

**HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN KESEPIAN
PADA IBU RUMAH TANGGA DI KODIM 0203/ LANGKAT**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

OLEH:

VIRA OCTAFAHIRA

17.860.0016



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

MEDAN

2022

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 29/9/22

Access From (repository.uma.ac.id)29/9/22

LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN KESEPIAN PADA
IBU RUMAH TANGGA DI KODIM 0203/LANGKAT

Dipersiapkan dan disusun oleh

Vira Octafahira

17.860.0016

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 19 Agustus 2022

Susunan Dewan Penguji

Ketua



(Babby Hasmayni, S.Psi., M.Si)

Sekretaris



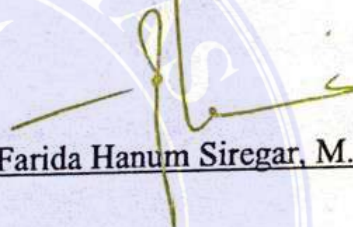
(M. Fadly Nugraha, S.Psi., M.Psi)

Pembimbing



(Merri Hafni, S.Psi., M.Psi)

Penguji Tamu



(Farida Hanum Siregar, M.Psi)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu
Persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana
Tanggal, 19 Agustus 2022
Kepala Bagian

(Dinda Permatasari Harahap, S.Psi., M.Psi, Psikolog)

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area


(H. Saiful Huda, Ph.D)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Vira Octafahira

NIM : 17.860.0016

Tahun Terdaftar : 2022

Program Studi : Psikologi Perkembangan

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Skripsi ini tidak terdapat bagian karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsurunsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah Skripsi ini di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Medan, 19 Agustus 2022



Vira Octafahira
Vira Octafahira

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vira Octafahira

NPM : 17.860.0016

Program Studi : Ilmu Psikologi

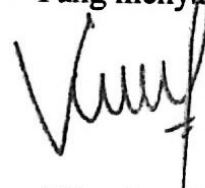
Fakultas : Psikologi

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Kesenian Pada Ibu Rumah Tangga di Kodim 0203/ Langkat**, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan
Yang menyatakan



(Vira Octafahira)

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN KESEPIAN PADA IBU RUMAH TANGGA DI KODIM 0203/ LANGKAT

Oleh:

VIRA OCTAFAHIRA

NIM: 17.860.0016

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada ibu rumah tangga di Kodim 0203/ Langkat. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif inferensial. Populasi penelitian ini adalah ibu rumah tangga di Kodim 0203/ Langkat sebanyak 530 orang, dan sampel dalam penelitian ini 83 orang, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala *self-compassion* yang diukur dengan aspek-aspek *self-compassion* dan skala kesepian yang diukur dengan dimensi kesepian. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis korelasi *r Product Moment*, didapatkan hasil koefisien (r_{xy}) = -0,525 dengan signifikan korelasi $p = 0,000 < 0,05$, artinya ada pengaruh negatif antara *self-compassion* dengan kesepian pada ibu rumah tangga di Kodim 0203/ Langkat. Dengan kata lain, hipotesis diterima. *Self-compassion* tergolong rendah (*mean* empirik = 106,14 < *mean* hipotetik = 150 dimana selisih nya kurang dari bilang SD = 11,715), dan untuk kesepian tergolong tinggi (*mean* empirik = 133,34 > *mean* hipotetik = 120, dimana selisih nya lebih dari bilang SD = 6,348)

Kata Kunci: *Self-compassion*, Kesepian, Ibu Rumah Tangga

ABSTACK

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND LONELINESS AT HOUSEWIFE IN KODIM 0203/ LANGKAT

By:

VIRA OCTAFAHIRA

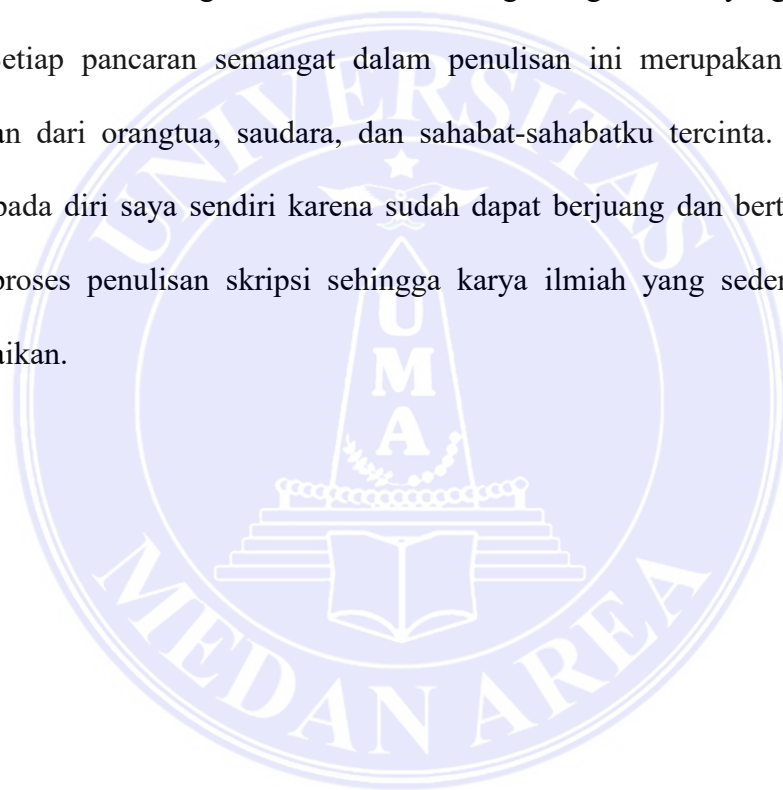
NIM: 17.860.0016

This research aims to determine the relationship between self-compassion and loneliness at housewife in Kodim 0203/ Langkat. This research method uses inferential quantitative methods. The population of this study were housewives at Kodim 0203/ Langkat as many as 530 people, and the sample in this study was 83 people, the sampling technique in the study was purposive sampling. Data collection uses the self-compassion scale which is measured by the aspects of the self-compassion and loneliness scale which is measured by dimensions of loneliness. Data analysis technique using correlation r product moment analysis technique, the results obtained coefficient (r_{xy}) = -0,525 with a significant correlation $p = 0,000 < 0,05$, meaning the there is a negative influence between self-compassion and loneliness at housewife in Kodim 0203/ Langkat. In other words, the hypothesis is accepted. Self-compassion is low (empirical mean = 106,14 < hypothetical mean = 150 where the difference is less then $SD = 11,715$), and for loneliness is high (empirical mean = 133,34 < hypothetical mean = 120 where the difference is less then $SD = 6,348$)

Keywords: Self-compassion, Loneliness, Housewife

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang begitu besar dan telah mempermudah segala urusan saya dalam menyelesaikan karya ilmiah sebagai tugas saya untuk mendapatkan pencapaian sarjana saya. Setiap detik waktu menyelesaikan karya ilmiah ini merupakan hasil getaran doa kedua orangtua, saudara, dan orang-orang terkasih yang mengalir tiada henti. Setiap pancaran semangat dalam penulisan ini merupakan dorongan dan dukungan dari orangtua, saudara, dan sahabat-sahabatku tercinta. Berterimakasih pula kepada diri saya sendiri karena sudah dapat berjuang dan bertahan sejauh ini dalam proses penulisan skripsi sehingga karya ilmiah yang sederhana ini dapat terselesaikan.



UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur senantiasa peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, karena tiada daya dan upaya selain atas kehendak-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan Kesenian Pada Ibu Rumah Tangga di Kodim 0203/ Langkat”. Penulisan proposal ini salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Departemen Psikologi Perkembangan.

Karya ilmiah ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa doa, dukungan dan bantuan dari semua pihak yang terkait, dan selalu peduli kepada peneliti, yang pada akhirnya peneliti dapat menyelesaikan karya ilmiah ini dengan penuh rasa senang dan haru. Oleh karena itu pada kesempatan ini juga dengan ketulusan dan keikhlasan hati peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA Selaku ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim Universitas Medan Area
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M. Eng, M.Sc, Selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Bapak Hasanuddin, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Merri Hafni, S.Psi., M.Psi, Selaku dosen pembimbing yang telah membimbing peneliti, menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Babby Hasmayni, S.Psi., M.Si, selaku dosen penguji yang telah membimbing peneliti, menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Farida Hanum Siregar, M.Psi, selaku dosen penguji yang telah membimbing peneliti, menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak M. Fadli Nugraha, S.Psi., M.Psi, selaku sekretaris yang memberikan banyak informasi dan saran kepada peneliti.
8. Kepada Bapak Komandan di Kodim 0203/ Langkat yang sudah memberikan saya kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi.
9. Yang istimewa dan yang sangat kucintai serta kusayangi kepada kedua orang tua dan saudara saya yang selalu mendukung, mendoakan, memotivasi, dan memberikan semangat dalam pendidikan yang tidak pernah berhenti kepada saya.
10. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan memotivasi peneliti dan para staff tata usaha Program Studi Psikologi Universitas Medan Area yang turut memperlancar proses penyelesaian kuliah dan penelitian skripsi.
11. Kepada teman-teman saya Alfi Rahmatika, Fika Ayu Safitri, Mutiara Shafira, Ega Valenia, dan Shannaz Ghea Fahira yang telah membantu, mendukung, dan memberikan semangat kepada saya selama ini.
12. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat melakukan penelitian yang lebih baik lagi. Akhir kata, peneliti memohon maaf atas kesalahan dan kekurangan di dalam penulisan ataupun penyusunan penelitian ini. Semoga segala kebaikan dan bantuan diberikan akan mendapat balasan dari Allah SWT.

Medan, 19 Agustus 2022

(Vira Octafahira)



RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Pribadi

Nama : Vira Octafahira

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, Tanggal Lahir : Bandung, 04 Oktober 1999

Alamat : Jln. Klambir V Pasar I,
Komp.Mulia Residence no, 23JJ

Kode Pos : 20351

Nomor Ponsel : 082274951006

Email : viraoctfhrr56@gmail.com

B. Jenjang Pendidikan Formal

1. SMA Negeri 3 Medan
2. SMP Negeri 7 Medan
3. SD Swasta Kartika 1-1 Medan

Medan, 19 Agustus 2022

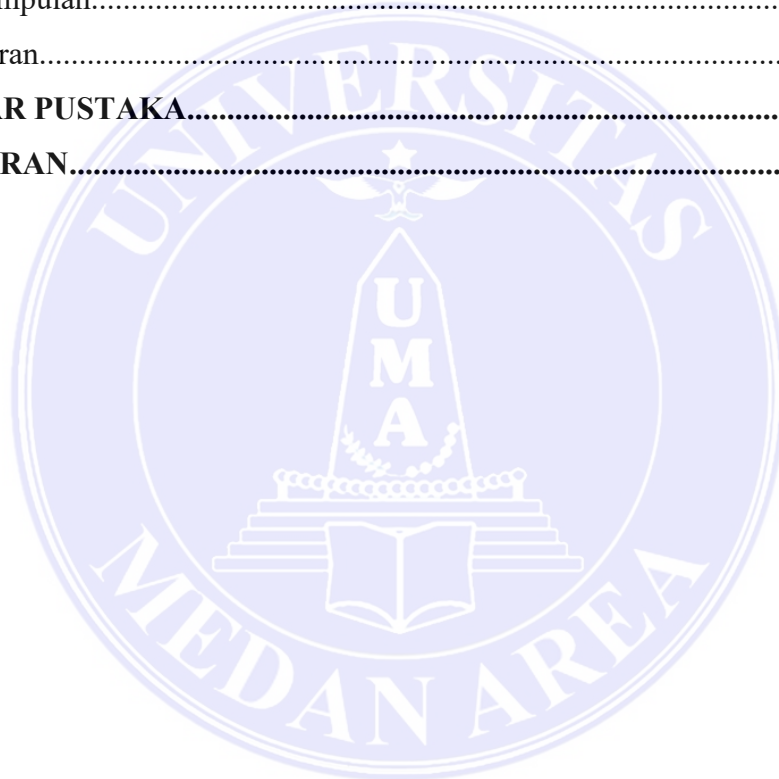
Vira Octafahira

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
RIWAYAT HIDUP.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK.....	xix
ABSTRACT.....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	21
A. Latar Belakang.....	21
B. Identifikasi Masalah.....	27
C. Batasan Masalah.....	28
D. Rumusan Masalah.....	28
E. Tujuan Penelitian.....	28
F. Manfaat Penelitian.....	29
1. Manfaat Teoritis.....	29
2. Manfaat Praktis.....	29
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	30
A. Kesenian.....	30
1. Pengertian Kesenian.....	30
2. Faktor Kesenian.....	32
3. Aspek Kesenian.....	33
4. Ciri-ciri Kesenian.....	34
5. Dimensi Kesenian.....	36

B. <i>Self-Compassion</i>	37
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	37
2. Faktor yang mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	39
3. Aspek <i>Self-Compassion</i>	42
4. Ciri-ciri <i>Self-Compassion</i>	45
C. Hubungan antara <i>Self-Compassion</i> dengan Kesenian.....	46
D. Kerangka Konseptual.....	49
E. Hipotesis.....	49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	50
A. Tipe Penelitian.....	50
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	50
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	51
1. Kesenian.....	51
2. <i>Self-Compassion</i>	51
D. Populasi dan Sampel.....	52
1. Populasi.....	52
2. Sampel.....	52
E. Teknik Pengambilan Sampel.....	53
a. Skala Kesenian.....	54
b. Skala <i>Self-Compassion</i>	55
F. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur.....	57
1. Uji Validitas.....	57
2. Uji Reliabilitas.....	57
G. Metode Analisis Data.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	60
B. Persiapan Penelitian.....	61
1. Persiapan Administrasi.....	61
2. Persiapan Alat Ukur.....	62
C. Pelaksanaan Penelitian.....	64
D. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	64

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kesenian.....	64
2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self-Compassion</i>	65
E. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	67
1. Uji Asumsi.....	67
2. Hasil Analisis Korelasi.....	69
F. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	70
G. Analisis Tambahan.....	72
H. Pembahasan.....	73
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	76
A. Simpulan.....	76
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN.....	84



DAFTAR GAMBAR

Gambar I. Kerangka Konseptual.....49



DAFTAR TABEL

Tabel I	Halaman
Penyebaran Skala Kesepian.....	62
Tabel 2	
Penyebaran Skala <i>Self-Compassion</i>	63
Tabel 3	
Skala Kesepian Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas.....	65
Tabel 4	
Skala <i>Self-Compassion</i> Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas.....	66
Tabel 5	
Uji Normalitas.....	68
Tabel 6	
Uji Linieritas.....	69
Tabel 7	
Analisis Korelasi.....	70
Tabel 8	
Nilai Mean Hipotetik dan Nilai Mean Empirik.....	72
Tabel 9	
Nilai Rata-rata Dimensi Kesepian.....	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Halaman
Blue Print Skala Sebelum Uji Coba.....	85
Lampiran B	
Alat Ukur Penelitian Sebelum Uji Coba.....	94
Lampiran C	
Distributor Skor Skala Kesenian dan <i>Self-Compassion</i> Sebelum Uji Coba.....	105
Lampiran D	
Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem Skala Kesenian dan <i>Self-Compassion</i> Sebelum Uji Coba.....	108
Lampiran E	
Blue Print Skala Setelah Uji Coba.....	119
Lampiran F	
Alat Ukur Penelitian Setelah Uji Coba.....	127
Lampiran G	
Distributor Skor Skala Kesenian dan <i>Self-Compassion</i> Setelah Uji Coba.....	137
Lampiran H	
Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem Skala Kesenian dan <i>Self-Compassion</i> Setelah Uji Coba.....	143
Lampiran I	
Hasil Uji Normalitas dan Linieritas Aitem Skala Kesenian dan <i>Self-Compassion</i> Setelah Uji Coba.....	153

Lampiran J

Hasil uji Korelasi Aitem Skala Kesepian dan *Self-Compassion* Setelah Uji Coba..158

Lampiran K

Surat Keterangan Penelitian..... 160



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Angkatan perang Republik Indonesia yang memiliki tanggung jawab untuk menjaga pertahanan negara Republik Indonesia disebut dengan Tentara Nasional Indonesia (TNI). TNI di Indonesia terdiri dari tiga pasukan, yaitu TNI AD (Angkatan Darat), TNI AL (Angkatan Laut), serta TNI AU (Angkatan Udara). TNI memiliki tugas untuk menegakkan kedaulatan negara, melindungi segenap bangsa dan negara, serta mempertahankan keutuhan wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Hal tersebut menunjukkan bahwa anggota TNI sudah bersumpah setia untuk mengutamakan kepentingan negara.

Seluruh anggota TNI harus siap ditugaskan kemana saja baik dalam situasi konflik ataupun dalam wilayah kebencanaan sampai batas waktu yang tidak dapat ditentukan. Menikah dengan anggota TNI memiliki kebanggaan tersendiri bagi para wanita, namun tentu akan ada konsekuensi yang harus dihadapi ketika mereka menikah dengan anggota TNI. Tuntutan tugas dan profesi yang dijalani suami pada pekerjaan diperkirakan bisa menjadi kendala untuk terciptanya keluarga yang sempurna, dimana ayah, ibu dan anak tinggal bersama secara bersama-sama di satu rumah.

Sesuai dengan fitrahnya, seorang wanita yang sudah menikah tidak bisa dilepaskan dari perannya menjadi seorang ibu rumah tangga dan juga seorang istri. Sebab peran utama wanita yang telah menikah adalah sebagai ibu rumah tangga. Menurut Utami & Puspitadewi (2012) menjelaskan bahwa wanita yang bertugas untuk mengurus hal-hal yang berkaitan dengan rumah tangga dan menghabiskan waktunya untuk mengurus rumah tangga secara rutin dan terus menerus disebut dengan ibu rumah tangga. Sedangkan menurut Kartono, ibu rumah tangga adalah wanita yang mayoritas waktunya dipergunakan untuk mengajarkan dan memelihara anak-anaknya dengan pola asuh yang baik dan benar (Junaidi, 2017). Sebagai seorang ibu rumah tangga dari anggota TNI, wanita diharapkan bisa mengizinkan suami pergi untuk urusan pekerjaan dan pengabdian terhadap negara. Ibu rumah tangga tidak hanya ditinggalkan satu kali untuk melaksanakan tugas dan dalam jangka waktu tidak tentu oleh suaminya, tetapi bisa beberapa kali dan bahkan hampir selama perkawinan mereka. Peran ibu rumah tangga diharapkan dapat menjadi sosok yang dewasa, mandiri dan tangguh ketika ditinggal suami untuk melaksanakan tugasnya sebagai anggota TNI.

Kepergian suami untuk melaksanakan tugas membuat suami serta istri pastinya akan tinggal secara terpisah. Menurut Hidayati (2015) menyebutkan bahwa terdapat beberapa hal yang menyebabkan seseorang mengalami kesepian, salah satu penyebabnya adalah kondisi di mana harus tinggal jauh dari keluarga. Kesenian didefinisikan sebagai suatu reaksi emosional dan kognitif terhadap pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dari penurunan kualitas dan kuantitas hubungan sosial yang signifikan (Nurlayli & Hidayati, 2014).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti dihasilkan beberapa hal penyebab kesepian pada ibu rumah tangga di Kodim 0203/Langkat yaitu tinggal terpisah dengan suami dan keluarga serta minimnya komunikasi ataupun berinteraksi dengan suami dan keluarga.

Kesepian sudah menjadi sebuah kenyataan yang umum dalam kehidupan. Setiap manusia bisa mengalami kesepian: tua maupun muda, perempuan atau laki-laki, miskin atau kaya, bahkan juga individu yang menikah maupun yang belum menikah. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Waskito yang mengungkapkan bahwa suami-istri terkadang harus tinggal terpisah karena tugas dalam jangka waktu yang cukup lama, mengakibatkan masing-masing pihak akan merasakan kesepian (Litolily & Swastiningsih, 2014). Didukung dengan pendapat Mijilputri (2014) bahwa keterpisahan fisik dengan individu yang dianggap dekat sering kali menjadi pengalaman yang menyakitkan dan dapat mempengaruhi hampir setiap sisi dalam kehidupan.

Apabila hubungan interpersonal telah terjalin, maka perlu untuk menjaganya sehingga orang-orang yang terlibat tidak merasakan kesepian. Teori Weiss yang memaparkan adanya kesepian secara emosional akibat kurangnya hubungan yang lebih dekat dan berarti dengan seseorang dapat dihubungkan dengan teori pemilihan pasangan yaitu *Reiss Wheel Theory of Love*. Dimana dalam *Reiss Wheel Theory of Love* menggunakan istilah *personality need fulfillment* untuk mendeskripsikan kepuasan akan kebutuhan emosional yang dibutuhkan sehingga merasakan pertukaran emosional untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia dan mendapatkan kepuasan dalam menjalin hubungan dekat dengan

seseorang (Lamanna & Reidhman, 2009). Jika seseorang yang mengalami kesepian secara emosional mereka tidak mengalami hubungan secara mendalam dengan seseorang, hal tersebut yang terjadi kepada ibu rumah tangga di Kodim0203/Langkat. Karena adanya kewajiban bagi anggota TNI yang mengharuskan bertugas di luar kota dengan jangka waktu yang tidak bisa dipastikan, membuat pemisahan sementara dengan suami tersebut menyebabkan munculnya sindroma psikologis bagi keluarga militer. Munculnya perasaan kesepian tersebut dikarenakan sulit dalam berkomunikasi dengan suami, kekhawatiran tentang keselamatan suami, dan ketidaktahuan bagaimana kondisi di tempat penugasan.

Dampak dari rasa kesepian apabila semakin mendalam akan mengakibatkan berbagai macam masalah kesehatan fisik ataupun kesehatan mental. Kesepian yang dialami seseorang dapat menyebabkan berbagai gangguan kejiwaan yaitu depresi, pelecehan terhadap anak, masalah tidur, gangguan kepribadian, dan penyakit Alzheimer. Kesepian menghasilkan perasaan negatif, persepsi negatif terhadap orang lain dan dianggap negatif oleh orang lain, ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, gangguan psikomatik, dan perilaku yang berisiko (Cosan, 2014). Ditambahkan menurut Mushtaq, et al (2014) kesepian juga dapat menyebabkan menurunnya kesehatan fisik seperti fungsi imun yang menurun, meningkatnya resiko penyakit kardiovaskuler (tekanan darah tinggi, stroke, dan sebagainya), serta penyakit kronis lainnya. Selain itu, individu yang mengalami kesepian akan memiliki sifat menjadi tidak bahagia,

tidak merasakan adanya cinta disekelilingnya, tidak puas dengan diri sendiri, merasa putus asa, dan merasa tidak berguna.

Berdasarkan hasil observasi singkat dengan ibu rumah tangga di Kodim 0203/Langkat tentang dampak-dampak apa saja yang dialami selama ditinggal bertugas oleh suami ialah anak yang terabaikan, merasa sendiri, merasa tidak bahagia, dan merasa kurang rasa sayang dan cinta dari lingkungannya.

Setiap individu yang mengalami kesepian akan menanggapi hal itu sendiri dengan cara yang berbeda-beda. Kesenian dapat diterima secara baik bagi beberapa orang, namun untuk sebagian orang lainnya, kesepian dianggap menjadi hal yang sulit untuk diterima dan dianggap tidak menyenangkan. Terlarut pada berbagai hal yang negatif yang mana ini akan menghambat dirinya dalam menuntaskan permasalahan yang berlangsung. Seorang individu semestinya dapat terlebih dahulu meredakan berbagai hal negatif yang dirasakannya tersebut. Kesenian dapat diatasi ketika individu memperbaiki hubungan dengan diri mereka sendiri, seperti menerima segala kekurangan yang ada dalam diri, tidak mengkritik diri dan memberikan cinta dan kasih kepada diri sendiri (Narang, 2014).

Oleh karenanya jika berbagai kenyataan buruk ini ditolak, dengan demikian muncul beberapa penderitaan yang berbentuk dengan frustrasi, stres dan juga *self-criticism*. Hal yang sebaliknya, ketika kenyataan buruk ini diterima dengan kebaikan penuh, seorang individu tersebut nantinya akan membentuk suatu emosi yang positif atas kebaikan yang ada serta perawatan yang dapat membantu mengatasi masalahnya tersebut. Keseluruhan hal ini diistilahkan dengan

self-compassion atau dengan kata lain individu bisa menghindarkan diri dari rasa mengasihani diri sendiri. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwasanya terdapat beberapa faktor yang dapat memberi pengaruh untuk kesepian, di antaranya ialah *self-compassion*.

Self-compassion merupakan salah satu bahasan yang bisa menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif (Hidayati, 2015). Ditambahkan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan individu dalam memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri ketika mengalami tantangan, masalah, dan kesulitan dalam hidup serta memahami bahwa segala tantangan, masalah, dan kesulitan dalam hidup merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia (Renggani & Widiasavitri, 2018). *Self-compassion* menyebabkan individu dapat menerima kehidupan yang paling menimbulkan stres sekalipun dan bertindak dengan bijaksana. Dengan demikian apabila misalnya ditinggal tugas oleh suami yang dicintai sekalipun, individu tidak akan mengalami emosi negatif, seperti rasa kesepian.

Fungsi dari *self-compassion* ini didefinisikan sebagai strategi beradaptasi bagi pengorganisasian emosi melalui pengurangan emosi negatif dan menciptakan emosi positif berupa kebaikan (Neff, 2003). *Self-compassion* dapat membantu seseorang untuk tidak mencemaskan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri, karena orang yang mempunyai *self-compassion* dapat memperlakukan seseorang dan dirinya secara baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia (Neff, 2011). Bisa diasumsikan bahwa seseorang yang memiliki *self-compassion* aspek positif yang

tinggi ini nantinya akan terhindar dari perasaan kesepian serta dapat mengisi waktu luangnya tersebut dengan berbagai kegiatan yang berguna dan positif. Oleh sebab itu, seorang individu tersebut tidak akan melaksanakan berbagai hal yang nantinya dapat menyebabkan dirinya tersakiti, akan tetapi malah akan menghargai semua pengalaman yang ada dalam dirinya tersebut.

Dari penjelasan tersebut terlihat bahwa ibu rumah tangga yang ditinggalkan oleh suaminya bertugas rentan mengalami kesepian. Kesepian ini akan dapat menyebabkan berbagai dampak tertentu, dengan demikian ibu rumah tangga dapat melaksanakan beberapa cara dan upaya guna meminimalkan perasaan kesepiannya tersebut. Salah satu usaha yang bisa dilakukan ialah dengan meningkatkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri yang dikenal sebagai *self-compassion*. Berdasarkan beberapa hasil penelitian dan latar belakang masalah di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *self-compassion* dengan kesepian pada ibu rumah tangga di Kodim 0203/ Langkat.

B. Identifikasi Masalah

Wanita yang menghabiskan waktunya di rumah untuk mengajarkan, mendidik anak, dan menjalankan tanggung jawab untuk mengurus kebutuhan rumah tangga secara rutin dan terus-menerus disebut sebagai ibu rumah tangga. Begitu pula wanita yang sudah menikah akan memiliki peran utama menjadi ibu rumah tangga, dan menikah dengan anggota TNI akan memiliki konsekuensi untuk ditinggalkan dalam bertugas dengan waktu yang tidak bisa ditentukan. Kepergian orang yang disayangi tersebut akan menyebabkan kesepian, yang merupakan hasil reaksi emosional dan kognitif karena pengalaman yang kurang menyenangkan. Dampak dari rasa kesepian

apabila semakin mendalam akan mengakibatkan berbagai macam masalah kesehatan fisik ataupun kesehatan mental.

Individu yang dapat menghindari rasa kesepian adalah individu yang memiliki rasa berharga bagi dirinya sendiri, dapat menerima diri apa adanya serta menghindarkan diri dari rasa mengasihani diri sendiri. Hal tersebut disebut dengan *self-compassion*. Maka hal ini yang mendorong peneliti untuk melihat adakah hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada ibu rumah tangga di Kodim 0203/ Langkat.

C. Batasan Masalah

Agar peneliti tidak menyimpang dari sasaran yang di kehendaki dan supaya lebih tertata, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun dalam penelitian ini, membatasi masalah pada pembahasan tentang hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada ibu rumah tangga di Kodim 0203/ Langkat yang berjumlah 83 orang dengan karakteristik tertentu.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada ibu rumah tangga di Kodim 0203/ Langkat.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah agar mengetahui apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada ibu rumah tangga di Kodim 0203/ Langkat.

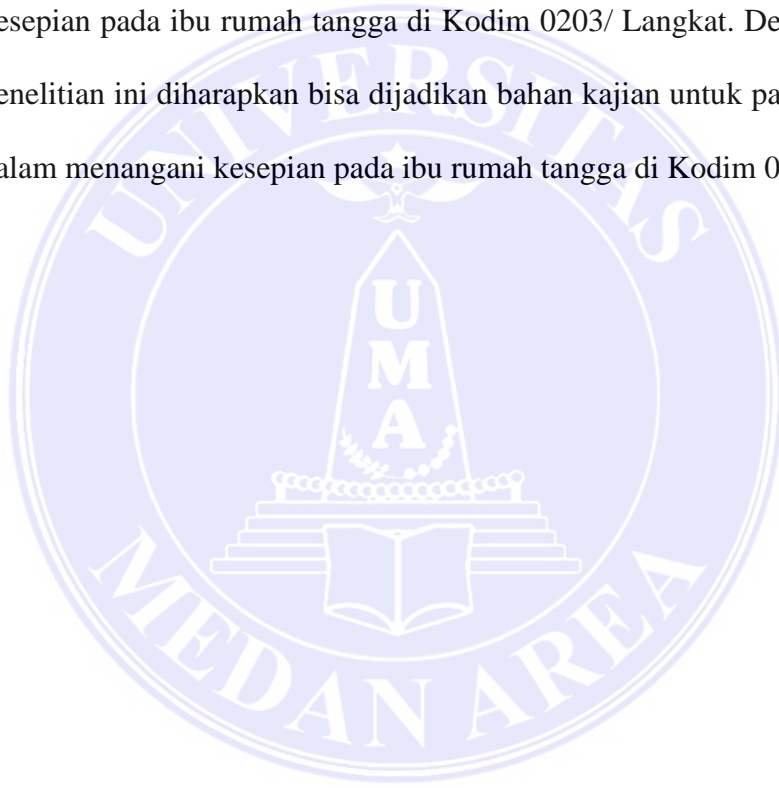
F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan berupa pengembangan ilmu psikologi, terkhusus di bidang psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Melakukan langkah-langkah yang diperlukan untuk mengurangi kesepian pada ibu rumah tangga di Kodim 0203/ Langkat. Dengan dibuatnya penelitian ini diharapkan bisa dijadikan bahan kajian untuk para anggota TNI dalam menangani kesepian pada ibu rumah tangga di Kodim 0203/ Langkat.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesepian

1. Pengertian Kesepian

Kesepian adalah perasaan tidak menyenangkan terhadap situasi yang dialami individu berdasarkan pengalaman subjektif dimana jumlah hubungan yang ada dengan orang lain lebih kecil dari yang diharapkan atau kedekatan dengan seseorang yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan yang terjadi (Gierveld, 2006). Kesepian adalah perasaan terasing, tersisihkan, terpengelak dengan orang lain. Kesepian akan muncul jika seseorang merasa terisih dari kelompoknya, tidak diperhatikan oleh orang-orang di sekitarnya, terisolasi dari lingkungan, dan tidak ada seseorang yang bisa dijadikan tempat berbagi rasa dan pengalaman (Suardiman, 2011).

Kesepian merupakan setara sosial dari rasa sakit fisik dan, seperti rasa sakit fisik, yang berfungsi dalam memotivasi individu untuk meringankan rasa sakit sosial dengan mencari koneksi yang mereka butuhkan untuk merasa aman, terjamin, dan puas dengan kehidupannya (Masi, 2011). Adapun pendapat lain yang berasumsi bahwa tidak ada definisi umum kesepian, walaupun kesepian secara umum dideskripsikan sebagai perasaan kekurangan kontak sosial, kekurangan keberadaan orang atau keinginan untuk berbagi pengalaman sosial namun tidak melakukannya, atau ketidaksesuaian antara interaksi actual dengan yang diinginkan dan keintiman dengan

orang lain (Pachana & Laidlaw, 2014). Kesenian merupakan indikasi bahwa ada kekurangan yang signifikan dalam hubungan sosial individu dengan kata lain, itu adalah petunjuk bahwa segala sesuatunya tidak berjalan dengan baik (Oguz & Cakir, 2014). Kesenian adalah keadaan emosi dan kognitif yang tidak bahagia karena hasrat akan hubungan akrab namun tidak dapat mencapainya (Dayaksini & Hudaniah, 2019). Tidak terbinanya hubungan akrab dan sosial sesuai yang individu harapkan, membuat individu kehilangan minat sosial atau perasaan hampa pada diri individu tersebut.

Adapun ahli yang mengatakan bahwa kesenian dan kesendirian tidak sama. Kesenian merujuk pada kegelisahan subjektif yang dirasakan ketika ciri-ciri penting dari hubungan sosial individu tidak terpenuhi, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Secara kualitatif, yaitu seseorang mungkin saja mempunyai teman, tetapi kualitas pertemanannya bersifat sangat dangkal dan tidak memuaskan. Secara kuantitatif, yaitu kesenian dirasakan karena seseorang tidak memiliki cukup teman seperti yang diharapkan. Sedangkan kesendirian menunjuk pada keadaan terpisah dari orang lain yang sifatnya objektif, yaitu suatu keadaan ketika seseorang sedang tidak bersama dengan orang lain (Rahman, 2013).

Berdasarkan uraian dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kesenian adalah suatu reaksi emosional dan kognitif individu, terhadap hubungan sosialnya yang lebih kecil daripada apa yang diharapkan, serta adanya ketidakpuasan terhadap kondisi sosialnya yang dapat berdampak pada kesehatan fisik serta kesehatan mental individu.

2. Faktor Kesenian

Menurut Martin & Osborn (2008) penyebab umum terjadinya kesenian ada tiga faktor, yaitu:

- a. Faktor psikologis, yaitu harga diri rendah disertai dengan munculnya perasaan-perasaan negatif seperti perasaan takut, mengasihani diri sendiri (*self-pity*) dan berpusat pada diri sendiri. Sedangkan untuk perasaan-perasaan positif seperti *self-compassion*.
- b. Faktor kebudayaan dan situasional, terjadi perubahan dalam tatanan hidup dan kultur budaya
- c. Faktor spiritual, yaitu agama seseorang dapat menghilangkan kecemasan seseorang dan kekosongan spiritual seringkali berakibat kesenian.

Menurut Mubarak faktor kesenian terdiri dari tiga faktor, diantaranya adalah faktor psikologis yaitu harga diri rendah disertai dengan munculnya perasaan-perasaan negatif seperti perasaan takut, marah, kesedihan mendalam, mengasihani diri sendiri dan berpusat pada diri sendiri. Faktor kebudayaan dan faktor situasional yaitu terjadinya perubahan dalam tata cara hidup dan kultur budaya seperti bahasa apa yang digunakan di lingkungan sekitar dan bagaimana cara lingkungannya berinteraksi. Faktor spiritual yaitu agama seseorang dapat menghasilkan kecemasan seseorang dan kekosongan spiritual seringkali berakibat kesenian (dalam Mulyadi & Juanita, 2016).

Dapat disimpulkan dari beberapa para ahli di atas bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kesenian pada individu ada empat yaitu faktor psikologis, faktor kebudayaan, faktor situasional, dan faktor spiritual. Dari

keempat faktor tersebut penulis mengambil faktor psikologis positif yaitu *self-compassion* untuk diteliti lebih lanjut.

3. Aspek Kesenian

Taylor, Peplau, & Sears (dalam Aryono & Dani, 2019), memaparkan pengertian dari kesepian menggunakan tiga pendekatan, yakni:

- a. *Need for intimacy*, yang berfokus pada pemenuhan akan kedekatan dengan orang lain. Jika manusia tidak bisa memenuhi hal itu, maka ia akan merasa sendiri.
- b. *Cognitive process*, hal ini berkaitan dengan persepsi manusia terkait dengan hubungan sosialnya. Manusia akan merasa kesepian jika mereka tidak puas dengan hubungan sosial yang mereka jalin.
- c. *Social inforcement*, kesepian diartikan sebagai kondisi yang merupakan akibat dari rasa tidak puas akan hubungan sosial, dimana seseorang telah memiliki standarnya sendiri.

Menurut Gierveld (dalam Dayaksini & Hudaniah, 2019) aspek-aspek kesepian, yaitu:

- a. Karakteristik emosi adalah apabila positif maka individu akan merasa dicintai, bermanfaat, kuat, Bahagia dan bernilai. Sedangkan apabila negatif maka individu akan merasa tidak pasti, takut sedih, kegagalan, tak bertujuan, dan kekurangan umpan balik.
- b. Keterpisahan sosial adalah individu yang merasa kehilangan orang terdekat seperti teman dan sahabat. Merasakan kekosongan seperti kehilangan perkumpulan baik di sekitar individu. Memiliki perasaan

ditinggalkan seperti merasa tidak ada seorangpun yang benar-benar memperhatikan individu.

- c. Perspektif waktu adalah individu merasa tidak memiliki harapan atau *hopelessness*, individu merasa kesepian menetap atau berlangsung lama dan individu menyalahkan orang lain karena merasa tidak ada seorangpun yang dapat membebaskan individu dari rasa kesepian.

Berdasarkan uraian dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kesepian berhubungan dengan tiga aspek yaitu kognitif, emosional, dan sosial.

4. Ciri-ciri Kesepian

Orang yang kesepian ada masalah dalam memandang eksistensi dirinya seperti merasa tidak berguna, merasa gagal, merasa terpuruk, merasa sendiri, merasa tidak ada yang peduli, dan perasaan negatif lainnya (Nowan, 2008).

Adapun pendapat lain dari Baron & Byrne (2005) yang mengatakan bahwa orang yang kesepian cenderung untuk:

- a. Menjadi tidak bahagia dan tidak puas dengan diri sendiri, Jika *psychological well-being* tidak bekerja dengan baik maka seseorang dapat merasa bahagia dan bekerja secara aktif, serta dapat menerima keadaan buruk (kecewa, gagal, berduka) sebagai bagian dari kehidupan. Semakin baik *psychological well-being* seseorang maka dapat membantu menurunkan kesepian dari individu, begitu pula sebaliknya jika individu

tidak memiliki *psychological well-being* yang baik maka dapat meningkatkan kesepian pada individu.

- b. Tidak mau mendengar keterbukaan intim dari orang lain dan cenderung membuka diri mereka baik terlalu sedikit atau terlalu banyak (*Self Disclosure*). Keterbukaan diri (*self-disclosure*) sangat penting dalam hubungan sosial dengan orang lain. Individu yang mampu dalam keterbukaan diri (*self-disclosure*) akan dapat mengungkapkan diri secara tepat, terbukti mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih percaya diri sendiri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka. Sebaliknya individu yang kurang mampu dalam *self-disclosure* terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri, dan tertutup.
- c. Merasakan kesia-siaan (*hopelessness*), menurut Davison (2013) keadaan *hopelessness* adalah keadaan yang menyebabkan ketertekanan, ketidaksanggupan seorang individu dalam memikirkan masa depannya, melakukan sesuatu yang berarti dalam hidupnya dan memberdayakan dirinya sendiri.
- d. Merasa putus asa, adalah pada saat seseorang sudah memiliki hilang harapan atau tidak mempunyai harapan lagi.

Berdasarkan uraian dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang kesepian memiliki ciri-ciri merasa dirinya tidak berguna, merasa gagal, merasa tidak ada satu pun orang yang memahaminya,

cenderung tidak bahagia, merasakan kesia-siaan, dan tidak merasakan adanya cinta disekelilingnya.

5. Dimensi Kesepian

Dimensi kesepian menurut Gierveld (2006) menyebutkan adanya dua bentuk kesepian, yaitu:

a. *Emotional Loneliness*

Suatu bentuk kesepian yang muncul ketika seseorang tidak memiliki ikatan hubungan yang intim. Misalnya, orang dewasa yang lajang, perceraian orang tua, atau ditinggal orang tua, sering mengalami *emotional loneliness*.

b. *Social Loneliness*

Suatu bentuk kesepian ketika seseorang tidak memiliki keterlibatan yang terintegrasi dalam dirinya. Misalnya, tidak ikut berpartisipasi dalam kelompok atau komunitas yang melibatkan adanya kebersamaan, minat yang sama, aktivitas yang terorganisasi, peran-peran yang berarti. *Social loneliness* akan membuat seseorang merasa diasingkan, bosan, dan cemas.

Menurut Weiss (dalam Taylor, Peplau, & Sears, 2009) membagi kesepian menjadi dua tipe atau dua dimensi, yaitu:

a. *Emotional loneliness*. Adalah kesepian yang disebabkan oleh kurangnya atau tidak adanya kelekatan intim pada suatu tokoh atau sosok seperti anak kecil dengan orangtuanya atau seorang individu dewasa dengan pasangannya.

- b. *Social loneliness*. Terjadi ketika individu mengalami perasaan kurang dalam integrasi atau keterlibatan sosial yang dapat diperoleh dari teman atau pasangan.

Berdasarkan uraian dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kesepian berhubungan dengan dua dimensi yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*.

B. Self-Compassion

1. Pengertian *Self-Compassion*

Self-compassion adalah praktik di mana kita belajar menjadi teman baik bagi diri kita sendiri ketika kita paling membutuhkannya untuk menjadi sekutu batin daripada musuh batin (Neff & Germer, 2018). *Self-compassion* bukan berarti mengkritik diri sendiri ketika terdapat suatu harapan yang belum dapat terpenuhi dan bukan membahayakan ego sendiri untuk mencapai suatu tujuan, melainkan mendorong ego individu dengan lembut dan sabar untuk mengubah perilaku atau kebiasaan (Neff, 2003). *Self-compassion* adalah memberikan diri sendiri cinta yang kita butuhkan dengan meningkatkan keinginan diri sendiri untuk bahagia dan bebas dari penderitaan. Penerimaan secara emosional dan kognitif ini juga memungkinkan individu untuk menerima kekurangan diri serta dapat menghadapi situasi-situasi yang terjadi di luar kendali individu (Germer, 2009).

Self-compassion merupakan cara adaptif untuk berhubungan dengan diri ketika menghadapi kekurangan pribadi atau keadaan hidup yang sulit (Neff & McGEHEE, 2010). *Self-compassion*

menurut Neff (dalam Marisa & Afriyeni, 2019), merupakan cara individu menghadapi dan memahami penderitaan yang ia alami sebagai hal yang positif dan juga dialami oleh orang lain, sehingga dapat mengatasinya dengan cara yang tepat.

Berdasarkan uraian dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah proses pemahaman individu terhadap perasaan negatif seperti sesuatu yang menyakitkan, mengecewakan, atau menyedihkan pada individu. Dan dengan adanya keterlibatan antara motivasi, afeksi, kognisi, dan perilaku yang dapat mengembangkan rasa cinta kasih terhadap dirinya sendiri dan menghilangkan perasaan yang negatif.

Penelitian mengenai *self-compassion* dan kesepian juga pernah diteliti oleh Akin (dalam Pratiwi, Dahlan, & Damaianti, 2019), akan tetapi penelitian tersebut tidak dilakukan di Indonesia melainkan di negara Turki. Perbedaan budaya dapat terjadi oleh Negara manapun termasuk Negara Indonesia dan Negara Turki. Orang-orang di Negara Turki memiliki sifat lebih selektif dalam banyak hal, sikap disiplin yang tinggi, dan *to the point* dalam berbicara. Sedangkan orang-orang Asia, Afrika, dan Amerika Latin adalah penganut nilai budaya kolektivistik, sesuai dengan subjek penelitian yang semuanya berasal dari Asia, dalam hal ini adalah Indonesia. Budaya kolektivistik yang dimiliki orang Indonesia menjadikan orang-orang Indonesia cenderung memiliki *self-compassion* yang tinggi sehingga memiliki kemampuan untuk berbelas kasih terhadap dirinya sendiri sehingga mampu untuk menghadapi setiap permasalahan dalam hidupnya sambil

menghindari hal-hal negatif dari setiap permasalahan seperti stres atau depresi, termasuk permasalahan kesepian.

2. Faktor yang mempengaruhi *Self-Compassion*

Menurut Zulaehah & Kushartati (2017) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion* pada diri individu yaitu:

a. Jenis kelamin

Penelitian menunjukkan bahwa wanita memiliki lebih banyak pemikiran dibandingkan laki-laki, sehingga perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan pria (Neff, 2011; Zulaehah & Kushartati, 2017). Hal ini dikarenakan oleh tabiat perempuan yang memikirkan mengenai kejadian negatif masa lalu dan cenderung lebih sering mengkritik diri sendiri.

b. Usia

Ada beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa usia mempunyai hubungan yang signifikan dengan tingkat *self-compassion* seseorang (Neff & Vonk, 2009; Zulaehah & Kushartati, 2017). Neff dan Vonk menganalisis berdasarkan teori perkembangan Erickson. Teori tersebut menyatakan bahwa orang-orang yang telah mencapai tahap *integrity* dapat memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi. Hal ini dikarenakan pada tahap ini mereka akan lebih menerima kondisi yang dialami. Menurut Erikson, tahapan perkembangan

integrity dicirikan dengan seseorang yang dapat menerima dirinya secara positif.

c. Kecerdasan emosi

Neff (dalam Zulaehah & Kushartati, 2017) menyatakan bahwa *self-compassion* berhubungan erat dengan kecerdasan emosional dan kebijaksanaan.

d. Kepribadian

The Big Five Personality merupakan dimensi dari kepribadian (*personality*) yang dipakai untuk menggambarkan kepribadian individu. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan dimensi *neuroticism*, *agreeableness*, *extroversion*, dan *conscientiousness* dari *the big five personality*. Namun, *self-compassion* tidak memiliki hubungan dengan *openness to experience*, karena *trait* ini mengukur karakteristik individu yang memiliki imajinasi yang aktif, kepekaan secara *aesthetic*, sehingga dimensi *openness to experience* ini tidak sesuai dengan *self-compassion* (Neff, 2007; Zulaehah & Kushartati, 2017).

e. Budaya

Hasil penelitian yang dilakukan di negara Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa perbedaan latar belakang budaya ketiga negara tersebut mengakibatkan adanya perbedaan derajat *self-compassion*. Perbedaan level *self-compassion* diantara ketiga negara tersebut dikarenakan adanya

perbedaan budaya yang mereka miliki. Orang-orang Asia memiliki budaya *collectivistic* yang dikatakan memiliki *self-concept independent* yang menekankan pada pentingnya bersosialisasi dengan orang lain, peduli kepada orang lain, dan keseimbangan dengan orang lain dalam bertingkah laku, sedangkan individu dengan budaya Barat yang *individualistic* memiliki *self-concept independent* yang menekankan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, dan keunikan individu dalam bertingkah laku.

Dalam *self-compassion* terdapat *common humanity* yang menekankan pada perasaan kebersamaan dengan yang lain yang mengasumsikan bahwa orang yang berhubungan luas dengan orang lain adalah orang yang memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi.

f. Peran keluarga.

Keluarga merupakan lingkungan pendidikan pertama bagi anak, semua yang diajarkan orangtua maupun anggota keluarga yang lain akan melekat pada diri anak. Oleh karena itu, peran orangtua atau anggota keluarga terdekat akan mempengaruhi tingkat *self-compassion* yang dimiliki.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* menurut Kawitri, dkk (2019) antara lain jenis kelamin, tingkat sosial ekonomi, simtom psikopatologis, pengasuhan orangtua, *attachment*, budaya, dan kepribadian.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya: jenis kelamin, usia, latar belakang budaya, kepribadian, dan kondisi keluarga.

3. Aspek *Self-Compassion*

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* dari tiga komponen yaitu:

a. *Self-kindness vs Self-judgement*

Self-kindness menjelaskan kemampuan seseorang untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. Tindakan menghakimi diri atau menyalahkan diri yang dilakukan individu disebut sebagai *self-judgement*. Ketika berada pada masa sulit, individu dengan *self-kindness* akan menerima keadaan yang ada dengan tidak menyalahkan serta mengkritik diri sendiri. Sedangkan, individu yang memiliki *self-judgement* cenderung mengkritik, menghakimi ataupun meremehkan diri.

b. *Common Humanity vs Isolation*

Common Humanity menjelaskan kemampuan seseorang untuk memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. *Isolation* berlawanan dengan *common humanity*, dimana Ketika

individu merasa terisolasi maka individu cenderung merasa terpuruk dan merasa bahwa sebagai orang yang paling menderita.

c. *Mindfulness vs Over-identification*

Mindfulness adalah kemampuan seseorang untuk melihat secara jelas, menerima dan menghadapi kenyataan yang ada tanpa menghakimi apa yang terjadi didalam suatu situasi. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. *Over-identification* merupakan lawan dari *mindfulness*, dimana ketika individu mengidentifikasi secara berlebihan, maka individu akan terlalu fokus pada keterbatasan dirinya sehingga menimbulkan kecemasan dan depresi.

Neff & Germer (2018) ada 3 aspek *self-compassion*, yaitu:

- a. *Self kindness*, merupakan sikap hangat dan penuh pengertian terhadap diri
- b. *Feeling of common humanity*, melibatkan kesadaran bahwa setiap manusia menderita dan mengalami kegagalan
- c. *Mindfulness*, merupakan kesadaran akan pengalaman penderitaan dalam perspektif yang berimbang

Akin (2010) dalam penelitiannya berjudul *self-compassion* dan *loneliness* terhadap mahasiswa di Turki menemukan bahwa 3 aspek positif dalam *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan *loneliness* dan 3 aspek negatif dalam *self-compassion*

berhubungan secara positif dengan *loneliness*. 3 aspek positif *self-compassion* tersebut adalah:

- a. *Self-kindness* (Kebaikan diri), mengacu pada bersikap baik dan pengertian terhadap diri sendiri dalam hal rasa sakit atau kegagalan dari pada menjadi kritis terhadap diri sendiri.
- b. *Common humanity* (Rasa kemanusiaan), adalah melihat pengalaman bahagia atau menyakitkan seseorang sebagai bukan pribadi, tetapi sebagai semua manusia. Prinsip rasa kemanusiaan sama terhadap belas kasih diri melibatkan pengakuan bahwa semua manusia tidak sempurna dan bahwa mereka gagal dan membuat kesalahan.
- c. *Mindfulness* (Perhatian), adalah keadaan kesadaran seimbang bahwa perasaan dan pikiran seseorang diamati tanpa menghindari atau mencoba mengubahnya, tanpa berlebihan dan prasangka.

Sementara 3 aspek negatif *self-compassion* adalah:

- a. *Self-judgement* (Menghakimi diri), dapat menyebabkan seseorang tidak berpikir dan mempertimbangkan dalam bertindak kedepannya.
- b. *Isolation* (Isolasi), berdampak dengan perasaan bahwa hanya dirinya yang paling menderita.
- c. *Over-identification* (Terlalu mengidentifikasi), individu tersebut lebih menutup diri dengan masalah yang dihadapi, serta berpikir secara negatif mengenai penyelesaian akan suatu permasalahan.

Berdasarkan uraian dari ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen utama dari *self-compassion* yaitu *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness*, *self-judgment*, *isolation*, dan *Over-identification*.

4. Ciri-ciri *Self-Compassion*

Secara umum, *self-compassion* berhubungan dengan keterbukaan dan pemahaman terhadap orang lain. Menurut Neff (2011) Individu yang mempunyai *self-compassion* tinggi mempunyai ciri-ciri, antara lain:

- a. Mampu menerima diri sendiri baik itu kelebihan maupun kelemahannya;
- b. Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai sebuah hal umum yang juga dialami oleh orang lain
- c. Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu.

Sedangkan menurut Prasty, dkk (2020), Individu yang mempunyai *self-compassion* rendah mempunyai ciri-ciri, antara lain:

- a. Cenderung tidak percaya diri
- b. Cenderung mempunyai tingkat stres yang tinggi (Menyerang dan menghakimi diri sendiri secara keras atas kekurangan dan kegagalan yang dimiliki)
- c. Cenderung memiliki pandangan sempit dan berfokus terhadap ketidaksempurnaan diri

Berdasarkan uraian dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi yaitu dapat menerima dirinya sendiri baik itu kelebihan, kekurangan, kesalahan dan

kegagalan. Sedangkan ciri-ciri individu yang memiliki *self-compassion* yang rendah yaitu tidak percaya diri, tidak dapat menerima kekurangan, ketidaksempurnaan dan kegagalan dalam dirinya.

C. Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Kesenian

Wanita yang sudah menikah akan berperan sebagai seorang ibu rumah tangga dan istri, namun memiliki peran utama untuk menjadi seorang ibu rumah tangga. Wanita yang menikah dengan anggota TNI yang memiliki tuntutan dan tugas dalam pekerjaan menjadi hambatan dalam terwujudnya keluarga ideal. Bertugas dalam kurun waktu yang tidak bisa ditentukan akan berdampak pada kehidupan perkawinan dan seluruh anggota keluarganya, termasuk istri yang berperan sebagai ibu rumah tangga. Keterpisahan dengan orang yang disayang tersebut menjadi penyebab seseorang dapat mengalami kesepian.

Rasa kesepian tidak akan terjadi apabila seseorang mempunyai rasa bermakna bagi dirinya sendiri. Individu yang dapat mencintai dirinya, menghargai diri sendiri, dapat berdamai dengan diri sendiri terkait permasalahan yang dialami akan lebih mudah menerima perbedaan budaya, perpisahan dengan orang tua dan keluarga sehingga permasalahan tersebut tidak menghalanginya dalam proses pengembangan diri dimana didalamnya terdapat tuntutan untuk mampu menyelesaikan permasalahan yang terjadi dengan emosi positif seperti kesepian (Pratiwi, 2019). Ketika kenyataan buruk diterima dengan penuh kebaikan, individu akan menghasilkan emosi positif

dari kebaikan dan perawatan yang membantu mengatasi masalahnya tersebut. Semua hal tersebut disebut dengan *self-compassion* atau dengan kata lain sikap mencintai dan menghargai diri sendiri (Pratiwi, 2019). *Self-compassion* merupakan perasaan positif yang ditimbulkan dari faktor psikologis penyebab terjadinya kesepian. Sedangkan untuk perasaan negatif yang ditimbulkan dari faktor psikologis penyebab terjadinya kesepian disebut dengan *self-pity* atau mengasihani diri sendiri, karena mengasihani diri sendiri sebenarnya adalah sebuah kondisi dimana individu yang bersangkutan menolak penderitaan dan cenderung menyalahkan diri sendiri atas kesalahan yang dilakukannya (Hidayati & Maharani, 2013). Individu menjadi cenderung mengabaikan hubungan dengan orang lain dan bertindak seolah-olah menjadi individu satu-satunya yang menderita. Sedangkan pada *self-compassion*, individu mendapatkan rasa aman dan perlindungan sesuai dengan apa yang diinginkan individu. Serta memungkinkan untuk melihat pengalaman relasi diri dengan orang lain tanpa adanya pemisahan jarak sosial.

Self-compassion tidak akan didapatkan pada individu jika belum memperhatikan dirinya sendiri. Usaha pertama yang harus dilakukan individu adalah menyayangi diri sendiri dengan berbuat baik terhadap diri sendiri dan tidak membebani diri dengan pikiran-pikiran negatif terhadap suatu masalah (Narang, 2014). Usaha inilah yang disebut dengan *self-compassion*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kesepian, salah satunya yakni *self-compassion*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Akin (2010) dengan judul *self-compassion and loneliness* pada mahasiswa menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki dampak langsung yang signifikan terhadap kesepian. Penelitian yang dilakukan Lyon (2015) dengan judul *self-compassion as a predictor of loneliness: the relationship between self-evaluation process and perceptions of social connecting* pada mahasiswa yang menunjukkan adanya korelasi negatif sedang yang ditemukan antara kesepian dan *self-compassion*. Penelitian yang dilakukan oleh Ghezelseflo & Mirza (2020) dengan judul *the role of self-compassion in predicting loneliness and self-efficacy in the elderly* pada lansia menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan kesepian.

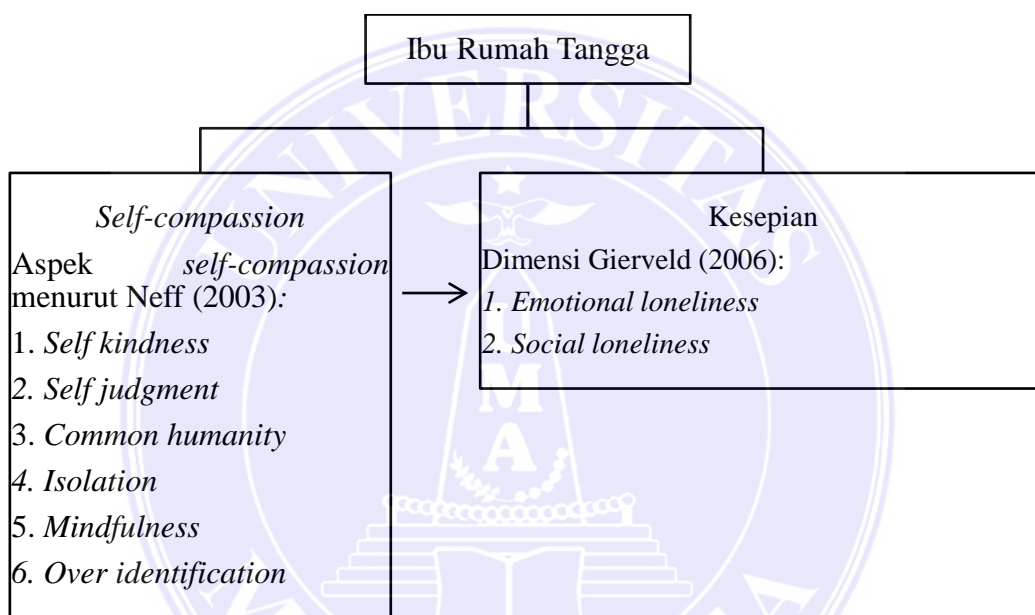
Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa adanya perilaku kesepian pada ibu rumah tangga. Kesenian tersebut dapat diatasi dengan menghindarkan diri dari mengasihani diri sendiri dan memahami penderitaan yang dialami individu, hal tersebut disebut sebagai *self-compassion*. *Self-compassion* yang tinggi membuat seseorang mampu menghadapi dan memahami penderitaan yang individu alami sehingga individu akan terhindar dari rasa kesepian.

D. Kerangka Konseptual

Secara umum kerangka berpikir dapat dijelaskan melalui bagan berikut:

Gambar I

Kerangka Konseptual



E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *self-compassion* dengan kesenian pada ibu rumah tangga di Kodim 0203/Langkat, dengan asumsi semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah kesenian yang dirasakan oleh subjek penelitian. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi pula kesenian pada ibu rumah tangga.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Dalam bab ini peneliti akan menjelaskan tentang metode yang akan digunakan dalam penelitian meliputi: tipe penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, populasi dan teknik pengambilan sampel, metode pengumpulan data, validitas dan reabilitas alat ukur, dan metode analisis data.

A. Tipe Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif inferensial, dengan desain penelitian yaitu kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013) metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel independen (Variabel bebas) dan variabel dependen (Variabel terikat).

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1. Variabel Independen (X) | : Kesenian |
| 2. Variabel Dependen (Y) | : <i>Self-Compassion</i> |

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kesenian

Kesenian secara operasional adalah suatu reaksi emosional dan kognitif individu terhadap hubungan sosialnya yang lebih kecil daripada apa yang diharapkan, serta adanya ketidakpuasan terhadap kondisi sosialnya yang dapat berdampak pada kesehatan fisik serta kesehatan mental individu. Peneliti menggunakan dimensi kesenian yang dikemukakan oleh Gierveld (2006), meliputi *emotional loneliness* dan *social loneliness*. Semakin tinggi nilai yang didapatkan pada skala, maka akan semakin tinggi pula kesenian yang dirasakan ibu rumah tangga. Sebaliknya, jika semakin rendah nilai yang didapatkan pada skala, maka akan semakin rendah pula kesenian yang dirasakan ibu rumah tangga.

2. Self-Compassion

Self-compassion secara operasional adalah proses pemahaman individu terhadap perasaan negatif seperti sesuatu yang menyakitkan, mengecewakan, atau menyedihkan pada individu. Peneliti menggunakan aspek-aspek *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003), meliputi *self kindness*, *self judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over identification*. Semakin tinggi nilai yang didapatkan pada skala, maka akan semakin tinggi pula *self-compassion* pada ibu rumah tangga. Sebaliknya, jika semakin rendah nilai yang didapatkan pada skala, maka akan semakin rendah pula *self-compassion* pada ibu rumah tangga.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi ialah kumpulan seluruh individu yang ingin diteliti. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain (Gravetter & Wallnau, 2018). Populasi yaitu sebagai “Wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiyono, 2019). Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu rumah tangga di Kodim 0203/ Langkat yang terdiri dari 530 ibu rumah tangga.

2. Sampel

Sampel sebagai kumpulan individu yang terpilih dari populasi, biasanya dimaksudkan untuk merepresentasikan populasi dalam studi penelitian (Gravetter & Wallnau, 2018). Sampel sebagai unit populasi yang menjadi objek penelitian yang data menggambarkan karakteristik suatu populasi (Triyono, 2018). Bila populasi sangatlah besar tidaklah mungkin untuk mempelajari semuanya sehingga di wakikan oleh sampel sebagai bagaian penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2019). Sampel dalam penelitian ini sebanyak 83 orang ibu rumah tangga di Kodim 0203/ Langkat.

E. Teknik Pengambilan Sampel

Besarnya jumlah sampel yang harus diambil dari populasi dalam suatu kegiatan penelitian sangat tergantung dari keadaan populasi itu sendiri, semakin homogen keadaan populasinya maka jumlah sampel semakin sedikit, begitu juga sebaliknya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Adapun alasan peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* karena pada teknik ini peneliti memperoleh informasi dari subjek yang dipandang lebih tahu dengan apa yang ingin digali oleh peneliti. Metode *purposive sampling* mempertimbangkan dengan memilih orang dengan benar atau memiliki kompetensi atas topik penelitian kita (Triyono, 2018). *Purposive sampling* merupakan pengambilan sampel yang bukan didasarkan pada strata, random atau daerah tetapi dengan adanya tujuan tertentu sebagai metode pengambilan sampel penelitian (Arikunto, 2013).

Karakteristik subjek penelitian ini adalah yang memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Ibu rumah tangga yang tinggal di lingkungan Kodim 0203/ Langkat.
- b. Ibu rumah tangga yang sudah menikah lebih dari 5 tahun.
- c. Ibu rumah tangga yang tinggal berjauhan dengan anak.

Cara pengumpulan data adalah dengan menyebarkan skala kepada sampel yang dikenakan. Metode pengumpulan data menggunakan metode pembagian skala. Skala yang disebar berisi daftar pernyataan yang telah disiapkan dan disusun sedemikian rupa. Skala dalam penelitian ini menggunakan

daftar pertanyaan yang dijawab oleh subjek penelitian. Skala adalah perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2016). Terdapat dua skala yang digunakan dalam penelitian ini yakni skala *self-compassion* dengan skala kesepian.

a. Skala Kesenian

Skala dalam penelitian ini mengacu pada skala baku yang disusun oleh Gierveld (2006), kemudian di adaptasi oleh peneliti sesuai dengan sampel lingkungan penelitian. Kesenian yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan dimensi kesepian menurut Gierveld (2006) yang terdiri dari:

- 1) *Emotional Loneliness*. Suatu bentuk kesepian yang muncul ketika seseorang tidak memiliki ikatan hubungan yang intim.
- 2) *Social Loneliness*. Suatu bentuk kesepian ketika seseorang tidak memiliki keterlibatan yang terintegrasi dalam dirinya. *Social loneliness* akan membuat seseorang merasa diasingkan, bosan, dan cemas.

Skala ini disusun berdasarkan modifikasi model skala *Likert* yang disusun dalam empat alternatif jawaban untuk aitem favourable yaitu pemilihan jawaban tidak pernah mendapatkan nilai (1), memilih jawaban jarang mendapatkan nilai (2), memilih jawaban sering mendapatkan nilai (3) dan nilai (4) pada pemilih pilihan sangat sering. Sedangkan kriteria

penilaian untuk aitem unfavourable adalah pemilihan jawaban tidak pernah mendapatkan nilai (4), memilih jawaban jarang mendapatkan nilai (3), memilih jawaban sering mendapatkan nilai (2) dan nilai (1) pada pemilihan sangat sering.

b. Skala *Self-Compassion*

Skala dalam penelitian ini mengacu pada skala baku yang disusun oleh Neff (2003), kemudian di adaptasi oleh peneliti sesuai dengan sampel lingkungan penelitian. *Self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek *self-compassion* menurut Neff (2003) yang terdiri dari :

- 1) *Self-kindnes*. Komponen ini menjelaskan kemampuan seseorang untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri.
- 2) *Common humanity*. Kemampuan seseorang untuk memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri.
- 3) *Mindfulness*. Cara seseorang untuk melihat secara jelas, menerima dan menghadapi kenyataan yang ada tanpa menghakimi apa yang terjadi di dalam suatu situasi.
- 4) *Self-judgement*. Kemampuan yang menyebabkan seseorang tidak berpikir dan mempertimbangkan dalam bertindak ke depannya.

5) *Isolation*. Kemampuan yang berdampak terhadap perasaan bahwa hanya dirinya yang paling menderita.

6) *Over-identification*. Kemampuan yang menyebabkan individu menutup diri terhadap masalah yang dihadapi, serta berpikir secara negatif mengenai penyelesaian akan suatu permasalahan.

Skala ini disusun berdasarkan modifikasi model skala *Likert* yang disusun dalam empat alternatif jawaban untuk aitem favourable yaitu pemilihan jawaban sangat tidak setuju mendapatkan nilai (1), memilih jawaban tidak setuju mendapatkan nilai (2), memilih jawaban setuju mendapatkan nilai (3) dan nilai (4) pada pemilih pilihan sangat setuju. Sedangkan kriteria penilaian untuk aitem unfavourable adalah pemilihan jawaban sangat tidak setuju mendapatkankan nilai (4), memilih jawaban tidak setuju mendapatkan nilai (3), memilih jawaban setuju mendapatkan nilai (2) dan nilai (1) pada pemilih pilihan sangat setuju.

F. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur

Suatu alat ukur diharapkan dapat memberikan informasi sesuai yang diinginkan, oleh karena itu harus memenuhi persyaratan tertentu terutama syarat validitas dan reliabilitas alat ukur. Alasannya adalah kualitas alat ukur tersebut akan sangat menentukan baik tidaknya suatu hasil penelitian. Instrumen dikatakan valid saat dapat mengungkap data dari variabel secara tepat tidak menyimpang dari keadaan yang sebenarnya, dan instrumen dikatakan reliabel saat dapat mengungkapkan data yang bisa dipercaya (Arikunto, 2013).

1. Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas konstrak. Validitas konstrak dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hasil tes mampu mengungkap suatu trait atau konstrak teoritik yang hendak diukur. Suatu aitem dikatakan valid apabila skor *Corrected Item- Total Correlation* lebih besar daripada 0.30 dan mampu mengungkapkan apa yang hendak diungkapkan. Apabila jumlah aitem tidak memenuhi setiap dimensi atau aspek dalam alat ukur berdasarkan jumlah yang diinginkan, maka skor *Corrected Item- Total Correlation* dapat diturunkan menjadi 0,25. Secara singkat validitas adalah untuk mengetahui apakah skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya (Azwar, 2016).

2. Uji Reliabilitas

Pengertian Reliabilitas mengacu kepada keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran (Azwar, 2016). Reliabilitas dari alat ukur diartikan sebagai konsistensi dari alat ukur yang pada prinsipnya menunjukkan hasil-hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran kembali kepada subjek yang sama. Uji reliabilitas skala *self-compassion* dan skala kesepian menggunakan teknik pengukuran *Cronback Alpha* pada program *SPSS versi 22.0 for Windows*.

G. Metode Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dianalisis dengan metode statistik. Dengan pertimbangan penggunaan statistik dalam penelitian ini subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri, benar dan dapat dipercaya, intervensi subjek dengan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepadanya adalah sama dengan yang dimaksud oleh peneliti.

Penelitian ini menggunakan analisa statistik untuk menguji hipotesis yang dirumuskan. Pengelolaan data untuk membuktikan hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik Korelasi *Product Moment* dari Pearson. Korelasi *Product Moment* digunakan untuk menguji hipotesis antara variabel independen dengan variabel dependen (Sugiyono, 2019). Korelasi *Product Moment* ini digunakan untuk melihat hubungan antara *self-compassion* dengan kesenian.

Sebelum data dianalisis menggunakan teknik *Product Moment*, maka data yang diperoleh terlebih dahulu diuji asumsi, uji asumsi yang dimaksud adalah:

1. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas sebaran dilakukan untuk melihat apakah data penelitian yang telah diperoleh telah dimiliki sebaran yang normal atau mengikuti bentuk kurva normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel tergantung dengan variabel bebas linieritas. Seluruh pengolahan data yang dipakai dalam penelitian ini dilakukan dengan sistem

komputerisasi menggunakan bantuan program SPSS version 22.0 *for windows*.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini diuraikan simpulan dan saran penelitian yang memiliki keterkaitan hubungan dengan hasil yang sudah didapatkan. Dalam bagian yang pertama ini nantinya akan diuraikan kesimpulan penelitian dan kemudian diteruskan dengan memaparkan saran penelitian yang dapat dimanfaatkan untuk peneliti yang akan datang ataupun pihak-pihak yang terkait di dalamnya.

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Pada hasil analisis dilakukan menggunakan metode analisis korelasi *r Product Moment*, dimana diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesepian dan *self-compassion*, dimana $r_{xy} = -0,525$ dengan signifikansi $p = 0,000$ berarti $p <$ dari $0,05$. Artinya semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah kesepian yang dialami. Sebaliknya, bila semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi kesepian yang dialami ibu rumah tangga. Maka berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, hipotesis yang diajukan diterima .
2. Koefisien determinan (r^2) antara hubungan variabel independent (X) dan variabel dependen (Y) adalah sebesar $(r^2) = 0,387$. Hal ini menunjukkan sumbangan yang diberikan oleh *self-compassion* adalah sebesar 38,7% dengan demikian diketahui terdapat 61,3% yang

dipengaruhi karena beberapa faktor lain yang tidak dimasukkan di dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain tersebut ialah kebudayaan, situasional, dan spiritual.

3. Hasil penelitian ini, secara umum menyatakan bahwa *self-compassion* tergolong rendah dan kesepian tergolong tinggi. Hal ini didukung oleh nilai rata-rata empirik *self-compassion* = 106,14 dan nilai rata-rata hipotetiknya = 150, dengan nilai SD = 11,715. Untuk nilai rata-rata empirik kesepian = 133,34 dan nilai rata-rata hipotetiknya = 120, dengan nilai SD = 6,348.
4. Hasil perhitungan pada penelitian ini menunjukkan bahwa pada dimensi kesepian yang terdiri dari *emotional loneliness* dan *social loneliness* memiliki nilai rata-rata 65,1 pada *emotional loneliness* dan 62,55 pada *social loneliness*. Hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak subjek yang merasakan kesepian secara emosional dibandingkan secara sosialnya.

B. Saran

Setejalan dengan hasil penelitian yang telah dijelaskan dan kesimpulan yang telah peneliti uraikan, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada Ibu Rumah Tangga

Bagi ibu rumah tangga di Kodim 0203/Langkat diharapkan dapat mengikuti kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh Kodim 0203/Langkat agar *self-compassion* pada ibu rumah tangga dapat meningkat. Untuk terhindar dari rasa kesepian, Ibu rumah tangga dapat melakukan hal-hal yang produktif ataupun melakukan hal-hal yang disukai ketika berada dirumah. Ibu rumah tangga juga

diharapkan agar lebih terbuka dalam berinteraksi di lingkungan sosialnya, sehingga kesepian yang dirasakan pada ibu rumah tangga dapat menurun dan teratasi.

2. Kepada pihak Kodim 0203/Langkat

Disarankan pada Kodim 0203/Langkat agar membuat kegiatan-kegiatan yang positif dengan tujuan untuk meminimalisir perasaan kesepian pada ibu rumah tangga Kodim 0203/Langkat.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis agar dapat mempertimbangkan banyak variabel lain diluar penelitian ini sehingga didapati hasil yang lebih terbaru terkait perkembangan penelitian, diharapkan peneliti selanjutnya dapat meninjau variabel-variabel lain yang mempengaruhi kesepian pada ibu rumah tangga, seperti: kebudayaan, situasional, dan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *Internasional Online Journal of Educational Sciences*. 2(3): 702-718.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryono, M. M., & Dani, R. A. (2019). Kesepian dan Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia Yang Memilih Melajang. *Proyeksi*, 162-171.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi: Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial: Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Cosan, D. (2014). An Evaluation of Loneliness. *European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*. 103-110.
- Dahlberg, L., Agahi, N., & Lennartsson, C. (2018). Lonelier Than Ever? Loneliness of Older People Over Two Decades. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 75: 96-103.
- Davison, J. K. (2013). *Abnormal Psychology : Twelfth Edition*. Los Angeles: California: University Of California.
- Dayaksini, & Hudaniah. (2019). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya Bagi Konseling. *Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*. 3(1): 1-18.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path To Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions*. New York: The Guildford Press.

- Ghezelseflo, M., & Mirza, M. (2020). The Role of Self-Compassion in Predicting Loneliness and Self-efficacy in The Elderly. *Iranian Journal of Ageing*. 15(2): 212-223.
- Gierveld, J. D. (2006). A 6-Item Scale for Overall, Emotional, and Social Loneliness: Confirmatory Tests on Survey Data. *Netherland Interdisciplinary Demographic Institute: Research on Aging*.
- Gilbert, P. (2007). *Psychotherapy and Counselling for Depression: Third Edition*. London: SAGE Publications Ltd.
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2018). *Pengantar Statistika Sosial: Statistics for the Behavioral Sciences*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Griffin, J. (2010). *The Lonely Society*. England: Mental Health Foundation.
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 3(1): 154-164.
- Hidayati, F., & Maharani, R. (2013). *Self compassion (welas asih): Sebuah alternatif konsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh*. Semarang: Prosding psikologi kesehatan.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 1(2): 137-164.
- Junaidi, H. (2017). Ibu Rumah Tangga: Streotype Perempuan Pengangguran. *Jurnal Kajian Gender dan Anak*. 12(1): 77-84.
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*. 7(1): 76-83.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. C., & Neale, J. M. (2012). *Abnormal Psychology: Twelfth Edition*. California: Univeristy of California.

- Lamanna, A. M. & Riedman, A. (2009). *Marriages and Families Making Choices in Diverse Society: Tenth edition*. USA: Thomson Higher Education.
- Litiloly, F., & Swastiningsih, N. (2014). Manajemen Stres Pada Istri Yang Mengalami Long Distance Marriage. *Jurnal Fakultas Psikologi*. 2(2): 53-61.
- Lyon, T. A. (2015). Self-Compassion as a Predictor of Loneliness: The Relationship Between Self-Evaluation Process and Perceptions of Social Connection. *Selected Honors Theses*. 37.
- Martin., & Osborn, J. G. (2008). *Psychology Adjustment and Everyday Living*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesenian dan Self-Compassion Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psibernetika*. 12(1): 1-11.
- Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Pers Soc Psychol Rev*. 15(3): 1-66.
- Mijilputri, N. (2014). Peran Dukungan Sosial Terhadap Kesenian Istri Yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (LONG DISTANCE MARRIAGE). *Psikoborneo*. 2(4): 222-230.
- Mubarok. (2006). *Faktor Psikososial Dalam Kejiwaan*. Jakarta: Ikatan Ahli Indonesia
- Mulyadi, A., & Juanita. (2016). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesenian Pada Lansia Di Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*. 1(1): 1-9.
- Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship Between Loneliness, Psychiatric Disorders and Physical Health ? A Review On The Psychological Aspects of Loneliness. *Journal of Clinical Diagnosis and Research*. 8(9): 1-4.
- Narang, D. S. (2014). *LEAVING LONELINESS: A Workbook Building Relationship With Yourself and Others*. Los Angeles: Stronger Relationship LLC.

- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*. 2(2): 85-101.
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. United Kingdom: HarperCollins.
- Neff, K. D., & McGEHEE, P. (2010). Self-Compassion And Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*. 9(3): 225-240.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way To Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. New York: Guilford Press.
- Nowan. (2008). *Jomblo Asyik Gila*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Nurlayli, R. K., & Hidayati, D. S. (2014). Kesenian Pemilik Hewan Peliharaan Yang Tinggal Terpisah Dari Keluarga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2(1): 21-35.
- Oguz, E., & Cakir, O. (2014). Relationship Between The Levels of Loneliness and Internet Addiction. *Anthropologist*. 18(1): 183-189.
- Pachana, N. A., & Laidlaw, K. (2014). *The Oxford Handbook of Clinical Geropsychology*. UK: Oxford University Press.
- Prastya, D. A., Arifin, M., & Trisnawati, K. A. (2020). Tingkat Self Compassion Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi Pada Masa Social Distancing Pandemi Covid-19. *Sosioedukasi*. 9(1): 90-103.
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesenian Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Insight*. 3(2): 88-97.
- Pulungan, H. R. (2017). Memaknai Putus Asa Dalam Paradigma Henti. *Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*. 3(1): 57-74.

- Rahman, A. A. (2013). *Psikologi Sosial*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Renggani, A. F., & Wideasavitri, P. N. (2018). Peran Self-Compassion Terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*. 5(2): 418-439.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup: Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is Compassion and How Can We Measure it? A Review of Definitions and Measures. *Clinical Psychology Review*. 47: 15-27.
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, & Hendryadi. (2015). *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi Pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial: Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana.
- Trijono, R. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Depok: Papas Sinar Sinanti.
- Utami, P. L., & Puspitadewi, N. S. (2012). Perbedaan Tingkat Stres Ditinjau dari Empty Nest Syndrome dan Status Ibu. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 1(1): 1-7.
- Waskito, G. A. (2011). *Membangun Rumah Tangga Minim Konflik*. Yogyakarta: Manika Books.
- Zulaehah, I., & Kushartati, S. (2017). Pelatihan Syukur Untuk Meningkatkan Self Compassion Pada Caregiver Anak Dengan Down Syndrome. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 9(2): 206-214.





LAMPIRAN-A

BLUE PRINT SKALA SEBELUM UJI COBA

Blue Print Skala Kesenian Sebelum Uji Coba

No	Dimensi	Aspek	Favourable	Unfavourable
1.	<i>Emotional Loneliness</i>	Individu tidak memiliki hubungan yang sangat dekat dengan seseorang	<p>1. Seberapa sering anda merasa tidak ada orang yang dapat anda andalkan ketika memiliki masalah? (1)</p> <p>2. Seberapa sering anda merasa tidak ada satupun yang dapat memahami anda? (2)</p> <p>3. Seberapa sering anda merasa tidak ada teman untuk anda bekeluh kesah? (3)</p> <p>4. Seberapa sering anda merasa tidak mempunyai teman yang dapat anda ajak berpergian? (4)</p> <p>5. Seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak memiliki teman? (5)</p> <p>6. Seberapa sering anda merasa tidak dapat menemukan teman ketika anda sedang kesepian? (11)</p> <p>7. Seberapa sering anda merasa kesepian ketika tidak memiliki teman? (12)</p> <p>8. Seberapa sering</p>	<p>11. Seberapa sering anda merasa dapat menemukan teman ketika anda sedang kesepian? (6)</p> <p>12. Seberapa sering anda merasa senang berada di keramaian? (7)</p> <p>13. Seberapa sering anda merasa ada yang peduli kepada anda ketika anda memiliki masalah? (8)</p> <p>14. Seberapa sering anda merasa memiliki teman yang bisa anda percayai untuk bercerita? (9)</p> <p>15. Seberapa sering anda merasa ada orang yang dapat anda minta tolong ketika membutuhkannya? (10)</p> <p>16. Seberapa sering anda merasa ada orang yang dapat anda andalkan ketika memiliki masalah? (16)</p> <p>17. Seberapa sering anda merasa memiliki teman yang dapat memahami anda? (17)</p> <p>18. Seberapa sering anda merasa memiliki teman</p>

			<p>anda merasa tidak ada yang peduli kepada anda ketika anda sedang memiliki masalah? (13)</p> <p>9. Seberapa sering anda merasa tidak memiliki teman yang bisa anda percayai untuk bercerita? (14)</p> <p>10. Seberapa sering anda merasa tidak ada orang yang dapat anda minta tolong ketika membutuhkannya? (15)</p>	<p>untuk berkeluh kesah? (18)</p> <p>19. Seberapa sering anda merasa mempunyai teman yang dapat anda ajak berpergian? (19)</p> <p>20. Seberapa sering anda merasa bahwa anda memiliki teman? (20)</p>
2.	<i>Social Loneliness</i>	<p>Individu tidak melibatkan diri dalam kelompok atau komunitas yang memiliki minat yang sama</p>	<p>21. Seberapa sering anda merasa menjadi orang yang membosankan bagi lingkungan anda? (21)</p> <p>22. Seberapa sering anda merasa gagal dalam bersosialisasi? (22)</p> <p>23. Seberapa sering anda merasa malas untuk berkumpul dengan teman-teman anda? (23)</p> <p>24. Seberapa sering anda merasa tidak menjadi bagian dari kumpulan pertemanan dilingkungan</p>	<p>31. Seberapa sering anda merasa serasi dengan orang-orang disekitar anda? (26)</p> <p>32. Seberapa sering anda merasa orang disekitar anda ikut berempati dengan keadaan anda? (27)</p> <p>33. Seberapa sering anda merasa mudah dekat dengan teman baru? (28)</p> <p>34. Seberapa sering anda merasa tidak tersisihkan dari orang-orang disekitar anda? (29)</p> <p>35. Seberapa sering anda merasa bahwa anda</p>

			<p>anda? (24)</p> <p>25. Saat anda sedang berkumpul dengan teman-teman anda. Seberapa sering anda merasa diabaikan? (25)</p> <p>26. Seberapa sering anda merasa tidak mudah dekat dengan teman baru? (31)</p> <p>27. Ketika sedang ada masalah. Seberapa sering anda merasa teman anda bersikap apatis terhadap anda? (32)</p> <p>28. Seberapa sering anda tetap merasa sendirian ketika sedang dikeramaian? (33)</p> <p>29. Seberapa sering anda merasa dijauhi oleh orang lain yang ada disekitar anda? (34)</p> <p>30. Seberapa sering anda berpikir bahwa teman yang anda miliki akan meninggalkan anda? (35)</p>	<p>adalah orang yang berarti bagi orang disekitar anda? (30)</p> <p>36. Seberapa sering anda menjadi orang yang menyenangkan bagi teman anda? (36)</p> <p>37. Seberapa sering anda merasa berhasil dalam menjalin persahabatan? (37)</p> <p>38. Seberapa sering anda merasa nyaman ketika berkumpul dengan teman-teman anda? (38)</p> <p>39. Seberapa sering anda merasa menjadi bagian dari kumpulan pertemanan dilingkungan anda? (39)</p> <p>40. Saat anda sedang berkumpul dengan teman-teman anda, seberapa sering anda merasa diperhatikan dengan teman-teman anda? (40)</p>
--	--	--	---	--

Blue Print Skala Self-Compassion Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Favourable	Unfavourable
1.	<i>Self Kindness</i>	1. Saya dapat menerima diri saya apa adanya meskipun dalam kondisi terpuruk (1) 2. Saya dapat menerima kesulitan yang saya alami (2) 3. Saya mampu memahami diri saat sedang mengalami penderitaan (3) 4. Saya dapat menerima kekurangan diri saya (4) 5. Saya dapat menerima kelemahan dan kekurangan yang saya miliki (5) 6. Saya mencoba untuk mencintai diri saya sendiri ketika merasa tersakiti (6) 7. Saya mencoba untuk memaklumi dan sabar terhadap sifat buruk saya (7)	
2.	<i>Self Judgement</i>		8. Saya sulit menerima kekurangan diri saya ketika dalam keadaan terpuruk (8) 9. Ketika sedang sedih, saya menjadi apatis pada diri saya sendiri (9) 10. Saya mudah stress ketika saya sedang sedih

			<p>(10)</p> <p>11. Saya sulit menerima kegagalan (11)</p> <p>12. Saya kesal bila mengingat hal-hal yang tidak saya sukai dalam diri saya (12)</p> <p>13. Saya cenderung merasa sendirian ketika mengalami kesedihan (13)</p> <p>14. Saya sulit menerima sifat buruk yang saya miliki (14)</p>
3.	<i>Common Humanity</i>	<p>15. Saya merasa banyak orang yang merasakan kesedihan seperti yang saya alami (27)</p> <p>16. Kesedihan adalah hal yang biasa terjadi dalam kehidupan (28)</p> <p>17. Saya berusaha untuk tetap tenang ketika terjadi sesuatu yang membuat saya sedih (29)</p> <p>18. Saya beranggapan kesedihan yang saya alami sebagai pembelajaran hidup (30)</p> <p>19. Saya menganggap kesedihan sebagai bagian dari hidup yang dialami semua orang (31)</p> <p>20. Saya akan tetap berusaha ketika gagal</p>	

		<p>dalam melakukan sesuatu yang penting (32)</p> <p>21. Ketika sedang terpuruk, saya merasa orang lain juga akan melalui hal yang sama dengan saya (33)</p>	
4.	<i>Isolation</i>		<p>22. Saya merasa bahwa saya lebih menderita dari pada orang lain (34)</p> <p>23. Saya merasa terasingkan dari dunia ketika menyadari kekurangan diri saya (35)</p> <p>24. Saya cenderung menyendiri ketika sedang sedih (36)</p> <p>25. Ketika saya merasa sedih, saya merasa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik (37)</p> <p>26. Walaupun saya sudah berjuang namun saya merasa kehidupan orang lain lebih mudah dibanding kehidupan saya (38)</p> <p>27. Saya merasa sedih ketika gagal dalam melakukan sesuatu yang penting (39)</p> <p>28. Ketika sedang terpuruk, saya merasa orang lain memiliki kehidupan yang menyenangkan daripada saya (40)</p>

5.	<i>Mindfulness</i>	<p>29. Saya tetap bersemangat meskipun saya gagal mendapatkan yang saya inginkan (15)</p> <p>30. Ketika sedih, saya berusaha untuk terbuka dan menerima kesedihan itu (16)</p> <p>31. Ketika merasa sedih, saya mencoba untuk tidak terbawa emosi (17)</p> <p>32. Saya tetap memiliki harapan ketika mengalami peristiwa yang menyakitkan (18)</p> <p>33. Sesuatu yang wajar jika setiap orang mengalami perasaan sedih (19)</p> <p>34. Saya berusaha berlapang dada ketika terjadi kejadian yang menyakitkan (20)</p>	
6.	<i>Over Identification</i>		<p>35. Saya cenderung larut memikirkan kesalahan yang saya lakukan ketika sedang sedih (21)</p> <p>36. Saya merasa tidak mampu ketika sedang sedih (22)</p> <p>37. Saat sedang sedih, saya mudah merasa kesal (23)</p> <p>38. Saya tidak mudah melupakan peristiwa yang</p>

			membuat saya sedih (24) 39. Saya mudah terbawa emosi ketika sedang sedih (25) 40. Saya cenderung merespon kejadian yang membuat saya kesal secara berlebihan (26)
--	--	--	---





INFORM KONSERN

Isilah data berikut dengan benar sesuai dengan keadaan diri anda:

1. Nama :
2. Umur :

Dengan ini saya menyetujui mengerjakan kuesioner ini dengan jujur, sebenar-benarnya dan tanpa ada paksaan dari pihak mana pun



PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Berikut ini saya memberikan beberapa pernyataan berupa angket. Anda diminta untuk memilih salah satu pernyataan yang terdapat dalam angket ini. Semua jawaban benar tidak ada yang salah, oleh karena itu jawablah semua pernyataan sesuai dengan keadaan yang anda alami dengan jujur. Cara memilih jawaban dari pernyataan tersebut adalah dengan memberikan tanda silang (X) pada pernyataan tersebut:

Keterangan:

SS : Bila merasa **SANGAT SERING** dengan pernyataan tersebut.

S : Bila merasa **SERING** dengan pernyataan tersebut.

J : Bila merasa **JARANG** dengan pernyataan tersebut.

TP : Bila merasa **TIDAK PERNAH** dengan pernyataan tersebut.

CONTOH:

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	J	TP
1.	Seberapa sering anda merasa senang ketika di keramaian?	X			

SKALA 1

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	J	TP
1.	Seberapa sering anda merasa tidak ada orang yang dapat anda andalkan ketika memiliki masalah?				
2.	Seberapa sering anda merasa tidak ada satupun yang dapat memahami anda?				
3.	Seberapa sering anda merasa tidak ada				

	teman untuk anda bekeluh kesah?				
4.	Seberapa sering anda merasa tidak mempunyai teman yang dapat anda ajak berpergian?				
5.	Seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak memiliki teman?				
6.	Seberapa sering anda merasa dapat menemukan teman ketika anda sedang kesepian?				
7.	Seberapa sering anda merasa senang berada di keramaian?				
8.	Seberapa sering anda merasa ada yang peduli kepada anda ketika anda memiliki masalah?				
9.	Seberapa sering anda merasa memiliki teman yang bisa anda percayai untuk bercerita?				
10.	Seberapa sering anda merasa ada orang yang dapat anda minta tolong ketika membutuhkannya?				
11.	Seberapa sering anda merasa tidak dapat menemukan teman ketika anda sedang kesepian?				
12.	Seberapa sering anda merasa kesepian ketika tidak memiliki teman?				
13.	Seberapa sering anda merasa tidak ada yang peduli kepada anda ketika anda sedang memiliki masalah?				
14.	Seberapa sering anda merasa tidak memiliki teman yang bisa anda percayai untuk bercerita?				

15	Seberapa sering anda merasa tidak ada orang yang dapat anda minta tolong ketika membutuhkannya?				
16	Seberapa sering anda merasa ada orang yang dapat anda andalkan ketika memiliki masalah?				
17	Seberapa sering anda merasa memiliki teman yang dapat memahami anda?				
18	Seberapa sering anda merasa memiliki teman untuk berkeluh kesah?				
19	Seberapa sering anda merasa mempunyai teman yang dapat anda ajak berpergian?				
20	Seberapa sering anda merasa bahwa anda memiliki teman?				
21	Seberapa sering anda merasa menjadi orang yang membosankan bagi lingkungan anda?				
22	Seberapa sering anda merasa gagal dalam bersosialisasi?				
23	Seberapa sering anda merasa malas untuk berkumpul dengan teman-teman anda?				
24	Seberapa sering anda merasa tidak menjadi bagian dari kumpulan pertemanan dilingkungan anda?				
25	Saat anda sedang berkumpul dengan teman-teman anda. Seberapa sering anda merasa diabaikan?				
26	Seberapa sering anda merasa serasi dengan orang-orang disekitar anda?				
27.	Seberapa sering anda merasa orang disekitar anda ikut berempati dengan				

	keadaan anda?				
28.	Seberapa sering anda merasa mudah dekat dengan teman baru?				
29.	Seberapa sering anda merasa tidak tersisihkan dari orang-orang disekitar anda?				
30.	Seberapa sering anda merasa bahwa anda adalah orang yang berarti bagi orang disekitar anda?				
31.	Seberapa sering anda merasa tidak mudah dekat dengan teman baru?				
32.	Ketika sedang ada masalah. Seberapa sering anda merasa teman anda bersikap apatis terhadap anda?				
33.	Seberapa sering anda tetap merasa sendirian ketika sedang dikeramaian?				
34.	Seberapa sering anda merasa dijauhi oleh orang lain yang ada disekitar anda?				
35.	Seberapa sering anda berpikir bahwa teman yang anda miliki akan meninggalkan anda?				
36.	Seberapa sering anda menjadi orang yang menyenangkan bagi teman anda?				
37.	Seberapa sering anda merasa berhasil dalam menjalin persahabatan?				
38.	Seberapa sering anda merasa nyaman ketika berkumpul dengan teman-teman anda?				
39.	Seberapa sering anda merasa menjadi bagian dari kumpulan pertemanan dilingkungan anda?				
40.	Saat anda sedang berkumpul dengan				

	teman-teman anda, seberapa sering anda merasa diperhatikan dengan teman-teman anda?				
--	---	--	--	--	--



PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Berikut ini saya memberikan beberapa pernyataan berupa angket. Anda diminta untuk memilih salah satu pernyataan yang terdapat dalam angket ini. Semua jawaban benar tidak ada yang salah, oleh karena itu jawablah semua pernyataan sesuai dengan keadaan yang anda alami dengan jujur. Cara memilih jawaban dari pernyataan tersebut adalah dengan memberikan tanda silang (X) pada pernyataan tersebut:

Keterangan:

- SS** : Bila merasa **SANGAT SETUJU** dengan pernyataan tersebut.
S : Bila merasa **SETUJU/SESUAI** dengan pernyataan tersebut.
TS : Bila merasa **TIDAK SETUJU** dengan pernyataan tersebut.
STS : Bila merasa **SANGAT TIDAK SETUJU** dengan pernyataan tersebut.

CONTOH:

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya menerima ketidakmampuan diri	X			

SKALA 2

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat menerima diri saya apa adanya meskipun dalam kondisi terpuruk				
2.	Saya dapat menerima kesulitan yang saya alami				
3.	Saya mampu memahami diri saat sedang				

	mengalami penderitaan				
4.	Saya dapat menerima kekurangan diri saya				
5.	Saya dapat menerima kelemahan dan kekurangan yang saya miliki				
6.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya sendiri ketika merasa tersakiti				
7.	Saya mencoba untuk memaklumi dan sabar terhadap sifat buruk saya				
8.	Saya sulit menerima kekurangan diri saya ketika dalam keadaan terpuruk				
9.	Ketika sedang sedih, saya menjadi apatis pada diri saya sendiri				
10.	Saya mudah stress ketika saya sedang sedih				
11.	Saya sulit menerima kegagalan				
12.	Saya kesal bila mengingat hal-hal yang tidak saya sukai dalam diri saya				
13.	Saya cenderung merasa sendirian ketika mengalami kesedihan				
14.	Saya sulit menerima sifat buruk yang saya miliki				
15.	Saya tetap bersemangat meskipun saya gagal mendapatkan yang saya inginkan				
16.	Ketika sedih, saya berusaha untuk terbuka dan menerima kesedihan itu				
17.	Ketika merasa sedih, saya mencoba untuk tidak terbawa emosi				
18.	Saya tetap memiliki harapan ketika mengalami peristiwa yang menyakitkan				
19.	Sesuatu yang wajar jika setiap orang				

	mengalami perasaan sedih				
20.	Saya berusaha berlapang dada ketika terjadi kejadian yang menyakitkan				
21.	Saya cenderung larut memikirkan kesalahan yang saya lakukan ketika sedang sedih				
22.	Saya merasa tidak mampu ketika sedang sedih				
23.	Saat sedang sedih, saya mudah merasa kesal				
24.	Saya tidak mudah melupakan peristiwa yang membuat saya sedih				
25.	Saya mudah terbawa emosi ketika sedang sedih				
26.	Saya cenderung merespon kejadian yang membuat saya kesal secara berlebihan				
27.	Saya merasa banyak orang yang merasakan kesedihan seperti yang saya lalui				
28.	Kesedihan adalah hal yang biasa terjadi dalam kehidupan				
29.	Saya berusaha untuk tetap tenang ketika terjadi sesuatu yang membuat saya sedih				
30.	Saya beranggapan kesedihan yang saya alami sebagai pembelajaran hidup				
31.	Saya menganggap kesedihan sebagai bagian dari hidup yang dialami semua orang				
32.	Saya merasa bahwa saya lebih menderita dari pada orang lain				
33.	Saya akan tetap berusaha ketika gagal				

	dalam melakukan sesuatu yang penting				
34.	Ketika sedang terpuruk, saya merasa orang lain juga akan melalui hal yang sama dengan saya				
35.	Saya merasa terasingkan dari dunia ketika menyadari kekurangan diri saya				
36.	Saya cenderung menyendiri ketika sedang sedih				
37.	Ketika saya merasa sedih, saya merasa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik				
38.	Walaupun saya sudah berjuang namun saya merasa kehidupan orang lain lebih mudah dibanding kehidupan saya				
39.	Saya merasa sedih ketika gagal dalam melakukan sesuatu yang penting				
40.	Ketika sedang terpuruk, saya merasa orang lain memiliki kehidupan yang menyenangkan daripada saya				



Distributor Skala Kesenian Uji Coba

Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Total			
1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	68		
2	2	2	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	71		
3	1	2	1	2	1	4	1	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	2	3	3	3	1	4	3	2	3	2	3	3	1	1	1	2	89			
4	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	68			
5	1	1	1	1	1	4	3	4	4	4	1	1	1	1	1	3	3	4	2	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	83			
6	1	1	1	1	1	4	3	4	4	2	3	1	1	1	1	3	4	3	3	3	1	1	1	1	1	4	3	3	4	2	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	83			
7	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	77		
8	3	2	2	1	1	4	1	2	3	1	2	1	3	2	2	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	70			
9	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	93			
10	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	91			
11	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	1	4	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	61		
12	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	1	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	81	
13	2	2	2	1	1	4	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	4	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	66			
14	3	3	3	1	1	4	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	3	3	1	4	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	71		
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	45			
16	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	4	3	3	1	2	1	2	2	2	3	3	97	
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	46		
18	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	4	3	3	1	2	1	2	2	2	3	3	97	
19	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	83	
20	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	83
21	4	3	3	2	2	2	1	3	2	2	3	1	3	3	1	4	2	2	2	2	3	4	4	3	1	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	92		
22	2	2	1	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	77	
23	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	1	4	1	1	2	2	1	3	2	1	1	1	2	63		
24	4	3	3	2	2	3	1	3	2	2	3	1	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	4	3	1	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	2	2	1	2	1	93			
25	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	81	
26	2	2	3	1	3	3	2	4	4	3	1	2	2	1	2	3	3	4	3	3	1	4	4	4	2	3	1	3	4	1	4	1	1	1	1	4	4	3	4	4	3	107		
27	2	2	3	1	3	3	2	4	4	3	1	2	2	1	2	3	3	4	3	3	1	4	4	4	2	3	1	3	4	4	4	4	1	1	4	4	3	4	4	3	113			
28	2	3	4	3	2	1	1	1	1	1	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	4	3	2	1	1	1	3	1	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	73			
29	2	3	4	3	2	1	1	1	1	1	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	4	3	2	1	1	1	3	1	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	73			
30	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	1	70	
31	4	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	77		
32	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	111

Distributor Skala *Self-Compassion* Uji Coba

Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	Total													
1	3	3	3	3	3	4	1	3	2	4	3	2	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	131												
2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	138							
3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	2	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	125					
4	3	3	3	3	3	4	1	3	4	4	3	2	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	133					
5	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	4	3	3	2	2	109				
6	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	1	3	1	3	3	4	4	4	4	4	2	4	130		
7	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	122			
8	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	124			
9	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	115		
10	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	115		
11	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	1	3	136		
12	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	1	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	133
13	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	2	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	128		
14	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	130		
15	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	1	3	140	
16	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	2	2	2	1	4	3	4	4	3	4	3	3	1	3	2	2	3	2	112				
17	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	1	3	140		
18	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	2	2	2	1	4	3	3	4	3	4	3	3	1	3	2	2	3	2	110					
19	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118		
20	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118		
21	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	2	1	1	4	4	4	4	4	2	4	1	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	4	1	3	3	2	3	3	2	4	104				
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	120				
23	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	1	3	137			
24	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	4	103			
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	120					
26	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	109			
27	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	114			
28	4	4	4	4	4	3	3	1	4	3	3	2	1	2	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	2	2	2	2	2	124			
29	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	2	2	2	125			
30	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	107			
31	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	103				
32	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	2	1	2	2	2	4	3	3	3	3	3	4	2	3	2	1	2	2	1	2	100				



Reliability

Scale: Skala Kesenian

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.924	.924	40

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
A1	2.19	.821	32
A2	2.16	.628	32
A3	2.09	.893	32
A4	1.72	.729	32
A5	1.59	.837	32

A6	2.47	1.077	32
A7	1.88	.793	32
A8	2.25	.916	32
A9	2.31	.998	32
A10	2.00	.762	32
A11	2.00	.718	32
A12	1.84	.677	32
A13	1.97	.695	32
A14	1.91	.777	32
A15	1.91	.588	32
A16	2.19	.998	32
A17	2.09	.777	32
A18	2.25	.803	32
A19	1.97	.695	32
A20	1.91	.734	32
A21	1.50	.622	32
A22	1.63	.942	32
A23	2.31	.896	32
A24	2.16	.847	32
A25	1.53	.567	32
A26	2.09	.893	32
A27	1.94	.759	32
A28	1.69	.859	32
A29	3.13	.871	32
A30	1.91	.856	32

A31	2.06	.914	32
A32	1.88	.707	32
A33	1.78	.706	32
A34	1.69	.738	32
A35	2.22	.751	32
A36	2.13	.871	32
A37	1.75	.762	32
A38	1.75	.880	32
A39	1.97	.861	32
A40	2.00	.568	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	77.59	252.572	.283	.	.924
A2	77.63	253.403	.342	.	.923
A3	77.69	248.802	.391	.	.923
A4	78.06	252.641	.322	.	.924
A5	78.19	240.802	.736	.	.919
A6	77.31	245.512	.413	.	.923
A7	77.91	249.959	.400	.	.923
A8	77.53	242.451	.608	.	.921
A9	77.47	239.225	.661	.	.920
A10	77.78	244.693	.644	.	.920

A11	77.78	254.241	.256	.	.924
A12	77.94	252.770	.344	.	.923
A13	77.81	249.319	.493	.	.922
A14	77.88	251.210	.358	.	.923
A15	77.88	251.210	.487	.	.922
A16	77.59	238.701	.679	.	.920
A17	77.69	246.157	.569	.	.921
A18	77.53	245.031	.595	.	.921
A19	77.81	247.899	.560	.	.921
A20	77.88	245.726	.624	.	.921
A21	78.28	253.241	.354	.	.923
A22	78.16	242.523	.587	.	.921
A23	77.47	249.870	.352	.	.924
A24	77.63	248.242	.437	.	.923
A25	78.25	250.645	.538	.	.922
A26	77.69	244.157	.562	.	.921
A27	77.84	255.684	.180	.	.925
A28	78.09	243.830	.599	.	.921
A29	76.66	264.233	-.154	.	.929
A30	77.88	249.468	.386	.	.923
A31	77.72	244.015	.553	.	.921
A32	77.91	254.604	.245	.	.924
A33	78.00	253.097	.313	.	.924
A34	78.09	256.862	.136	.	.925
A35	77.56	247.609	.527	.	.922

A36	77.66	242.814	.629	.	.920
A37	78.03	245.064	.628	.	.921
A38	78.03	241.515	.671	.	.920
A39	77.81	240.480	.727	.	.919
A40	77.78	249.402	.608	.	.921



Reliability

Scale: Skala Self-Compassion

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.898	.905	40

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
A1	3.38	.554	32
A2	3.31	.471	32
A3	3.16	.574	32
A4	3.31	.471	32
A5	3.31	.471	32

A6	3.31	.693	32
A7	2.66	.865	32
A8	2.91	.777	32
A9	2.97	.695	32
A10	2.91	.777	32
A11	2.91	.530	32
A12	2.72	.729	32
A13	2.63	.833	32
A14	2.59	.665	32
A15	3.34	.701	32
A16	3.41	.560	32
A17	3.34	.483	32
A18	3.31	.471	32
A19	3.00	.803	32
A20	3.34	.602	32
A21	2.81	.738	32
A22	2.97	.538	32
A23	2.63	.660	32
A24	2.34	.602	32
A25	2.59	.665	32
A26	3.06	.840	32
A27	3.38	.554	32
A28	3.13	.609	32
A29	3.34	.653	32
A30	3.41	.499	32

A31	3.09	.777	32
A32	3.56	.619	32
A33	2.59	.756	32
A34	3.22	.553	32
A35	3.13	.751	32
A36	2.94	.716	32
A37	2.88	.609	32
A38	2.81	.644	32
A39	2.41	.875	32
A40	2.94	.669	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	117.66	134.233	.443	.	.895
A2	117.72	134.854	.471	.	.895
A3	117.88	133.339	.494	.	.894
A4	117.72	134.854	.471	.	.895
A5	117.72	134.854	.471	.	.895
A6	117.72	132.596	.448	.	.895
A7	118.38	131.661	.393	.	.896
A8	118.13	132.694	.387	.	.896
A9	118.06	134.770	.308	.	.897
A10	118.13	126.500	.751	.	.889

A11	118.13	133.726	.507	.	.894
A12	118.31	130.867	.529	.	.893
A13	118.41	130.249	.488	.	.894
A14	118.44	136.060	.240	.	.898
A15	117.69	140.351	-.037	.	.902
A16	117.63	136.435	.266	.	.897
A17	117.69	134.931	.451	.	.895
A18	117.72	134.854	.471	.	.895
A19	118.03	131.322	.449	.	.895
A20	117.69	134.028	.419	.	.895
A21	118.22	129.725	.592	.	.892
A22	118.06	134.383	.445	.	.895
A23	118.41	134.055	.375	.	.896
A24	118.69	135.060	.343	.	.896
A25	118.44	130.383	.619	.	.892
A26	117.97	129.709	.513	.	.893
A27	117.66	133.717	.484	.	.894
A28	117.91	135.378	.316	.	.896
A29	117.69	134.028	.382	.	.896
A30	117.63	134.823	.445	.	.895
A31	117.94	133.222	.357	.	.896
A32	117.47	137.225	.180	.	.898
A33	118.44	135.286	.248	.	.898
A34	117.81	132.351	.595	.	.893
A35	117.91	131.249	.489	.	.894

A36	118.09	129.959	.598	.	.892
A37	118.16	133.491	.452	.	.895
A38	118.22	130.886	.605	.	.892
A39	118.63	143.145	-.176	.	.906
A40	118.09	134.797	.321	.	.896





Blue Print Skala Kesenian Setelah Uji Coba

No	Dimensi	Aspek	Favourable	Unfavourable
1.	<i>Emotional Loneliness</i>	Individu tidak memiliki hubungan yang sangat dekat dengan seseorang	<p>1. Seberapa sering anda merasa tidak ada orang yang dapat anda andalkan ketika memiliki masalah? (1)</p> <p>2. Seberapa sering anda merasa tidak ada satupun yang dapat memahami anda? (2)</p> <p>3. Seberapa sering anda merasa tidak ada teman untuk anda bekeluh kesah? (3)</p> <p>4. Seberapa sering anda merasa tidak mempunyai teman yang dapat anda ajak berpergian? (4)</p> <p>5. Seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak memiliki teman? (5)</p> <p>6. Seberapa sering anda merasa tidak dapat menemukan teman ketika anda sedang kesepian? (11)</p> <p>7. Seberapa sering anda merasa kesepian ketika tidak memiliki teman? (12)</p> <p>8. Seberapa sering anda merasa tidak ada yang</p>	<p>11. Seberapa sering anda merasa dapat menemukan teman ketika anda sedang kesepian? (6)</p> <p>12. Seberapa sering anda merasa senang berada di keramaian? (7)</p> <p>13. Seberapa sering anda merasa ada yang peduli kepada anda ketika anda memiliki masalah? (8)</p> <p>14. Seberapa sering anda merasa memiliki teman yang bisa anda percayai untuk bercerita? (9)</p> <p>15. Seberapa sering anda merasa ada orang yang dapat anda minta tolong ketika membutuhkannya? (10)</p> <p>16. Seberapa sering anda merasa ada orang yang dapat anda andalkan ketika memiliki masalah? (16)</p> <p>17. Seberapa sering anda merasa memiliki teman yang dapat memahami anda? (17)</p> <p>18. Seberapa sering anda merasa memiliki teman</p>

			peduli kepada anda ketika anda sedang memiliki masalah? (13) 9. Seberapa sering anda merasa tidak memiliki teman yang bisa anda percayai untuk bercerita? (14) 10. Seberapa sering anda merasa tidak ada orang yang dapat anda minta tolong ketika membutuhkannya? (15)	untuk berkeluh kesah? (18) 19. Seberapa sering anda merasa mempunyai teman yang dapat anda ajak berpergian? (19) 20. Seberapa sering anda merasa bahwa anda memiliki teman? (20)
2.	<i>Social Loneliness</i>	Individu tidak melibatkan diri dalam kelompok atau komunitas yang memiliki minat yang sama	21. Seberapa sering anda merasa menjadi orang yang membosankan bagi lingkungan anda? (21) 22. Seberapa sering anda merasa gagal dalam bersosialisasi? (22) 23. Seberapa sering anda merasa malas untuk berkumpul dengan teman-teman anda? (23) 24. Seberapa sering anda merasa tidak menjadi bagian dari kumpulan pertemanan dilingkungan anda? (24) 25. Saat anda sedang	29. Seberapa sering anda merasa serasi dengan orang-orang disekitar anda? (26) 30. Seberapa sering anda merasa mudah dekat dengan teman baru? (27) 31. Seberapa sering anda merasa bahwa anda adalah orang yang berarti bagi orang disekitar anda? (28) 32. Seberapa sering anda menjadi orang yang menyenangkan bagi teman anda? (32) 33. Seberapa sering anda merasa berhasil dalam menjalin persahabatan? (33) 34. Seberapa sering anda

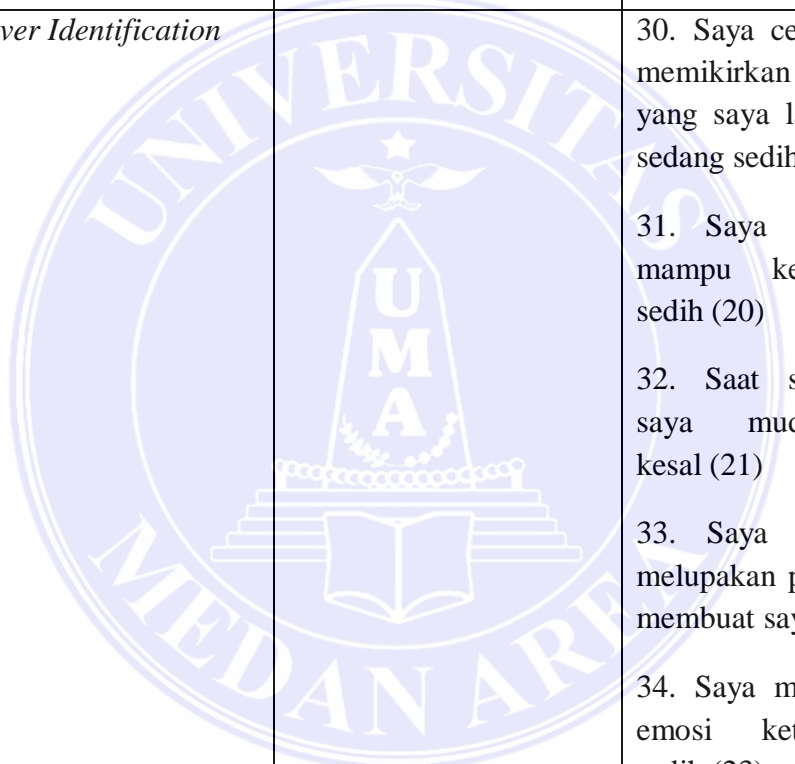
			<p>berkumpul dengan teman-teman anda. Seberapa sering anda merasa diabaikan? (25)</p> <p>26. Seberapa sering anda merasa tidak mudah dekat dengan teman baru? (29)</p> <p>27. Seberapa sering anda tetap merasa sendirian ketika sedang dikeramaian? (30)</p> <p>28. Seberapa sering anda berpikir bahwa teman yang anda miliki akan meninggalkan anda? (31)</p>	<p>merasa nyaman ketika berkumpul dengan teman-teman anda? (34)</p> <p>35. Seberapa sering anda merasa menjadi bagian dari kumpulan pertemanan dilingkungan anda? (35)</p> <p>36. Saat anda sedang berkumpul dengan teman-teman anda, seberapa sering anda merasa diperhatikan dengan teman-teman anda? (36)</p>
--	--	--	--	--

Blue Print Skala Self-Compassion Setelah Uji Coba

No	Aspek	Favourable	Unfavourable
1.	<i>Self Kindness</i>	1. Saya dapat menerima diri saya apa adanya meskipun dalam kondisi terpuruk (1) 2. Saya dapat menerima kesulitan yang saya alami (2) 3. Saya mampu memahami diri saat sedang mengalami penderitaan (3) 4. Saya dapat menerima kekurangan diri saya (4) 5. Saya dapat menerima kelemahan dan kekurangan yang saya miliki (5) 6. Saya mencoba untuk mencintai diri saya sendiri ketika merasa tersakiti (6) 7. Saya mencoba untuk memaklumi dan sabar terhadap sifat buruk saya (7)	
2.	<i>Self Judgement</i>		8. Saya sulit menerima kekurangan diri saya ketika dalam keadaan terpuruk (8) 9. Ketika sedang sedih, saya menjadi apatis pada diri saya sendiri (9)

			<p>10. Saya mudah stress ketika saya sedang sedih (10)</p> <p>11. Saya sulit menerima kegagalan (11)</p> <p>12. Saya kesal bila mengingat hal-hal yang tidak saya sukai dalam diri saya (12)</p> <p>13. Saya cenderung merasa sendirian ketika mengalami kesedihan (13)</p>
3.	<i>Common Humanity</i>	<p>14. Saya merasa banyak orang yang merasakan kesedihan seperti yang saya alami (25)</p> <p>15. Kesedihan adalah hal yang biasa terjadi dalam kehidupan (26)</p> <p>16. Saya berusaha untuk tetap tenang ketika terjadi sesuatu yang membuat saya sedih (27)</p> <p>17. Saya beranggapan kesedihan yang saya alami sebagai pembelajaran hidup (28)</p> <p>18. Saya menganggap kesedihan sebagai bagian dari hidup yang dialami semua orang (29)</p>	
4.	<i>Isolation</i>		19. Saya merasa bahwa

			<p>saya lebih menderita dari pada orang lain (30)</p> <p>20. Saya merasa terasingkan dari dunia ketika menyadari kekurangan diri saya (31)</p> <p>21. Saya cenderung menyendiri ketika sedang sedih (32)</p> <p>22. Ketika saya merasa sedih, saya merasa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik (33)</p> <p>23. Walaupun saya sudah berjuang namun saya merasa kehidupan orang lain lebih mudah dibanding kehidupan saya (34)</p> <p>24. Ketika sedang terpuruk, saya merasa orang lain memiliki kehidupan yang menyenangkan daripada saya (35)</p>
5.	<i>Mindfulness</i>	<p>25. Ketika sedih, saya berusaha untuk terbuka dan menerima kesedihan itu (14)</p> <p>26. Ketika merasa sedih, saya mencoba untuk tidak terbawa emosi (15)</p> <p>27. Saya tetap memiliki harapan ketika mengalami peristiwa</p>	

		<p>yang menyakitkan (16)</p> <p>28. Sesuatu yang wajar jika setiap orang mengalami perasaan sedih (17)</p> <p>29. Saya berusaha berlapang dada ketika terjadi kejadian yang menyakitkan (18)</p>	
6.	<i>Over Identification</i>		<p>30. Saya cenderung larut memikirkan kesalahan yang saya lakukan ketika sedang sedih (19)</p> <p>31. Saya merasa tidak mampu ketika sedang sedih (20)</p> <p>32. Saat sedang sedih, saya mudah merasa kesal (21)</p> <p>33. Saya tidak mudah melupakan peristiwa yang membuat saya sedih (22)</p> <p>34. Saya mudah terbawa emosi ketika sedang sedih (23)</p> <p>35. Saya cenderung merespon kejadian yang membuat saya kesal secara berlebihan (24)</p>



INFORM KONSERN

Isilah data berikut dengan benar sesuai dengan keadaan diri anda:

1. Nama :
2. Umur :

Dengan ini saya menyetujui mengerjakan kuesioner ini dengan jujur, sebenar-benarnya dan tanpa ada paksaan dari pihak mana pun



PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Berikut ini saya memberikan beberapa pernyataan berupa angket. Anda diminta untuk memilih salah satu pernyataan yang terdapat dalam angket ini. Semua jawaban benar tidak ada yang salah, oleh karena itu jawablah semua pernyataan sesuai dengan keadaan yang anda alami dengan jujur. Cara memilih jawaban dari pernyataan tersebut adalah dengan memberikan tanda silang (X) pada pernyataan tersebut:

Keterangan:

SS : Bila merasa **SANGAT SERING** dengan pernyataan tersebut.

S : Bila merasa **SERING** dengan pernyataan tersebut.

J : Bila merasa **JARANG** dengan pernyataan tersebut.

TP : Bila merasa **TIDAK PERNAH** dengan pernyataan tersebut.

CONTOH:

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	J	TP
1.	Seberapa sering anda merasa senang ketika di keramaian?	X			

SKALA 1

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	J	TP
1.	Seberapa sering anda merasa tidak ada orang yang dapat anda andalkan ketika memiliki masalah?				
2.	Seberapa sering anda merasa tidak ada satupun yang dapat memahami anda?				
3.	Seberapa sering anda merasa tidak ada teman untuk anda bekeluh kesah?				
4.	Seberapa sering anda merasa tidak				

	mempunyai teman yang dapat anda ajak berpergian?				
5.	Seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak memiliki teman?				
6.	Seberapa sering anda merasa dapat menemukan teman ketika anda sedang kesepian?				
7.	Seberapa sering anda merasa senang berada di keramaian?				
8.	Seberapa sering anda merasa ada yang peduli kepada anda ketika anda memiliki masalah?				
9.	Seberapa sering anda merasa memiliki teman yang bisa anda percayai untuk bercerita?				
10.	Seberapa sering anda merasa ada orang yang dapat anda minta tolong ketika membutuhkannya?				
11.	Seberapa sering anda merasa tidak dapat menemukan teman ketika anda sedang kesepian?				
12.	Seberapa sering anda merasa kesepian ketika tidak memiliki teman?				
13.	Seberapa sering anda merasa tidak ada yang peduli kepada anda ketika anda sedang memiliki masalah?				
14.	Seberapa sering anda merasa tidak memiliki teman yang bisa anda percayai untuk bercerita?				
15.	Seberapa sering anda merasa tidak ada orang yang dapat anda minta tolong				

	ketika membutuhkannya?				
16	Seberapa sering anda merasa ada orang yang dapat anda andalkan ketika memiliki masalah?				
17	Seberapa sering anda merasa memiliki teman yang dapat memahami anda?				
18	Seberapa sering anda merasa memiliki teman untuk berkeluh kesah?				
19	Seberapa sering anda merasa mempunyai teman yang dapat anda ajak berpergian?				
20	Seberapa sering anda merasa bahwa anda memiliki teman?				
21	Seberapa sering anda merasa menjadi orang yang membosankan bagi lingkungan anda?				
22	Seberapa sering anda merasa gagal dalam bersosialisasi?				
23	Seberapa sering anda merasa malas untuk berkumpul dengan teman-teman anda?				
24	Seberapa sering anda merasa tidak menjadi bagian dari kumpulan pertemanan dilingkungan anda?				
25	Saat anda sedang berkumpul dengan teman-teman anda. Seberapa sering anda merasa diabaikan?				
26	Seberapa sering anda merasa serasi dengan orang-orang disekitar anda?				
27	Seberapa sering anda merasa mudah dekat dengan teman baru?				

28	Seberapa sering anda merasa bahwa anda adalah orang yang berarti bagi orang disekitar anda?				
29	Seberapa sering anda merasa tidak mudah dekat dengan teman baru?				
30	Seberapa sering anda tetap merasa sendirian ketika sedang dikeramaian?				
31	Seberapa sering anda berpikir bahwa teman yang anda miliki akan meninggalkan anda?				
32	Seberapa sering anda menjadi orang yang menyenangkan bagi teman anda?				
33	Seberapa sering anda merasa berhasil dalam menjalin persahabatan?				
34	Seberapa sering anda merasa nyaman ketika berkumpul dengan teman-teman anda?				
35	Seberapa sering anda merasa menjadi bagian dari kumpulan pertemanan dilingkungan anda?				
36	Saat anda sedang berkumpul dengan teman-teman anda, seberapa sering anda merasa diperhatikan dengan teman-teman anda?				

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Berikut ini saya memberikan beberapa pernyataan berupa angket. Anda diminta untuk memilih salah satu pernyataan yang terdapat dalam angket ini. Semua jawaban benar tidak ada yang salah, oleh karena itu jawablah semua pernyataan sesuai dengan keadaan yang anda alami dengan jujur. Cara memilih jawaban dari pernyataan tersebut adalah dengan memberikan tanda silang (X) pada pernyataan tersebut:

Keterangan:

- SS** : Bila merasa **SANGAT SETUJU** dengan pernyataan tersebut.
S : Bila merasa **SETUJU/SESUAI** dengan pernyataan tersebut.
TS : Bila merasa **TIDAK SETUJU** dengan pernyataan tersebut.
STS : Bila merasa **SANGAT TIDAK SETUJU** dengan pernyataan tersebut.

CONTOH:

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya menerima ketidakmampuan diri	X			

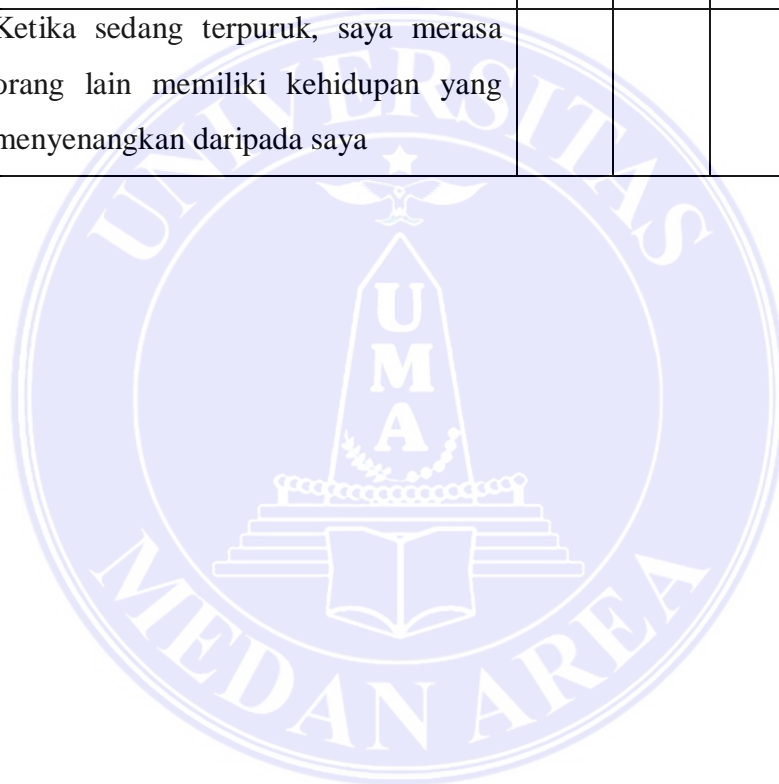
SKALA 2

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat menerima diri saya apa adanya meskipun dalam kondisi terpuruk				
2.	Saya dapat menerima kesulitan yang saya alami				

3.	Saya mampu memahami diri saat sedang mengalami penderitaan				
4.	Saya dapat menerima kekurangan diri saya				
5.	Saya dapat menerima kelemahan dan kekurangan yang saya miliki				
6.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya sendiri ketika merasa tersakiti				
7.	Saya mencoba untuk memaklumi dan sabar terhadap sifat buruk saya				
8.	Saya sulit menerima kekurangan diri saya ketika dalam keadaan terpuruk				
9.	Ketika sedang sedih, saya menjadi apatis pada diri saya sendiri				
10.	Saya mudah stress ketika saya sedang sedih				
11.	Saya sulit menerima kegagalan				
12.	Saya kesal bila mengingat hal-hal yang tidak saya sukai dalam diri saya				
13.	Saya cenderung merasa sendirian ketika mengalami kesedihan				
14.	Ketika sedih, saya berusaha untuk terbuka dan menerima kesedihan itu				
15.	Ketika merasa sedih, saya mencoba untuk tidak terbawa emosi				
16.	Saya tetap memiliki harapan ketika mengalami peristiwa yang menyakitkan				
17.	Sesuatu yang wajar jika setiap orang mengalami perasaan sedih				
18.	Saya berusaha berlapang dada ketika terjadi kejadian yang menyakitkan				

19.	Saya cenderung larut memikirkan kesalahan yang saya lakukan ketika sedang sedih				
20.	Saya merasa tidak mampu ketika sedang sedih				
21.	Saat sedang sedih, saya mudah merasa kesal				
22.	Saya tidak mudah melupakan peristiwa yang membuat saya sedih				
23.	Saya mudah terbawa emosi ketika sedang sedih				
24.	Saya cenderung merespon kejadian yang membuat saya kesal secara berlebihan				
25.	Saya merasa banyak orang yang merasakan kesedihan seperti yang saya alami				
26.	Kesedihan adalah hal yang biasa terjadi dalam kehidupan				
27.	Saya berusaha untuk tetap tenang ketika terjadi sesuatu yang membuat saya sedih				
28.	Saya bertanggung kesedihan yang saya alami sebagai pembelajaran hidup				
29.	Saya menganggap kesedihan sebagai bagian dari hidup yang dialami semua orang				
30.	Saya merasa bahwa saya lebih menderita dari pada orang lain				
31.	Saya merasa terasingkan dari dunia ketika menyadari kekurangan diri saya				

32.	Saya cenderung menyendiri ketika sedang sedih				
33.	Ketika saya merasa sedih, saya merasa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik				
34.	Walaupun saya sudah berjuang namun saya merasa kehidupan orang lain lebih mudah dibanding kehidupan saya				
35.	Ketika sedang terpuruk, saya merasa orang lain memiliki kehidupan yang menyenangkan daripada saya				





Distributor Skala Kesenian Setelah Uji Coba

Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Total		
1	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135				
2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	127			
3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	120			
4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	123		
5	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	116		
6	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	121			
7	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	133			
8	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109			
9	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	126		
10	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	136		
11	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	125	
12	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	122		
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	113		
14	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	123		
15	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	125	
16	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	123	
17	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	126	
18	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	127		
19	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118		
20	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	128		
21	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	120	
22	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	131	
23	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	125		
24	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	133		
25	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	131	
26	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	132	
27	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	130
28	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	124	
29	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	122		
30	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	125	
31	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	123		
32	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	124		
33	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	119		
34	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	129	
35	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	137	
36	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	121	
37	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	135	
38	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	119	
39	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	118		
40	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	133	

41	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	125	
42	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	123	
43	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	126	
44	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	127		
45	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118		
46	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	128		
47	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	120	
48	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	131	
49	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	125	
50	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	133		
51	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	131		
52	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	132	
53	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	130	
54	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	124	
55	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	122		
56	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	125	
57	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	123		
58	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	124	
59	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	119		
60	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	129	
61	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	137	
62	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	121
63	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	135	
64	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	119	
65	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	118	
66	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	133	
67	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135	
68	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	127
69	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	120	
70	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	123
71	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	116
72	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	121	
73	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	133
74	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109	
75	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	126	
76	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	136	
77	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	125	
78	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	122	
79	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	113		
80	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	123	
81	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	131	
82	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	125	
83	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	133	

Distributor Skala *Self-Compassion* Setelah Uji Coba

Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	TOTAL	
1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	104
2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	3	1	2	4	2	3	4	3	2	3	1	2	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	94	
3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	102	
4	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	104	
5	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	1	3	1	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	1	4	121	
6	4	3	3	4	3	4	3	1	2	3	4	3	2	2	4	4	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	4	3	4	1	3	2	1	100	
7	4	4	2	3	3	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	1	4	1	2	4	3	3	3	4	3	3	1	2	3	2	88	
8	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	107		
9	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	2	94	
10	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	122		
11	4	4	4	2	2	2	2	4	1	3	3	3	1	3	4	4	3	2	4	3	2	3	2	3	4	2	3	2	4	2	4	1	2	2	4	98	
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	99	
13	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	96	
14	4	4	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	1	2	2	102	
15	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	98	
16	4	3	3	4	3	4	3	1	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	1	2	4	3	3	3	3	3	4	2	2	2	1	103		
17	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	1	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	111	
18	4	4	3	4	4	3	3	2	3	1	3	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	1	1	2	4	2	3	4	3	4	3	2	2	3	2	96	
19	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	131	
20	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	102	
21	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	2	1	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	109	
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	98	
23	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	1	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	99	
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100	
25	4	4	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	1	2	2	2	98		
26	3	3	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2	95	
27	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	1	4	4	4	4	3	1	4	1	4	1	4	117	
28	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	121	
29	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	133	
30	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	104	
31	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	90	
32	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	121	
33	4	4	2	2	1	4	3	3	1	1	4	1	1	4	4	3	4	2	4	2	1	2	2	2	4	2	4	1	2	2	3	1	2	3	3	88	
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	98	
35	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	1	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	101	
36	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	4	2	4	3	3	4	3	4	1	2	2	2	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	110	
37	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	99	



LAMPIRAN-H

**HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS AITEM SKALA KESEPIAN
DAN *SELF-COMPASSION* SETELAH UJI COBA**

Reliability

Scale: Skala Kesenian

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	83	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	83	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.806	.803	36

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.59	.495	83
VAR00002	3.63	.487	83
VAR00003	3.58	.497	83
VAR00004	3.63	.487	83
VAR00005	3.51	.503	83

VAR00006	3.47	.502	83
VAR00007	3.29	.456	83
VAR00008	3.25	.437	83
VAR00009	3.55	.500	83
VAR00010	3.28	.450	83
VAR00011	3.59	.495	83
VAR00012	3.61	.490	83
VAR00013	3.78	.415	83
VAR00014	3.60	.583	83
VAR00015	3.60	.492	83
VAR00016	3.47	.502	83
VAR00017	3.41	.495	83
VAR00018	3.51	.503	83
VAR00019	3.27	.444	83
VAR00020	3.24	.430	83
VAR00021	3.59	.495	83
VAR00022	3.49	.503	83
VAR00023	3.46	.501	83
VAR00024	3.43	.499	83
VAR00025	3.48	.503	83
VAR00026	3.41	.495	83
VAR00027	3.51	.503	83
VAR00028	3.40	.492	83
VAR00029	3.58	.497	83
VAR00030	3.49	.503	83

VAR00031	3.49	.503	83
VAR00032	3.37	.534	83
VAR00033	3.42	.497	83
VAR00034	3.37	.487	83
VAR00035	3.42	.497	83
VAR00036	3.55	.500	83

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	121.75	38.313	.284	.802
VAR00002	121.71	38.818	.205	.805
VAR00003	121.76	38.307	.284	.802
VAR00004	121.71	38.184	.312	.801
VAR00005	121.83	38.361	.270	.803
VAR00006	121.87	36.970	.504	.794
VAR00007	122.05	40.022	.012	.811
VAR00008	122.08	39.493	.112	.808
VAR00009	121.78	38.440	.260	.803
VAR00010	122.06	38.594	.269	.803
VAR00011	121.75	38.313	.284	.802
VAR00012	121.72	37.154	.487	.795
VAR00013	121.55	39.299	.159	.806
VAR00014	121.73	39.441	.071	.811

VAR00015	121.73	40.075	-.003	.812
VAR00016	121.87	36.970	.504	.794
VAR00017	121.93	37.312	.454	.796
VAR00018	121.83	36.947	.507	.794
VAR00019	122.07	41.458	-.237	.818
VAR00020	122.10	39.576	.099	.808
VAR00021	121.75	37.582	.408	.798
VAR00022	121.84	36.207	.634	.789
VAR00023	121.88	39.449	.095	.809
VAR00024	121.90	38.113	.315	.801
VAR00025	121.86	37.808	.362	.799
VAR00026	121.93	37.312	.454	.796
VAR00027	121.83	36.947	.507	.794
VAR00028	121.94	39.106	.154	.807
VAR00029	121.76	38.453	.260	.803
VAR00030	121.84	38.841	.192	.805
VAR00031	121.84	36.207	.634	.789
VAR00032	121.96	38.791	.184	.806
VAR00033	121.92	37.761	.375	.799
VAR00034	121.96	37.523	.426	.797
VAR00035	121.92	38.298	.285	.802
VAR00036	121.78	38.440	.260	.803

Mean Dimensi Kesenian

Dimensi Kesenian	Total Nilai	Nilai Rata-rata/ Mean
<i>Emotional Loneliness</i>	1302	65.1
<i>Social Loneliness</i>	1251	62.55



Reliability

Scale: Skala Self-Compassion

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	83	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	83	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.884	.894	35

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
a1	3.60	.540	83
a2	3.36	.575	83
a3	3.22	.585	83
a4	3.43	.588	83
a5	3.39	.695	83

a6	3.48	.592	83
a7	3.08	.784	83
a8	2.81	.818	83
a9	3.13	.808	83
a10	2.77	.860	83
a11	3.02	.749	83
a12	2.41	.870	83
a13	2.69	.974	83
a14	3.18	.608	83
a15	3.30	.761	83
a16	3.34	.590	83
a17	3.24	.597	83
a18	3.34	.630	83
a19	2.83	.794	83
a20	2.67	.751	83
a21	2.57	.858	83
a22	2.06	.888	83
a23	2.57	.752	83
a24	2.78	.911	83
a25	3.19	.723	83
a26	3.34	.649	83
a27	3.43	.588	83
a28	3.36	.691	83
a29	3.31	.603	83
a30	3.08	.844	83

a31	3.24	.790	83
a32	2.54	.874	83
a33	2.76	.864	83
a34	2.80	.745	83
a35	2.81	.788	83

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	102.54	131.666	.427	.	.881
a2	102.78	131.538	.407	.	.881
a3	102.93	128.385	.642	.	.877
a4	102.71	127.940	.673	.	.877
a5	102.76	126.722	.641	.	.876
a6	102.66	129.982	.512	.	.879
a7	103.06	135.521	.061	.	.887
a8	103.34	126.958	.522	.	.878
a9	103.01	129.305	.397	.	.881
a10	103.37	127.456	.466	.	.879
a11	103.12	133.254	.199	.	.885
a12	103.73	130.465	.303	.	.883
a13	103.46	127.666	.392	.	.881
a14	102.96	131.962	.352	.	.882
a15	102.84	129.695	.402	.	.881

a16	102.81	131.304	.414	.	.881
a17	102.90	132.137	.347	.	.882
a18	102.81	129.109	.541	.	.879
a19	103.31	130.120	.359	.	.882
a20	103.47	128.691	.469	.	.879
a21	103.58	125.100	.594	.	.877
a22	104.08	137.517	-.051	.	.891
a23	103.58	128.979	.451	.	.880
a24	103.36	133.795	.124	.	.887
a25	102.95	136.827	-.006	.	.888
a26	102.81	129.523	.494	.	.879
a27	102.71	128.623	.620	.	.878
a28	102.78	127.782	.575	.	.878
a29	102.83	129.703	.522	.	.879
a30	103.06	128.326	.429	.	.880
a31	102.90	128.430	.458	.	.880
a32	103.60	128.608	.397	.	.881
a33	103.39	127.703	.451	.	.880
a34	103.35	130.474	.365	.	.881
a35	103.34	127.299	.525	.	.878



NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kesenian_Y	Self_Compassio n_X
N		83	83
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	133.34	106.14
	Std. Deviation	6.348	11.715
Most Extreme Differences	Absolute	.087	.087
	Positive	.087	.073
	Negative	-.079	-.087
Test Statistic		.087	.087
Asymp. Sig. (2-tailed)		.174 ^c	.183 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kesenian *	83	100.0%	0	0.0%	83	100.0%
Self_Compassion						

Report

Kesepian_Y

Self_Compassion_X	Mean	N	Std. Deviation
78	127.50	2	6.364
79	131.00	1	.
86	120.00	1	.
88	126.00	2	9.899
90	123.00	1	.
94	125.67	3	1.528
95	132.00	1	.
96	120.00	2	9.899
98	125.63	8	4.627
99	127.25	4	5.560
100	127.00	2	8.485
101	132.00	3	7.810
102	123.67	3	4.041
103	122.50	2	.707
104	123.00	6	8.672
105	124.33	3	6.028
106	128.33	3	4.041
107	122.33	3	12.220
108	125.00	1	.
109	123.75	4	5.500
110	125.00	2	5.657

111	126.00	1	.
112	129.33	3	11.590
114	128.00	2	7.071
115	121.00	1	.
117	130.00	1	.
118	129.50	2	7.778
119	123.00	2	7.071
120	121.33	3	2.082
121	119.25	4	5.620
122	136.00	1	.
124	133.00	1	.
126	133.00	1	.
128	125.50	2	7.778
131	118.00	1	.
133	122.00	1	.
Total	133.34	83	6.348

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesenian * Self_Compas sion	Between Groups	(Combined)	10743.722	35	306.963	2.218	.046
		Linearity	4765.010	1	4765.010	38.381	.000
		Deviation from Linearity	5978.712	34	175.844	1.269	.322
	Within Groups		6513.917	47	138.594		
Total		17257.639	82				

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kesepian * Self_Compassion	-.525	.387	.916	.838





Correlation

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Kesepian	133.34	6.348	83
Self_Compassion	106.14	11.715	83

Correlations

		Kesepian	Self_Compassion
Kesepian	Pearson Correlation	1	-.525**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	83	83
Self_Compassion	Pearson Correlation	-.525**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	83	83

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



LAMPIRAN-K

SURAT KETERANGAN PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1353/FPSI/01.10/XI/2021
Lampiran : -
Hal : Riset dan Pengambilan Data

29 November 2021

Yth. Bapak/Ibu Kepala
Dandim 0203 / Langkat
di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Vira Octafahira
NPM : 178600016
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di **Kodim 0203 / Langkat, Jl. Jendral Sudirman No. 1, Kartini, Kec. Binjai Kota, Kota Binjai Sumatera Utara** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Kesenjangan Pada Ibu Rumah Tangga Di Kodim 0203 / Langkat"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

an. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Lani Affita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip



KOMANDO RESOR MILITER 022/PANTAI TIMUR
KOMANDO DISTRIK MILITER 0203/LANGKAT

Binjai, 31 Desember 2021

Nomor : B/1350/XII/2021
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Riset dan Pengambilan Data

Kepada

Yth. Dekan Universitas
Medan Area

di

Medan

1. Menunjuk. Surat Dekan Universitas Medan Area Nomor 1353/FPSI/01.10/XI/2021 tanggal 29 November 2021 tentang permohonan Riset dan Pengambilan Data.
2. Sehubungan hal tersebut di atas, Kodim 0203/Lkt mengizinkan kegiatan Riset dan Pangambilan data Mahasiswa Fakultas Psikologi Medan Area a.n. Vira Octafahira NPM 178600016.
3. Demikian untuk dimaklumi.



Tembusan :

- Wakil Dekan Bidang Akademi

KOMANDO RESOR MILITER 022/PANTAI TIMUR
KOMANDO DISTRIK MILITER 0203/LANGKAT

Binjai, 10 Februari 2022

Nomor : B/ 151 /III/2022
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Selesai Riset dan Pengambilan Data

Kepada
Yth. Dekan Universitas
Medan Area
di
Medan

Dengan hormat,

Sesuai dengan Surat Dekan Universitas Medan Area Nomor 1353/FPSI/01.10/XI/2021 tanggal 29 November 2021 perihal pokok surat diatas pada dasarnya kami dapat menerima mahasiswa yaitu :

Nama : Vira Octafahira
NPM : 178600016
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Telah selesai melaksanakan Riset dan Pengambilan Data sesuai dengan judul dan konsentrasi program studi yang ditempuhnya, yang dilaksanakan pada tanggal 15 Desember 2021 s.d. 09 Februari 2022. Dan kami harapkan data yang diperoleh mahasiswa tersebut agar tidak dipublikasikan.

Demikian surat izin ini kami berikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Tembusan :

- Wakil Dekan Bidang Akademi



Komandan Kodim 0203/Langkat,

Wisnu Joko Saputro
Letnan Kolonel Inf NRP 11020040231180