazarus dan Folkman yang disusun azahra (2017) dengan koefisien reliabilitas yang tinggi sebesar 0,91 sehingga layak untuk digunakan. Selanjutnya, peneliti memodifikasi skala ini agar sesuai dengan karakteristik subjek yang akan diteliti.

Format respon yang disusun pada skala ini menggunakan model skala likert dengan 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S) dan Sangat Sesuai (SS). Pernyataan dalam skala ini disusun kalimat

*favourable dan unfavourable.*

**Tabel 3.2 Blueprint coping stress**

Aspek	Indikator	Nomor		Total
		F	UF	
Problem Focused Coping	Seeking Inormational Support	1,2,3,4	5	5
	Confrontative coping	6,7,8	9	4
	Planfull problem solving	10,11,12	13,14	5
	Seeking Social Emotional Supports	15,16,17,18,20,21,	19	5
	Distancing	22,23,24	-	5
Emotional Focussed Coping	Escape avoidance	25,26,27,28	29	5
	Self Control	30,31,32	33,34	5
	Accepting Responsibility	35,36,37	38,39	5
	Positive reappraisal	40,41,42	43,44	5
Total		32	12	44

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas digunakan untuk mengetahui apakah skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya (Azwar, 2012). Hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti.

Penelitian ini menggunakan *tryout* terpakai, hal ini dikarenakan adanya keterbatasan pada waktu peneliti dalam pelaksanaan penelitian. Menurut Setiadi, Matindas dan Chairy (Dewi & Valentina, 2013) *tryout* terpakai merupakan istilah





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

yang digunakan untuk proses penelitian yang menggunakan sampel yang sama dengan sampel yang digunakan untuk menguji reliabilitas dan validitas alat ukur. Setelah subjek selesai melakukan pengisian skala, maka selanjutnya akan diberi skor dan skor dan dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas dengan bantuan aplikasi SPSS 27 for windows. Pada *tryout* terpakai ini, skala yang telah diisi oleh subjek akan dilakukan uji daya beda aitem terlebih dahulu untuk mengetahui mana aitem yang memenuhi persyaratan yang telah ditentukan.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada keterpercayaan, keterandalan, keajegan, konsistensi, dan kestabilan. Azwar (2012) menjelaskan bahwa reliabilitas mampu menghasilkan data yang reliabel dan suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang 0,00 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi koefisien reliabilitas dan begitu sebaliknya (Azwar, 2012).

**Tabel 3.3 Hasil analisis reliabilitas**

Skala penelitian	Koefisien reliabilitas
<i>Self-compassion</i>	0,823
<i>Coping stress</i>	0,866

Berdasarkan tabel 3.3 dapat diketahui nilai koefisien hasil uji reliabilitas pada aitem valid terhadap skala *self-compassion* sebesar 0,823. Kemudian pada *coping stress* sebesar 0,866. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semua alat ukur dapat dikatakan baik dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian karena memiliki koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik JIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Sarif Kasim Riau

### 3. Uji daya beda item

Daya diskriminasi aitem merupakan teknik yang dilakukan untuk meningkatkan reliabilitas skor yang bertujuan untuk melihat sejauh mana aitem-aitem skala membedakan individu yang tidak memiliki atribut (Azwar, 2021). Selanjutnya, pengujian ini dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi antara distribusi aitem dengan distribusi skor skala. Perhitungan tersebut kemudian menghasilkan koefisien korelasi aitem total. Korelasi aitem total ini memiliki batasan yang biasa digunakan saat melakukan penelitian, batasan tersebut di atas 0,30. Namun, apabila jumlah aitem ternyata masih belum mencukupi jumlah aitem yang diinginkan, maka dapat dipertimbangkan untuk menurunkan batas korelasi aitem total menjadi 0,25 (Azwar, 2021).

Rentang nilai aitem pada skala *coping stress* setelah dilakukan *try out* berada pada -0,061 - 0,626 kemudian rentang nilai aitem pada skala yang digunakan untuk penelitian adalah 0,324 - 0,684. Kemudian untuk rentang nilai aitem pada skala *self compassion* setelah dilakukan *try out* berada pada -0,170 - 0,564 kemudian rentang nilai aitem pada skala yang digunakan untuk penelitian adalah 0,264 - 0,583.

Pada skala *self compassion* diperoleh hasil dari 26 aitem yang tersedia terdapat 7 aitem gugur dengan koefisien korelasi aitem total / 0,25 dan terdapat 19 aitem yang layak untuk di jadikan alat ukur penelitian.

Selanjutnya pada skala *coping stress* diperoleh hasil dari 44 aitem tersedia terdapat 24 aitem skala *coping stress* yang dinyatakan gugur dengan koefisien korelasi aitem total 0,25 dan 20 aitem yang layak di jadikan alat ukur penelitian.

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

Berikut adalah *blueprint* hasil uji daya beda aitem skala *self compassion*:

**Tabel 3.4 *Blueprint self-compassion* (setelah try out)**

Komponen	<i>Favourable</i>		<i>Unfavourable</i>		Jumlah
	Valid	Gugur	Valid	Gugur	
<i>Self-Kindness</i>	5,23,26	12,19	-	-	3
<i>Self-Judgment</i>	-	-	1,8,11,16,21	-	5
<i>Common Humanity</i>	10,15	3,7	-	-	2
<i>Isolation</i>	-	-	4,25	13,18	2
<i>Mindfulness</i>	9,14,17,22	-	-	-	4
<i>Over Identification</i>	-	-	2,6,24	20	3
Jumlah	9	4	10	3	26

Berdasarkan uji daya beda aitem yang memenuhi kriteria dan gugur, kemudian disusun kembali *blueprint* skala *self compassion* yang akan digunakan untuk penelitian. Adapun uraiannya secara rinci dapat dilihat pada tabel:

**Table 3.5 *Blueprint self compassion* (untuk penelitian)**

Komponen	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah aitem
<i>Self-Kindness</i>	5,12,19	-	3
<i>Self-Judgment</i>	-	1,3,8,11,16	5
<i>Common Humanity</i>	10,15	-	2
<i>Isolation</i>	-	4,18	2
<i>Mindfulness</i>	7,9,14,17	-	4
<i>Overidentification</i>	-	2,6,13	3
Jumlah	9	10	19

Selanjutnya dilakukan pula pengujian daya beda aitem pada skala *coping stress*. Berikut ini adalah *blueprint* hasil uji indeks daya beda aitem skala *coping stress*:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

**Tabel 3.6 Blueprint coping stress (sesudah try out)**

Aspek	Indikator	F		UF		Jumlah aitem
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
Problem Focused Coping	Seeking Informational Support	2,3,4	1	-	5	3
	Confrontative Coping	6,8	7	-	9	2
	Planful Problem Solving	10,11,12	-	-	13,14	3
	Seeking Social Emotional Support	16,18	15,17	-	19	2
	Distancing	22,24	20,21,23	-	-	2
Emotional Focused Coping	Escape Avoidance	27	25,26,28	-	29	1
	Self-Control	31	30,32	-	33,34	1
	Accepting Responsibility	35,36,37	-	-	38,39	3
	Positive Reappraisal	40,41,42	-	-	43,44	3
Jumlah		20	12	-	12	44

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem yang memenuhi kriteria dan gugur, kemudian disusun Kembali *blueprint* skala *coping stress* yang akan digunakan untuk penelitian. Adapun uraiannya secara rinci dapat di lihat pada tabel:

**Tabel 3.7 Blueprint coping stress (untuk penelitian)**

Aspek	Indikator	Nomor		Total
		F	UF	
Problem Focused Coping	Seeking Inormational Support	2,3,4	-	3
	Confrontative coping	6,8	-	2
	Planfull problem solving	10,11,12	-	3
	Seeking Social Emotional Supports	16,18	-	2
	Distancing	1,5	-	2
Emotional Focussed Coping	Escape avoidance	7	-	1
	Self Control	9	-	1
	Accepting Responsibility	13,14,15	-	3
	Positive reappraisal	17,19,20	-	3
Total		20	-	20

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

Untuk menguji hipotesis penelitian, data yang sudah diperoleh selanjutnya akan dianalisis secara kuantitatif. Analisis data penelitian dilakukan agar data yang diperoleh dapat dibaca dan ditafsirkan. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini yaitu dengan teknik *product moment* dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS 27 *for windows* yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat.

## H. JADWAL PENELITIAN

**Tabel 3.8 Jadwal penelitian**

No	Jenis Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan
1	Seminar Proposal	18 September 2024
2	Pengesahan Perbaikan Proposal Penelitian	18 November 2024
3	Pelaksanaan <i>Tryout</i>	11 Desember 2025
4	Pelaksanaan Penelitian	13 Desember 2025
5	Pelaksanaan Seminar Hasil	24 Desember 2025
6	Pelaksanaan Munaqasah	7 Januari 2026

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



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

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan *coping stress* pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Hal ini berarti jika seorang mahasiswa memiliki *self compassion* yang tinggi, belum tentu memiliki *coping stress* yang tinggi pula. *Coping stress* pada mahasiswa perantau kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar *self compassion*.

#### B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan saran kepada:

##### 1. Bagi mahasiswa perantau

Bagi mahasiswa perantau, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi bahwa kemampuan menghadapi stress tidak hanya bergantung pada sikap terhadap diri sendiri, tetapi juga perlu didukung oleh strategi coping lain, seperti membangun relasi sosial yang positif dan mencari bantuan ketika diperlukan.

##### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menyarankan pada peneliti selanjutnya agar menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan mahasiswa dari fakultas lain atau universitas lain.



## DAFTAR PUSTAKA

- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and identity*, 11(4), 428-453.
- Ambarawati, P. D. (2019). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa. *Jurnal FIKKES universitas Muhammadiyah Magelang*. Vol 5, No 1. Hal 40-47.
- Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37-55.
- Azahra, Jehan Shahnaz. Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi.
- Azwar, S. (2010). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). Metode Penelitian Edisi Empat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* Edisi Dua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). Validitas dan Reliabilitas Edisi Empat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* Edisi Tiga. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Darmawanti, Ira. "Hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan dalam menghadapi stress (coping stress)". *Jurnal psikologi teori dan terapan* 2.2 (2012): 102-107.
- Eviani, H., & Ariati, J. (2014). Hubungan Antara Coping Stress Dengan Bullying Pada Siswa Smk Muhammadiyah Kudus. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 245-254. Eviani, H., & Ariati, J. (2014). Hubungan Antara Coping Stress Dengan Bullying Pada Siswa Smk Muhammadiyah Kudus. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 245-254.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

- Fahrezi, M., Wibowo, H., Irfan, M., Humaedi, S. (2020). Peran Pekerja Sosial Dalam Meningkatkan Kemampuan Coping Stress Masyarakat. *Jurnal Pekerjaan sosial*. Azwar, S. (2018). Validitas dan Reliabilitas Edisi Empat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Vol 3, No 1. Hal 53-60.
- Fajar, M. M., Pambudhi, Y. A., & Aspin, A. (2021). Self-Compassion dan Coping Stress Narapidana Wanita. *Jurnal Sublimapsi e-ISSN*, 2(3), 189-199.
- Febiyanti, H. M., & Fachrial, L. A. (2022). Hubungan problem focused coping dengan kecemasan menangani covid-19 pada perawat rs rujukan. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(2), 9-15.
- Folkman, S. (2010). *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. Francisco: Pers Universitas Oxford.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 992.
- Hashemi, F., Darshori, A. F., Shari, F., Karimi, M., & Zare, N. (2015). *Effect of coping strategies training on its use by thalassemia major adolescents: A randomized controlled clinical trial*. *IJCBNM* 3(1), 67-64
- Kristiana, I. F. (2017). Self compassion Dan Stres Pengasuh Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Hambatan Kognitif. *Jurnal fakultas psikologi universitas diponegoro Semarang*. Vol 4, No 1. Hal 53-57
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2016). *The construct of mindfulness*. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9. doi: 10.1111/0022-4537.00148.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumber Dayanya. Psikoislamedia: *Jurnal Psikologi*. 1 (2) 335-343
- Maulidina, A. I. (2020). Hubungan Antara Self Compassion dengan Strategi Coping pada Tunadaksa di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Bina Daksa Pasuruan. *Skripsi universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*.
- Mayrica, E. (2022). Sholat Dhuha Sebagai Coping Stress Pada Guru Paud Semata Hati School Karanganyar. *Skripsi Universitas Sahid Surakarta*





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83.
- Mutoharoh, Itoh. (2010). "Faktor faktor yang berhubungan dengan mekanisme koping klien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hermodialis di rumah sakit umum pusat (RSUP) Fatmawati Tahun 2009". (2010).
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2016). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? A response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness*, 7(3), 791-797.
- Novitasari, D. (2018). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Penyesuaian Diri Pada Anak Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kutoarjo Dan Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. Vol 15, No 2
- Putri, K., & Kushartati, S. (2015). Strategi Coping pada Mantan Penganut Aliran Sesat. *Unisia*, 37(82), 68-80.
- Rahmani, R. (2016). Studi korelasi antara *self-compassion* dengan *coping stress* pada ibu yang memiliki anak autisme di yayasan "x" Bandung, (skripsi). Fakultas Psikologi, Bandung.
- Roscoe, Bradley A., Hopke, Philip K., Dattner, Stuart L., Jenks, J Maxine. "The Use of Principal Component Factor Analysis to Interpret Particulate Compositional Data Sets." *Journal of the Air Pollution Control Association*, vol. 32, no. 6, Juni 1982, hlm. 637-42.
- Satri, D. P. (2019). Hubungan *self-compassion* dengan *psychological distress* pada narapidana perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang. (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan, Semarang.
- Satadarma, Monty P, dan Hanna Christina Uranus. *STRATEGI COPING DALAM MENGHADAPI HOMESICKNESS PADA MAHASISWA PERANTAU DI JAKARTA*.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

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

- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir. *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733-739.
- Sirois, F. M., Kitner, R., Hirsch, J.K. "Self-Compassion, Affect, and Health-Promoting Behaviors." *Health Psychology*, vol. 34, no. 6, Juni 2015, hlm. 661–69. *DOI.org (Crossref)*, <https://doi.org/10.1037/hea0000158>.
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., Hirsch, J.K. "Self-Compassion, Stress, and Coping in the Context of Chronic Illness." *Self and Identity*, vol. 14, no. 3, Mei 2015, hlm. 334–47.
- Siswanto. (2015). *Psikologi Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Andi
- Sitopu, Juli Maini, dan Mawaddah Nasution. (2017). Pengaruh konsep diri terhadap coping stress pada mahasiswa FAI UMSU." *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam* 9.: 68-83.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Cetakan ke-18*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36.
- Trompetter, Hester R., Kleine, Elia. de., Bohlmeijer, Ernst. T. "Why Does Positive Mental Health Buffer Against Psychopathology? An Exploratory Study on Self-Compassion as a Resilience Mechanism and Adaptive Emotion Regulation Strategy." *Cognitive Therapy and Research*, vol. 41, no. 3, Juni 2017, hlm. 459–68. *DOI.org (Crossref)*, <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9774-0>.
- Wahyuni, Lola., Julistia, Rini., Musni, Riza., Safitri, Yulia. Nanda. *Hubungan Culture Shock Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Pendatang Di Universitas Malikussaleh*. vol. 1, 2023.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

# LAMPIRAN A

## LEMBAR VALIDASI

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

## LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

### COPING STRESS

1. Definisi Operasional

*Coping stress* pada penelitian ini akan diukur menggunakan skala yang disusun oleh Azahra (2017) berdasarkan teori Lazarus dan Folkman. Skala ini mengukur dua aspek secara garis besar yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*. Selanjutnya, subjek akan merating setiap aitem mulai dari sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

2. Aspek *coping stress*

a. *Problem Focused Coping*, yaitu kemampuan mengendalikan stress yang berfokus pada masalah.

- *Seeking Informational Support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau teman
- *Confrontative Coping*, yaitu melakukan penyelesaian masalah secara konkret
- *Planfull Problem-Solving*, yaitu menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari Solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi

b. *Emotional Focused Coping*, yaitu kemampuan mengendalikan stress yang berfokus pada emosional.

- *Seeking Social Emotional Support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain
- *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- *Escape Avoidance*, yaitu mengkhayal mengenai situasi/melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan
- *Self-Control*, yaitu mencoba mengatur perasaan diri sendiri, atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah
- *Accepting Responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sambil mencoba memikirkan jalan keluarnya
- *Positive reappraisal*, yaitu mencoba membuat arti positif dari situasi buruk yang dialami, kadang-kadang dapat bersifat religius.

3. Skala yang digunakan : Skala *Coping Stress*
  - a. ☐ Disusun sendiri
  - b. ☐ Adaptasi
  - c. ☒ Modifikasi

4. Jumlah Aitem : 44 aitem

5. Format Respon

Format respon merupakan skala likert dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

No	Pilihan Jawaban	Keterangan
1.	SS	Sangat Sesuai
2.	S	Sesuai
3.	TS	Tidak Sesuai
4.	STS	Sangat Tidak Sesuai

6. Penilaian Setiap Aitem

Pada bagian ini, saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian dari setiap pernyataan di dalam skala ini. Skala tersebut bertujuan untuk mengetahui komponen dari *coping stress* yang meliputi aspek secara garis besar yaitu *problem focused coping* dan *emotional*

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

*focused coping*. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian (aitem) dengan indikator yang diajukan dengan memilih satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Bagi jawaban yang Bapak/Ibu pilih, diharapkan memberikan tanda *checklist* pada kolom yang telah disediakan.





**Aspek**  
© Hak Cipta  
**Problem Focused Coping**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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

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

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

Indikator	No	Aitem asli (Azzahram, 2017)	Aitem modifikasi	Pilihan jawaban		
				R	KR	TR
Seeking Information Support	1	Apabila saya merasa kurang puas setelah bimbingan dengan dosen pembimbing, saya mencari dosen lain yang dapat berdiskusi mengenai skripsi saya (F)	Apabila saya merasa kurang puas dengan pembelajaran dikelas maka saya akan bertanya kepada dosen diluar jam perkuliahan (F)	√		
	2	Saya menambah wawasan dalam mengerjakan skripsi dengan cara membaca buku referensi dan hasil penelitian (F)	Saya menambah wawasan dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan dengan membaca buku (F)	√		
	3	Saya segera menghubungi teman untuk meminta bantuan ketika saya kesulitan dalam mencari subjek untuk penelitian	Saya segera menghubungi teman untuk meminta bantuan ketika saya merasa kesulitan atau mengalami sebuah kendala	√		



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

	(F)	(F)			
	4	Saya mempelajari cara untuk mengolah data hasil penelitian dengan bertanya kepada orang yang lebih mengerti (F)	Saya mempelajari hal-hal yang tidak saya mengerti dengan cara bertanya kepada teman saya yang mengerti (F)	√	
	5	Saya tidak tahu apa yang harus dilakukan saat tidak memahami masukan perbaikan dari dosen pembimbing (UF)	Saya tidak tahu apa yang harus dilakukan ketika saya tidak memahami tugas-tugas perkuliahan yang diberikan (UF)	√	
Confrontative Coping	6	Saya mencoba menyelesaikan skripsi walaupun sulit (UF)	Saya mencoba menyelesaikan kesulitan yang saya alami (F)	√	
	7	Saya berusaha mencari cara untuk menghadapi kesulitan dalam penelitian saya secara cepat tanpa berdiskusi dengan dosen	Saya berusaha mencari cara untuk menghadapi kesulitan yang saya alami selama proses perkuliahan tanpa berdiskusi atau meminta	√	



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

		pembimbing (F)	bantuan pada orang lain (F)			
	8	Saya memilih untuk pergi ke perpustakaan pada saat saya kekurangan sumber literatur daripada mengabaikannya (F)	Saya memilih untuk pergi ke perpustakaan pada saat saya kekurangan sumber literatur untuk perkuliahan saya (F)	√		
	9	Orang tua saya terus menerus mengingatkan saya untuk lulus tepat waktu, tetapi saya tidak mengambil Tindakan untuk menyelesaikan skripsi dengan cepat (UF)	Orang tua saya terus menerus mengingatkan saya untuk mengikuti perkuliahan dengan baik, akan tetapi saya sering kali mengabaikannya dan lebih memilih untuk bermain dengan teman saya (UF)	√		
Planful Problem Solving	10	Ketika dosen pembimbing sulit ditemui, saya konsultasi dengan dosen lain yang	Ketika saya sulit mengerti dengan penjelasan yang diberikan oleh dosen mata	√		

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.

	mengerti topik penelitian saya (F)	kuliah, saya akan konsultasi dengan dosen lain yang mengajar pada mata kuliah yang sama (F)			
11	Saya memiliki target untuk menyelesaikan skripsi, maka saya memaksimalkan usaha untuk mengerjakannya (F)	Saya memiliki target untuk mendapatkan nilai yang baik, maka saya memaksimalkan usaha saya dalam perkuliahan (F)	√		
12	Saya menganalisis kesalahan yang saya buat setiap kali selesai bimbingan (F)	Saya menganalisa kesalahan yang saya lakukan ketika saya menghadapi ujian atau melakukan tugas perkuliahan (F)	√		
13	Saya tidak membuat perencanaan dan target waktu untuk menyelesaikan skripsi (UF)	Saya tidak membuat perencanaan untuk menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik (UF)	√		
14	Saya kesulitan	Saya kesulitan	√		



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

**Emotional  
Focused  
Coping***Seeking  
Social  
Emotional  
Support*

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

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

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

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

			dalam menyusun langkah langkah untuk mengolah data yang telah saya peroleh (UF)	untuk menjalankan perkuliahan saya dengan baik (UF)			
		15	Saat saya kesulitan dalam menganalisa data, saya mendiskusikan dengan teman bagaimana cara menganalisa dengan baik (F)	Ketika saya tidak mengerti dengan penjelasan dosen mata kuliah saya akan mendiskusikan dengan teman saya terkait mata kuliah (F)	√		
		16	Ketika saya sedang merasa putus asa dalam menyelesaikan skripsi, saya meminta nasihat kepada orang tua saya (F)	Ketika saya mulai putus asa dengan perkuliahan saya, saya meminta nasihat dari orang tua saya (F)	√		
		17	Ketika merasa malas dalam menyelesaikan skripsi, saya meminta nasihat kepada teman atau kakak tingkat yang telah	Ketika merasa malas kuliah, saya meminta saran dari teman saya dan kakak tingkat saya (F)	√		



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.

		menyelesaikan skripsinya (F)			
	18	Saya ingin dosen pembimbing mendukung topik penelitian yang saya buat (F)	Saya ingin dosen pembimbing akademik (PA) saya mendukung saya untuk menyelesaikan perkuliahan dengan baik (F)	√	
	19	Saya berpikir bahwa masalah yang saya hadapi akan selesai seiring berjalan waktu (UF)	Saya berpikir bahwa masalah yang saya hadapi akan selesai seiring berjalan waktu (UF)	√	
Distancing	20	Ketika saya merasa putus asa dalam mengerjakan skripsi, saya memilih untuk berdiam diri dikamar (F)	Ketika saya merasa putus asa dengan kuliah, saya memilih untuk berdiam diri di kamar (F)	√	
	21	Saya percaya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik, walaupun sering merasa	Saya percaya dapat menyelesaikan perkuliahan saya dengan baik, walaupun sering	√	





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

	terpuruk (F)	merasa terpuruk (F)			
22	Untuk mempermudah saya dalam mengerjakan skripsi, saya berusaha mencari referensi sebanyak-banyaknya (F)	Untuk mempermudah saya menyelesaikan perkuliahan, saya berusaha mencari referensi sebanyak-banyaknya (F)	√		
23	Ketika ada yang tidak dipahami mengenai penyelesaian skripsi, saya segera menemui dosen pembimbing untuk membicarakannya (F)	Ketika ada Pelajaran yang tidak saya pahami, saya segera menemui dosen untuk membicarakannya (F)	√		
24	Hal yang membuat saya bangkit dari keterpurukan dalam mengerjakan skripsi adalah saat saya	Hal yang membuat saya bangkit dari keterpurukan dalam perkuliahan adalah saat saya membayangkan	√		



## 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.

		membayangkan orang tua saya bangga melihat saya (F)	orang tua saya bangga melihat saya (F)			
Escape Avoidance	25	Ketika usaha saya dalam mengerjakan skripsi kurang sesuai dengan harapan dosen pembimbing, saya mulai merasa putus asa (F)	Ketika usaha saya dalam menjalankan perkuliahan kurang sesuai dengan yang saya harapkan, saya mulai merasa putus asa (F)	√		
	26	Saya menghindari ketika diberi pertanyaan mengenai perkembangan skripsi oleh dosen pembimbing (F)	Saya menghindari ketika diberi pertanyaan mengenai nilai perkuliahan saya (F)	√		
	27	Saya memilih untuk pergi ke suatu tempat yang dapat mengurangi beban pikiran mengenai penyelesaian skripsi (F)	Saya memilih untuk pergi ke suatu tempat yang dapat mengurangi beban pikiran mengenai perkuliahan dan masalah yang saya hadapi (F)	√		



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

Self-control	28	Saya memilih untuk meluangkan waktu dengan menonton film guna mengurangi beban pikiran karna sulit mendapat subjek untuk penelitian (F)	Saya memilih untuk meluangkan waktu dengan menonton film guna mengurangi beban pikiran dalam perkuliahan (F)	√		
	29	Saya memilih untuk menambah wawasan dengan membaca penelitsn yang berhubungan dengan penelitian saya daripada pergi jalan-jalan (UF)	Saya memilih untuk menambah wawasan dengan membaca buku, jurnal dan bahan bacaan lainnya yang berkaitan dengan perkuliahan saya daripada pergi jalan-jalan (UF)	√		
	30	Saya memilih diam untuk menenangkan diri setelah dikritik dosen pembimbing daripada meluapkannya (F)	Saya memilih diam untuk menenangkan diri setelah mendapatkan hasil ujian yang kurang memuaskan	√		



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

		daripada meluapkannya (F)			
	31	Saat terjadi masalah dalam pengumpulan data untuk penelitian, saya menjaga ketenangan emosi agar tidak terbawa perasaan (F)	Saat terjadi masalah dalam perkuliahan, saya menjaga ketenangan emosi saya agar tidak terbawa perasaan (F)	√	
	32	Saya memilih untuk tetap tenang saat mendapat tekanan (lulus kuliah tepat waktu) dari orang tua (F)	Saya memilih untuk tetap tenang saat mendapat tekanan (mendapatkan nilai tinggi) dari orang tua (F)	√	
	33	Saya meluapkan kekesalan yang saya rasa karena dosen pembimbing sulit ditemui (UF)	Saya meluapkan kekesalan atas masalah yang saya hadapi (UF)	√	
	34	Saya tidak dapat tenang ketika subjek penelitian sulit ditemukan (UF)	Saya tidak dapat tenang ketika saya mendapatkan masalah (UF)	√	
Accepting	35	Saya tetap	Saya tetap	√	



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.

Responsibility		mengerjakan tugas yang sudah menjadi tanggung jawab saya selain penyelesaian skripsi (F)	mengerjakan tugas perkuliahan yang sudah menjadi tanggung jawab saya (F)			
	36	Saya yakin dengan bekerja keras kesulitan yang saya hadapi dalam menyelesaikan skripsi dapat teratasi (F)	Saya yakin dengan bekerja keras kesulitan yang saya hadapi dalam perkuliahan akan teratasi (F)	√		
	37	Saya menyelesaikan kembali skripsi yang telah lama saya abaikan (F)	Saya menyelesaikan tugas perkuliahan saya dengan baik (F)	√		
	38	Ketika menghadapi masalah dalam pengumpulan data, saya memilih untuk membiarkannya (UF)	Ketika menghadapi masalah dalam perkuliahan saya memilih untuk membiarkannya (UF)	√		
	39	Saya merasa lamanya waktu penyelesaian	Saya merasa ketika saya tidak mengerti dengan	√		



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.

		skripsi disebabkan oleh dosen pembimbing (UF)	Pelajaran, itu merupakan salah dosen saya (UF)			
Positive Reappraisal	40	Saya berdoa sebelum melakukan setiap aktivitas, terutama saat saya ingin bertemu dengan dosen pembimbing (F)	Saya berdoa sebelum memulai semua aktivitas, terutama saat akan berangkat kuliah (F)	√		
	41	Saat dalam kesulitan mencari literatur untuk penelitian, saya berdoa kepada Tuhan agar memberi kemudahan (F)	Saat dalam kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan, saya berdoa kepada tuhan agar diberi kemudahan (F)	√		
	42	Saya meyakini bahwa Tuhan tidak akan memberi masalah diluar batas kemampuan hambanya (F)	Saya meyakini bahwa tuhan tidak akan memberi masalah diluar batas kemampuan hambanya (F)	√		
	43	Beribadah tidak berkorelasi positif dengan	Beribadah tidak ada kaitannya dengan masalah	√		



© 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:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, 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.

	kelancaran penyelesaian penelitian saya (UF)	yang saya hadapi (UF)			
44	Dorongan orang tua saya untuk lulus tepat waktu menjadi tekanan yang mengganggu perasaan saya (UF)	Dorongan orang tua untuk menjalankan perkuliahan dengan baik menjadi tekanan dan mengganggu perasaan saya (UF)	√		

Catatan

1. Isi (kesesuaian)

.....

2. Bahasa

.....

3. Jumlah aitem

.....

Pekanbaru, Juli 2024

Validator

FARA ULFA, M.Psi  
NIP.199301032020122020

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

## LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

### *SELF-COMPASSION*

#### 1. Definisi Operasional

*Self-compassion* pada penelitian ini akan diukur menggunakan Skala Welas Diri (SWD) yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto, dkk. (2020). Skala ini merupakan respon dari 26 aitem yang didasari oleh tiga aspek yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Selanjutnya, subjek akan merating setiap aitem mulai dari sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

#### 2. Aspek *Self-compassion*

##### a. *Self-kindness*

Suatu kemampuan untuk memahami diri saat seseorang merasakan penderitaan di dalam hidupnya. Sehingga, aspek ini mampu menerangkan sejauh mana seseorang dapat memahami, memaknai kegagalannya dan tidak mengkritik diri atas kejadian menyakitkan yang dialami. *Self-kindness* menekankan kepada sikap kelembutan seseorang, mendukung dan memahami diri sendiri.

##### b. *Common humanity*

Seseorang mampu melihat kegagalan sebagai sesuatu yang wajar dan dialami setiap manusia. Sehingga tidak perlu menyalahkan diri sendiri. Aspek ini memandang pengalaman sebagai sesuatu yang lebih besar daripada memandangnya sebagai pengasingan ataupun pemisahan serta menekankan kepada perasaan terhubung dengan orang lain sebagai suatu hal yang dapat mendukung penerimaan diri sendiri.

##### c. *Mindfulness*

Kesadaran penuh terhadap situasi saat ini, selanjutnya ia mampu menyeimbangkan pikiran pada saat-saat yang menekan. Maksudnya, seseorang mampu melihat situasi yang terjadi sebenarnya tanpa dilebih-lebihkan dan dikurang-kurangi.





**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.

**© Hak cipta milik UIN Suska Riau**

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

- Skala yang digunakan : *Self-compassion Scale*
  - [ ] Disusun sendiri
  - [✓] Adaptasi
  - [ ] Modifikasi
- Jumlah Aitem : 26 aitem
- Format Respon

Format respon merupakan skala likert dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

No	Pilihan Jawaban	Keterangan
1.	SS	Sangat Sesuai
2.	S	Sesuai
3.	TS	Tidak Sesuai
4.	STS	Sangat Tidak Sesuai

- Penilaian Setiap Aitem

Pada bagian ini, saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian dari setiap pernyataan di dalam skala ini. Skala tersebut bertujuan untuk mengetahui komponen dari *self-compassion* yang meliputi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian (aitem) dengan indikator yang diajukan dengan memilih satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Bagi jawaban yang Bapak/Ibu pilih, diharapkan memberikan tanda *checklist* pada kolom yang telah disediakan.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

Aspek	No	Aitem	Pilihan Jawaban		
			R	KR	TR
<i>Self-kindness</i>	5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional	√		
	12	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan	√		
	19	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan	√		
	23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya	√		
	26	Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	√		
<i>Self-judgment</i>	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,	√		

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

		saya merasa sedih pada diri saya			
	21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan	√		
<i>Common humanity</i>	3	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang	√		
	7	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa banyak orang didunia ini 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	√		
<i>Isolation</i>	4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia	√		
	13	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih Bahagia	√		

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

		dibandingkan saya			
	18	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup	√		
	25	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut	√		
<i>Mindfulness</i>	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 yang wajar	√		
	22	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan	√		
<i>Over identification</i>	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	√		





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

**© Hak cipta milik UIN Suska Riau**

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

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

		terjadi, saya terbawa perasaan			
	24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut	√		

**Catatan**

1. Isi (kesesuaian) .....
2. Bahasa .....
3. Jumlah aitem .....

Pekanbaru, Juli 2024

Validator

**FARA ULFA, M.Psi**  
NIP.199301032020122020

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

# LAMPIRAN B

## SKALA TRY OUT

UIN SUSKA RIAU



## SKALA TRY OUT PENELITIAN

### COPING STRESS

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Fariz Fadhlurrohman

Nim : 11960114836

Bermaksud melaksanakan penelitian skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Psikologi Universitas Sultan Syarif Kasim Riau. Oleh karena itu demi terlaksananya penelitian saya memohon kesediaan saudara/saudari untuk menjawab skala ini. Skala ini bukanlah tes, tidak ada penilaian benar atau salah karena jawaban yang saudara pilih adalah kondisi yang paling sesuai dengan diri saudara/saudari. Identitas dan jawaban yang di berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Selamat mengerjakan, atas kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

#### Identitas subjek

Nama/inisial :

Nim :

Usia :

Jenis kelamin :

Untuk setiap pernyataan yang tersedia, saudara/saudari dipersilahkan memberikan jawaban dengan menulis tanda *checklist* (✓) pada kolom yang paling menggambarkan saudara/saudari. Adapun pilihan jawabannya sebagai berikut:

SS : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan kondisi saudara/i

S : Apabila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan kondisi saudara/i

TS : Apabila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan kondisi saudara/i

STS : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan kondisi saudara/i

Contoh:

NO	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya akan banyak membaca	✓			



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

**© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau**

**UIN Suska Riau**

**UIN Suska Riau**

**UIN Suska Riau**

**UIN Suska Riau**

**UIN Suska Riau**

**UIN Suska Riau**

**UIN Suska Riau**

**UIN Suska Riau**

**UIN Suska Riau**

## PERNYATAAN

## Alternatif Jawaban

SS

S

TS

STS

Apabila saya merasa kurang puas dengan pembelajaran dikelas maka saya akan bertanya kepada dosen diluar jam perkuliahan

Saya menambah wawasan dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan dengan membaca buku

Saya segera menghubungi teman untuk meminta bantuan ketika saya merasa kesulitan atau mengalami sebuah kendala

Saya mempelajari hal-hal yang tidak saya mengerti dengan cara bertanya kepada teman saya yang mengerti

Saya tidak tahu apa yang harus dilakukan ketika saya tidak memahami tugas-tugas perkuliahan yang diberikan

Saya mencoba menyelesaikan kesulitan yang saya alami

Saya berusaha mencari cara untuk menghadapi kesulitan yang saya alami selama proses perkuliahan tanpa berdiskusi atau meminta bantuan pada orang lain

Saya memilih untuk pergi ke perpustakaan pada saat saya kekurangan sumber literatur untuk perkuliahan saya

Orang tua saya terus menerus mengingatkan saya untuk mengikuti perkuliahan dengan baik, akan tetapi saya sering kali mengabaikannya dan lebih memilih untuk bermain dengan teman saya

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





<p><b>Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang</b></p> <p>1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:</p> <p>a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.</p> <p>b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.</p> <p>2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.</p>	10.	Ketika saya sulit mengerti dengan penjelasan yang diberikan oleh dosen mata kuliah, saya akan konsultasi dengan dosen lain yang mengajar pada mata kuliah yang sama				
	11.	Saya memiliki target untuk mendapatkan nilai yang baik, maka saya memaksimalkan usaha saya dalam perkuliahan				
	12.	Saya menganalisa kesalahan yang saya lakukan ketika saya menghadapi ujian atau melakukan tugas perkuliahan				
	13.	Saya tidak membuat perencanaan untuk menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik				
	14.	Saya kesulitan untuk menjalankan perkuliahan saya dengan baik				
	15.	Ketika saya tidak mengerti dengan penjelasan dosen mata kuliah saya akan mendiskusikan dengan teman saya terkait mata kuliah				
	16.	Ketika saya mulai putus asa dengan perkuliahan saya, saya meminta nasihat dari orang tua saya				
	17.	Ketika merasa malas kuliah, saya meminta saran dari teman saya dan kakak tingkat saya				
	18.	Saya ingin dosen pembimbing akademik (PA) saya mendukung saya untuk menyelesaikan perkuliahan dengan baik				
	19.	Saya berpikir bahwa masalah yang saya hadapi akan selesai seiring berjalan waktu				
	20.	Ketika saya merasa putus asa dengan kuliah, saya memilih untuk berdiam diri di kamar				



<p><b>Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang</b></p> <p>21. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:</p> <p>a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.</p> <p>b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.</p> <p>2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.</p>	21.	Saya percaya dapat menyelesaikan perkuliahan saya dengan baik, walaupun sering merasa terburuk				
	22.	Untuk mempermudah saya menyelesaikan perkuliahan, saya berusaha mencari referensi sebanyak-banyaknya				
	23.	Ketika ada Pelajaran yang tidak saya pahami, saya segera menemui dosen untuk membicarakannya				
	24.	Hal yang membuat saya bangkit dari keterpurukan dalam perkuliahan adalah saat saya membayangkan orang tua saya bangga melihat saya				
	25.	Ketika usaha saya dalam menjalankan perkuliahan kurang sesuai dengan yang saya harapkan, saya mulai merasa putus asa				
	26.	Saya menghindar ketika diberi pertanyaan mengenai nilai perkuliahan saya				
	27.	Saya memilih untuk pergi kesuatu tempat yang dapat mengurangi beban pikiran mengenai perkuliahan dan masalah yang saya hadapi				
	28.	Saya memilih untuk meluangkan waktu dengan menonton film guna mengurangi beban pikiran dalam perkuliahan				
	29.	Saya memilih untuk menambah wawasan dengan membaca buku, jurnal dan bahan bacaan lainnya yang berkaitan dengan perkuliahan saya daripada pergi jalan-jalan				
	30.	Saya memilih diam untuk menenangkan diri setelah mendapatkan hasil ujian yang kurang memuaskan daripada meluapkannya				



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

31. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber; 32. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber; 33. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber; 34. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber; 35. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber; 36. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber; 37. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber; 38. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber; 39. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber; 40. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber; 41. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber; 42. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

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

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

31.	Saat terjadi masalah dalam perkuliahan, saya menjaga ketenangan emosi saya agar tidak terbawa perasaan				
32.	Saya memilih untuk tetap tenang saat mendapat tekanan (mendapatkan nilai tinggi) dari orang tua				
33.	Saya meluapkan kekesalan atas masalah yang saya hadapi				
34.	Saya tidak dapat tenang ketika saya mendapatkan masalah				
35.	Saya tetap mengerjakan tugas perkuliahan yang sudah menjadi tanggung jawab saya				
36.	Saya yakin dengan bekerja keras kesulitan yang saya hadapi dalam perkuliahan akan teratasi				
37.	Saya menyelesaikan tugas perkuliahan saya dengan baik				
38.	Ketika menghadapi masalah dalam perkuliahan saya memilih untuk membiarkannya				
39.	Saya merasa ketika saya tidak mengerti dengan Pelajaran, itu merupakan salah dosen saya				
40.	Saya berdoa sebelum memulai semua aktivitas, terutama saat akan berangkat kuliah				
41.	Saat dalam kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan, saya berdoa kepada tuhan agar diberi kemudahan				
42.	Saya meyakini bahwa tuhan tidak akan memberi masalah diluar batas kemampuan hambanya				



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

43

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

44

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

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

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

Beribadah tidak ada kaitannya dengan masalah yang saya hadapi

Dorongan orang tua untuk menjalankan perkuliahan dengan baik menjadi tekanan dan mengganggu perasaan saya







## SKALA TRY OUT PENELITIAN

### SELF-COMPASSION

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Fariz Fadhlurrohman

Nim : 11960114836

Bermaksud melaksanakan penelitian skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Psikologi Universitas Sultan Syarif Kasim Riau. Oleh karena itu demi terlaksananya penelitian saya memohon kesediaan saudara/saudari untuk menjawab skala ini. Skala ini bukanlah tes, tidak ada penilaian benar atau salah karena jawaban yang saudara pilih adalah kondisi yang paling sesuai dengan diri saudara/saudari. Identitas dan jawaban yang di berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Selamat mengerjakan, atas kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

#### Identitas subjek

Nama/inisial :

Nim :

Usia :

Jenis kelamin :

Untuk setiap pernyataan yang tersedia, saudara/saudari dipersilahkan memberikan jawaban dengan menulis tanda *checklist* (✓) pada kolom yang paling menggambarkan saudara/saudari. Adapun pilihan jawabannya sebagai berikut:

SS : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan kondisi saudara/i

S : Apabila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan kondisi saudara/i

TS : Apabila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan kondisi saudara/i

STS : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan kondisi saudara/i

Contoh:

NO	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mencoba mencintai diri sendiri	✓			



PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN			
	SS	S	TS	STS
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 saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa banyak orang didunia ini 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 aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				
12. Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan				



<p><b>Hak Cipta Dilindungi Undang-undang</b></p> <p>1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:</p> <p>a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.</p> <p>b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.</p> <p>2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.</p>	memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan				
	13. Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih Bahagia dibandingkan saya				
	14. Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang				
	15. Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya				
	16. Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya				
	17. Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar				
	18. Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup				
	19. Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan				
	20. Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan				
	21. Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan				
	22. Ketika saya sedang terpuruk, saya menoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan				
	23. Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya				
	24. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut				
	25. Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi				



<p><b>Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang</b></p> <p>1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:</p> <p>a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.</p> <p>b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.</p> <p>2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.</p>	saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut				
	Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

# LAMPIRAN C

## TABULASI DATA (TRY OUT)

UIN SUSKA RIAU



**TABULASI SKALA *COPING STRESS* (TRY OUT)**

R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	4	3	3
2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3
3	2	3	4	4	3	3	2	3	1	2	2	3	2	2	4	3	3	3	1	3	4	3
4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	4	3	3	3	4	1	2	3	3
5	3	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	2	4	4
6	2	3	3	4	3	4	4	3	3	2	4	4	2	1	4	1	3	3	2	4	4	3
7	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3
8	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4
9	3	4	3	3	1	3	4	4	1	4	4	3	1	1	4	3	4	4	2	4	4	3
10	3	3	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	2	4	2	1	4	3
11	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	2	3	3
12	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	1	3	4
13	2	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2
14	2	3	3	3	3	4	3	2	3	1	2	2	2	3	4	2	3	3	1	2	3	3
15	2	3	3	4	4	4	4	4	1	2	4	4	3	1	4	4	4	2	3	2	4	4
16	3	4	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3
17	3	3	4	3	2	3	3	3	1	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	4	4	2
18	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	2	1	3	2	4	2	1	3	4	3
19	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	2	3
20	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	4	3	3	2	3	4	3	4	2	3	3	4
21	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	1	4	4	4
22	2	3	1	2	2	4	4	1	1	2	3	2	2	4	2	4	1	4	1	4	4	3
23	4	3	3	3	3	4	4	3	1	2	4	4	1	1	4	4	3	4	2	2	4	4



24	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3
25	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
26	3	3	4	3	2	4	3	2	1	3	3	4	2	3	3	3	4	3	2	1	4	4
27	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	1	3	3
28	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
29	4	4	4	4	4	3	4	2	2	1	3	4	3	4	4	4	4	4	1	1	1	3
30	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4
31	3	3	4	3	2	4	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	4	2	3	4	2
32	3	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4	4	2	3	3	3	2	4	1	4	4	3
33	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	4	1	4	3	3
34	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
35	2	3	3	3	1	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	2
36	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	1	3	4	3
37	3	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4
38	2	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	1	1	3	3
39	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3
40	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3
41	2	3	3	3	3	4	4	2	4	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3
42	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3
43	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4
44	4	4	3	3	2	3	4	2	1	3	3	3	2	2	3	3	3	4	1	2	4	3
45	2	3	4	4	3	3	2	1	3	1	3	1	4	4	3	1	2	3	2	1	3	3



(LANJUTAN TABULASI SKALA *COPING STRESS*)

R	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
1	2	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2
2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2
3	2	2	2	4	3	4	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	4	4	4	1
4	3	4	1	1	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3
5	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3
6	2	3	2	4	4	4	2	4	3	4	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3
7	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2
8	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1
9	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	1	3	4	3	1	1	3	4	4	2	1
10	3	4	3	2	4	4	3	2	3	4	2	2	4	4	4	3	3	4	4	4	1	3
11	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3
12	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2
13	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	1	4	3
14	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3
15	3	4	2	2	3	3	1	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	1
16	2	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3
17	3	4	4	3	3	3	1	3	4	3	2	2	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1
18	2	3	2	4	3	3	1	3	4	3	1	2	3	3	4	3	4	1	3	3	4	2
19	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	2
20	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	2	1	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2
21	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2
22	1	4	1	2	4	4	3	2	4	3	1	3	3	4	2	2	3	4	4	2	4	3
23	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	1	1	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4





24	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3
25	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2
26	3	4	1	2	4	4	2	3	3	3	1	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3
27	3	4	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
28	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3
29	1	4	4	4	1	4	3	2	4	3	1	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1
30	2	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4
31	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	2
32	2	3	3	2	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3
33	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3
34	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2
35	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	2	1	3	4	4	1
36	2	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3
37	2	4	1	3	4	3	1	4	4	1	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1
38	3	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	2	4	3	4	1	1	3	3	4	1	1
39	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2
40	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2
41	2	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2
42	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
43	4	4	1	4	4	4	1	3	4	4	1	1	4	4	4	3	1	4	4	4	4	1
44	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2
45	1	3	2	2	3	3	3	1	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2	3



## TABULASI SKALA *SELF-COMPASSION* (TRY OUT)

R	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	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3
2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3
3	2	2	3	2	4	3	4	2	2	3	2	3	2	3	3	1	3	2	2	1	1	3	2	2	2	3
4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	2	4	4	4	3	3
5	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4
6	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	1	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3
7	2	2	3	2	1	2	3	1	3	2	2	1	3	3	2	2	2	3	1	3	1	2	2	3	2	2
8	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	4	4	1	4	1	4	1	1	4	4	4	4	4
9	1	1	4	2	4	1	4	1	4	3	1	4	2	4	4	1	4	2	4	2	1	4	3	1	1	4
10	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	2	4	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
11	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12	3	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3
13	2	2	4	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3
14	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3
15	4	3	1	3	4	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	2	4	1	3	2	3	3	3	2	2	4
16	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
17	3	3	4	1	4	2	4	2	2	3	1	4	1	3	2	2	3	1	4	1	2	4	3	2	2	3
18	3	3	2	3	3	2	4	2	4	3	3	4	2	3	4	2	4	2	4	2	1	3	2	4	3	2
19	3	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	3	4	2	1	2	3	2	3	2	4	3	2	3	1	2
20	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	1	3	2	2	3	4	3	2	3
21	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2
22	1	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	1	4	2	2	4	4	2	3	3	2	4	1	1
23	1	4	4	1	4	3	4	1	3	4	2	4	2	3	3	1	4	1	4	2	2	3	3	2	1	4



2. Diarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan

24	2	3	4	3	2	2	4	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	1	4	1	1	3	3	2	1	4
25	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2
26	4	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
28	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
29	4	4	1	1	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	2	4	4	1	1	4
30	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4
31	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
32	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3
33	3	2	3	2	3	2	4	1	4	4	1	3	2	4	4	2	2	2	3	3	2	3	4	4	2	3
34	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3
35	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2
36	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	3	3	3
37	1	4	4	2	1	2	2	1	4	4	2	4	4	4	2	1	3	3	4	3	1	2	1	4	2	4
38	4	3	2	4	2	1	3	4	3	4	3	4	2	2	1	1	3	2	2	2	2	1	3	3	1	3
39	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3
40	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3
41	3	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	4	4	4	2	3
42	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
43	1	1	3	2	3	1	3	1	3	3	4	1	4	2	4	1	3	2	3	1	2	3	4	1	1	1
44	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3
45	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	2	1	1	2	4	1	4	3	3	3	3	2	2

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

# LAMPIRAN D

## HASIL Uji RELIABILITAS DAN DAYA DISKRIMINASI AITEM

UIN SUSKA RIAU



## LAMPIRAN *COPING STRESS*

### A. Percobaan pertama

#### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.737	44

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
CS1	126.8444	84.589	.207	.733
CS2	126.4000	84.564	.355	.729
CS3	126.2222	82.995	.412	.725
CS4	126.3333	82.818	.467	.724
CS5	126.9111	84.946	.155	.735
CS6	126.2222	83.449	.400	.726
CS7	126.5778	84.977	.143	.736
CS8	126.8444	83.316	.275	.729
CS9	127.1333	84.891	.081	.743
CS10	127.0000	82.636	.285	.728
CS11	126.2444	82.325	.481	.722
CS12	126.3556	80.053	.626	.715
CS13	126.8222	81.968	.345	.725
CS14	126.7778	85.131	.091	.741
CS15	126.3333	84.682	.223	.732
CS16	126.5778	82.022	.314	.727
CS17	126.5778	84.477	.205	.733
CS18	126.1333	83.527	.350	.727
CS19	127.8000	88.482	-.083	.744
CS20	126.9111	88.583	-.091	.752
CS21	126.1556	85.498	.162	.734
CS22	126.4000	81.518	.596	.719
CS23	127.0000	84.409	.210	.732
CS24	126.0000	83.500	.410	.726
CS25	127.0444	88.043	-.058	.748

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

### © Hak cipta milik UIN Suska Riau

CS26	126.9556	85.180	.146	.736
CS27	126.2444	83.643	.332	.728
CS28	126.3333	85.045	.225	.732
CS29	127.2000	91.573	-.289	.756
CS30	126.6000	86.291	.071	.739
CS31	126.2667	82.064	.556	.721
CS32	126.5556	85.616	.146	.735
CS33	127.2444	87.007	.007	.743
CS34	127.2667	85.655	.098	.738
CS35	126.1556	81.589	.569	.719
CS36	126.2444	82.053	.598	.720
CS37	126.4000	84.109	.288	.729
CS38	126.9111	84.946	.155	.735
CS39	126.6889	83.810	.184	.734
CS40	126.1778	84.331	.282	.730
CS41	126.1111	83.328	.428	.725
CS42	126.0889	83.083	.342	.727
CS43	126.5111	85.074	.109	.739
CS44	127.3111	88.128	-.061	.747

### B. Percobaan kedua

#### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.861	21

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
CS2	64.2667	45.018	.508	.853
CS3	64.0889	44.946	.392	.856
CS4	64.2000	44.573	.481	.853
CS6	64.0889	45.037	.412	.856
CS8	64.7111	44.165	.353	.859
CS10	64.8667	43.436	.375	.859
CS11	64.1111	44.056	.514	.852

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

CS12	64.2222	42.586	.633	.847
CS13	64.6889	45.446	.207	.866
CS16	64.4444	43.207	.382	.859
CS18	64.0000	44.545	.428	.855
CS22	64.2667	43.927	.568	.851
CS24	63.8667	45.027	.430	.855
CS27	64.1111	45.374	.317	.859
CS31	64.1333	43.664	.622	.849
CS35	64.0222	44.568	.461	.854
CS36	64.1111	43.601	.679	.848
CS37	64.2667	44.245	.451	.854
CS40	64.0444	44.998	.377	.857
CS41	63.9778	43.931	.587	.850
CS42	63.9556	43.453	.496	.852

**C. Percobaan ketiga (untuk penelitian)**

**Reliability Statistics**

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.866	20

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
CS2	61.5333	42.073	.511	.859
CS3	61.3556	42.143	.375	.863
CS4	61.4667	41.800	.461	.860
CS6	61.3556	42.053	.420	.862
CS8	61.9778	40.977	.382	.864
CS10	62.1333	40.391	.390	.865
CS11	61.3778	41.104	.521	.858
CS12	61.4889	39.619	.648	.853
CS16	61.7111	40.210	.393	.865
CS18	61.2667	41.609	.431	.861
CS22	61.5333	41.027	.570	.857
CS24	61.1333	42.300	.401	.862

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

CS27	61.3778	42.377	.324	.865
CS31	61.4000	40.745	.628	.855
CS35	61.2889	41.892	.429	.861
CS36	61.3778	40.695	.684	.854
CS37	61.5333	41.482	.433	.861
CS40	61.3111	42.083	.375	.863
CS41	61.2444	41.007	.592	.856
CS42	61.2222	40.495	.506	.858

## LAMPIRAN *SELF-COMPASSION*

### A. Percobaan pertama

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.799	26

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SC1	68.6889	60.174	.501	.782
SC2	68.6667	61.000	.516	.783
SC3	68.5333	69.709	-.170	.814
SC4	68.8889	62.283	.420	.787
SC5	68.2667	62.382	.405	.788
SC6	68.9111	60.946	.511	.783
SC7	68.2667	65.564	.207	.797
SC8	69.1556	62.543	.368	.790
SC9	68.2667	64.291	.294	.793
SC10	68.2889	64.301	.368	.791
SC11	68.8889	62.101	.400	.788
SC12	68.2444	64.962	.228	.796
SC13	68.9111	65.856	.106	.803
SC14	68.4444	64.298	.344	.792
SC15	68.4889	63.846	.293	.794
SC16	69.1778	61.831	.396	.788
SC17	68.4667	63.436	.394	.789



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

SC18	69.1111	65.192	.161	.800
SC19	68.5111	65.301	.181	.799
SC20	69.1111	64.556	.242	.796
SC21	69.0444	63.407	.278	.795
SC22	68.4667	63.664	.372	.790
SC23	68.5778	63.840	.317	.792
SC24	68.5111	62.165	.391	.789
SC25	69.2222	60.040	.564	.780
SC26	68.4444	62.843	.394	.789

#### B. Percobaan kedua (untuk penelitian)

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.823	19

##### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SC1	49.4222	44.840	.583	.803
SC2	49.4000	47.109	.460	.811
SC4	49.6222	47.013	.481	.810
SC5	49.0000	47.591	.418	.814
SC6	49.6444	46.280	.529	.807
SC8	49.8889	47.601	.391	.815
SC9	49.0000	49.682	.265	.821
SC10	49.0222	49.840	.317	.819
SC11	49.6222	47.240	.420	.813
SC14	49.1778	49.695	.312	.819
SC15	49.2222	49.040	.290	.820
SC16	49.9111	46.946	.421	.814
SC17	49.2000	48.755	.384	.816
SC21	49.7778	48.768	.264	.823
SC22	49.2000	48.982	.359	.817
SC23	49.3111	48.401	.377	.816
SC24	49.2444	47.871	.360	.817
SC25	49.9556	45.543	.577	.804
SC26	49.1778	48.331	.374	.816

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

# LAMPIRAN E

## SKALA PENELITIAN

UIN SUSKA RIAU



## SKALA PENELITIAN

*Assalammualaikum Warahmatullahi Wabaraktuh*

Perkenalkan saya Muhammad Fariz Fadhlurrohman, mahasiswa S1 Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Saat ini saya sedang melakukan penelitian sebagai salah satu syarat kelulusan S1 Psikologi. Bersama ini saya memohon kesediaan Saudara/i untuk meluangkan waktu mengisi skala yang saya bagikan.

Skala ini terdiri dari beberapa bagian, Saudara/i diharapkan mengisi skala sesuai dengan petunjuk pengisian skala. Identitas dan jawaban yang Saudara berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian sesuai dengan kode etik. Saya ucapkan terimakasih atas kerjasama dan waktunya dalam mengisi instrumen penelitian ini

Tim Penelitian,

Muhammad Fariz Fadhlurrohman

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



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

### LEMBAR PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, telah membaca pernyataan di atas dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden. Saya menandatangani lembar persetujuan ini tanpa adanya paksaan dari pihak manapun dan saya juga menyadari bahwa penelitian ini tidak menimbulkan kerugian pada saya.

Responden Penelitian

.....

UIN SUSKA RIAU





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

## IDENTITAS RESPONDEN

Berikut ini kami sajikan informasi identitas diri yang belum diisi. Kami meminta Saudara/i untuk melengkapi data-data di bawah ini dengan cara mengisi bagian kosong sesuai dengan diri. Informasi mengenai diri ini akan kami rahasiakan. Jadi, silahkan lengkapi lembar identitas ini sesuai data diri yang sesungguhnya. Isilah data di bawah ini sebelum anda mengisi skala

Nama/Inisial :  
 Semester :  
 Jenis kelamin :  
 Asal daerah :

### Petunjuk pengisian

Berikut ini akan disajikan beberapa pernyataan kepada saudara/i. Baca dan pahami dengan seksama setiap pernyataan-pernyataan berikut sesuai dengan keadaan diri saudara/i dengan cara memberi tanda checklist (✓) pada salah satu dari empat pilihan jawaban. Setiap orang memiliki jawaban yang berbeda dan tidak ada jawaban benar atau salah, untuk itu peneliti berharap kepada saudara/i agar dapat mengisi dengan jujur dan cermat hingga selesai serta tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

SS : Sangat sesuai  
 S : Sesuai  
 STS : Sangat tidak sesuai  
 TS : Tidak sesuai



SKALA 1

	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1. <b>1.</b>	Untuk mempermudah saya menyelesaikan perkuliahan, saya berusaha mencari referensi sebanyak-banyaknya				
2. <b>2.</b>	Saya menambah wawasan dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan dengan membaca buku				
3. <b>3.</b>	Saya segera menghubungi teman untuk meminta bantuan ketika saya merasa kesulitan atau mengalami sebuah kendala				
4. <b>4.</b>	Saya mempelajari hal-hal yang tidak saya mengerti dengan cara bertanya kepada teman saya yang mengerti				
5. <b>5.</b>	Hal yang membuat saya bangkit dari keterpurukan dalam perkuliahan adalah saat saya membayangkan orang tua saya bangga melihat saya				
6. <b>6.</b>	Saya mencoba menyelesaikan kesulitan yang saya alami				
7. <b>7.</b>	Saya memilih untuk pergi kesuatu tempat yang dapat mengurangi beban pikiran mengenai perkuliahan dan masalah yang saya hadapi				
8. <b>8.</b>	Saya memilih untuk pergi ke perpustakaan pada saat saya kekurangan sumber literatur untuk perkuliahan saya				
9. <b>9.</b>	Saat terjadi masalah dalam perkuliahan, saya menjaga ketenangan emosi saya agar tidak terbawa perasaan				
10. <b>10.</b>	Ketika saya sulit mengerti dengan penjelasan yang diberikan oleh dosen mata kuliah, saya akan konsultasi dengan dosen lain yang mengajar pada mata kuliah yang sama				



11.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1.

Dilarang

mengutip

bagian

atau seluruh

karya ini

tanpa

meminta

izin

penulis

atau

penerbit

ini

untuk

sebagian

atau seluruh

karya tulis

ini

dalam

bentuk

apapun

tanpa

izin

UIN

Suska

Riau.

2.

Dilarang

mengumumkan

dan

memperbanyak

sebagian

atau seluruh

karya tulis

ini

dalam

bentuk

apapun

tanpa

izin

UIN

Suska

Riau.

Saya memiliki target untuk mendapatkan nilai yang baik, maka saya memaksimalkan usaha saya dalam perkuliahan

Saya menganalisa kesalahan yang saya lakukan ketika saya menghadapi ujian atau melakukan tugas perkuliahan

Saya tetap mengerjakan tugas perkuliahan yang sudah menjadi tanggung jawab saya

Saya yakin dengan bekerja keras kesulitan yang saya hadapi dalam perkuliahan akan teratasi

Saya menyelesaikan tugas perkuliahan saya dengan baik

Ketika saya mulai putus asa dengan perkuliahan saya, saya meminta nasihat dari orang tua saya

Saya berdoa sebelum memulai semua aktivitas, terutama saat akan berangkat kuliah

Saya ingin dosen pembimbing akademik (PA) saya mendukung saya untuk menyelesaikan perkuliahan dengan baik

Saat dalam kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan, saya berdoa kepada tuhan agar diberi kemudahan

Saya meyakini bahwa tuhan tidak akan memberi masalah diluar batas kemampuan hambanya



SKALA 2

1. NO	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
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.	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan				
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 saya sedang terpuruk, saya menoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan				
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 aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				
12.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan				





	kekurangan saya				
13.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut				
14.	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang				
15.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya				
16.	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya				
17.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar				
18.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut				
19.	Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

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

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

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

# LAMPIRAN F

## TABULASI DATA PENELITIAN

UIN SUSKA RIAU

## TABULASI DATA PENELITIAN COPING STRESS

R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3
2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4
3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4
4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4
5	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4
6	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	4	4	3	3	2	1	3	3	3	3
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
8	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4
10	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
11	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
12	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4
13	2	3	3	3	4	3	3	2	2	1	3	3	4	3	3	2	3	3	3	1
14	3	3	3	3	3	4	3	2	3	1	2	2	4	3	3	2	4	3	3	3
15	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4
16	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4
17	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4
18	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	4	2	1	2	3	3
19	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3
20	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3
22	3	3	1	2	4	4	4	1	4	2	3	2	3	4	2	4	4	4	4	2



# Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

48	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
49	2	2	4	4	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4
50	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3
51	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4
52	3	2	4	3	3	4	3	2	2	3	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2
53	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4
54	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	2	4	4	3	2	3	4	3	4
55	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
56	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3
57	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
58	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
59	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	4	2	2
60	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3
61	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2
62	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4
63	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4
64	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2
65	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4
66	4	4	3	3	4	4	2	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
67	4	3	4	3	4	4	4	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4
68	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4
69	4	4	4	4	3	4	1	4	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4
70	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3

## TABULASI DATA PENELITIAN *SELF-COMPASSION*

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3
2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3
3	3	2	1	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	1	3	2	3
4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3
5	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
6	2	2	1	2	3	2	3	1	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	3
7	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2
8	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4
9	1	1	1	2	4	1	4	1	4	3	1	3	1	4	4	1	4	1	4
10	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
11	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12	3	3	4	4	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3
13	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3
14	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3
15	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	2	4	2	4
16	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
17	3	3	2	1	4	2	4	2	2	3	1	3	2	3	2	2	3	2	3
18	3	3	1	3	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	4	2	4	3	2
19	3	2	4	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	1	2
20	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3
21	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2
22	1	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	1	4	2	2	1	1

# Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

48	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
50	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3
51	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3
52	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	2
53	2	2	2	1	2	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3
54	3	1	3	1	2	1	2	1	3	4	1	2	2	2	2	1	2	1	2
55	1	1	1	1	4	2	2	3	2	2	3	4	1	4	2	1	4	1	4
56	2	2	2	2	4	2	3	2	4	4	2	3	2	4	3	2	3	2	3
57	1	1	1	1	1	1	4	1	4	4	1	4	1	4	4	1	4	1	4
58	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3
59	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	1
60	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3
61	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	2	4
62	3	4	2	3	3	3	4	2	4	2	1	2	3	3	4	1	3	1	3
63	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
64	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2
65	4	4	4	4	1	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	1	4	3
66	4	4	4	4	1	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	1	4	3
67	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	2	2	4	2	4	3
68	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
69	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	2	4	4	4	3	2	3	2	4
70	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

## UJI ASUMSI

UIN SUSKA RIAU

# Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

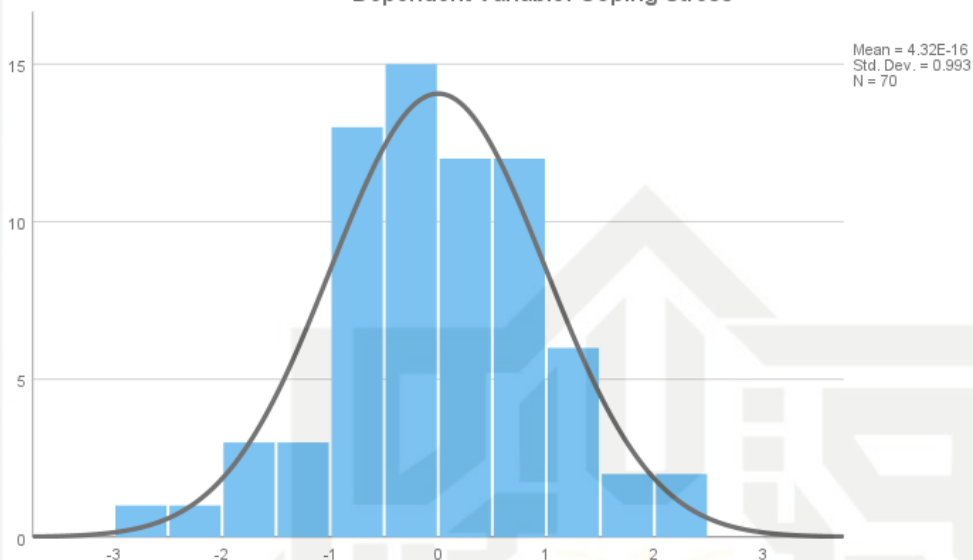
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

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

## UJI NORMALITAS

### Histogram

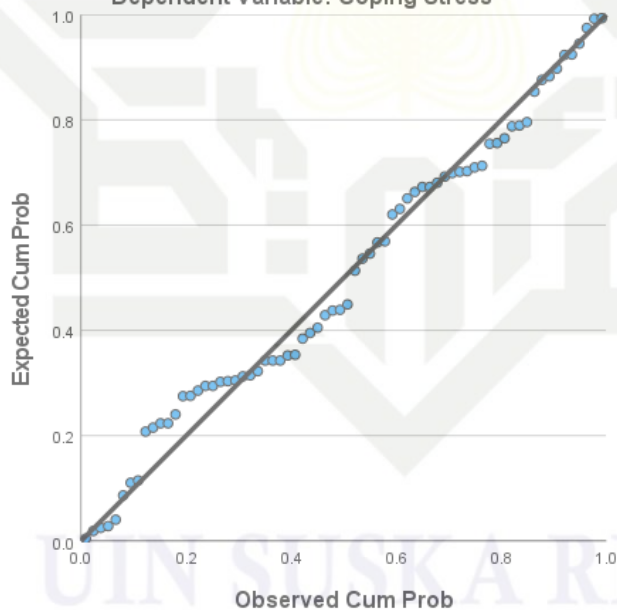
Dependent Variable: Coping Stress



Regression Standardized Residual

### Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

Dependent Variable: Coping Stress





## One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		70
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.24261348
Most Extreme Differences	Absolute	.092
	Positive	.065
	Negative	-.092
Test Statistic		.092
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	.159
	99% Confidence Interval	
	Lower Bound	.149
	Upper Bound	.168

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.
- Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 926214481.

## UJI LINEARITAS

### ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	1648.988	26	63.423	1.287	.227
	Linearity	149.145	1	149.145	3.026	.089
	Deviation from Linearity	1499.843	25	59.994	1.217	.280
Within Groups		2119.583	43	49.293		
Total		3768.571	69			

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

# LAMPIRAN H

## UJI HIPOTESIS

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.

## UJI KORELASI PEARSON

### Correlations

		Self-Compassion	Coping Stress
Self-Compassion	Pearson Correlation	1	.199
	Sig. (2-tailed)		.099
	N	70	70
Coping Stress	Pearson Correlation	.199	1
	Sig. (2-tailed)	.099	
	N	70	70

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

# LAMPIRAN I

## KATEGORISASI DATA PENELITIAN

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

### KATEGORISASI VARIABEL *COPING STRESS*

KATEGORI	JUMLAH	PERSENTASE
SANGAT RENDAH	0	0%
RENDAH	1	1,42%
SEDANG	5	7,14%
TINGGI	34	48,57%
SANGAT TINGGI	30	42,85%
TOTAL	70	100%

### KATEGORISASI VARIABEL *SELF COMPASSION*

KATEGORI	JUMLAH	PERSENTASE
SANGAT RENDAH	0	0%
RENDAH	6	8,5%
SEDANG	34	48,57%
TINGGI	25	35,71%
SANGAT TINGGI	5	7,14%
TOTAL	70	100%

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

# LAMPIRAN J

## SURAT IZIN

UIN SUSKA RIAU





KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI

كلية علم النفس

FACULTY OF PSYCHOLOGY

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

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : B-1830E/Un.04/F.VI/PP.00.9/11/2025

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menerangkan  
bawah:

Nama : Muhammad Fariz Fadhlurrohman  
NIM : 11960114836  
Tempat Tgl.Lahir : Pekanbaru/ 09 November 2001  
Jurusan : Psikologi S1  
Semester : XIII (Tiga Belas)

benar mahasiswa tersebut di atas telah selesai melakukan penelitian di Fakultas  
Psikologi dengan judul:

*"Hubungan Antara Selfcompassion Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Perantau  
Di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau".*

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana  
mestinya.

Pekanbaru, 21 November 2025  
Dekan,



Dr. Lisya Chairani, S. Psi., M.A., Psikolog  
NIP. 19791207 200604 2 001

UIN SUSKA RIAU



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.

Token : BgX173js



Dipindai dengan CamScanner



KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI

كلية علم النفس

FACULTY OF PSYCHOLOGY

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

**SURAT IZIN RISET**

Nomor: B-1794E/Un.04/F.VI/PP.00.9/11/2025

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

Nama : Muhammad Fariz Fadhlurrohman  
NIM : 11960114836  
Jurusan : Psikologi S1  
Semester : XIII (Tiga Belas)

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

*"Hubungan Antara Self-compassion Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Perantau Di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau".*

Demikian surat izin ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 12 November 2025

Dekan,



Dr. Lisya Chairani, S. Psi., M.A., Psikolog  
NIP. 19791207 200604 2 001

UIN SUSKA RIAU



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.

Token : 5TQ23xd4



Dipindai dengan CamScanner





KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI

كلية علم النفس

FACULTY OF PSYCHOLOGY

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

**SURAT IZIN TRY OUT**

Nomor: B-677E/Un.04/F.VI/PP.00.9/04/2025

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

Nama	: Muhammad Fariz Fadhlurrohman
NIM	: 11960114836
Jurusan	: Psikologi S1
Semester	: XII (Dua Belas)

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

*"Hubungan Antara Self-compassion Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Perantau Di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau".*

Demikian surat izin ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 23 April 2025  
Dekan,



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

UIN SUSKA RIAU



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.  
Token : 1w8Lh4



Dipindai dengan CamScanner

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