

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP  
KESEHATAN MENTAL MELALUI MEDIASI REGULASI  
EMOSI PADA SISWA SMA KOTA MEDAN**

**TESIS**

**OLEH**

**NELLINDA SYAFITRI**

**221804035**



**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI  
PASCASARJANA UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**MEDAN**

**2024**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

i

Document Accepted 16/7/24

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

Access From (repository.uma.ac.id)16/7/24

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP  
KESEHATAN MENTAL MELALUI MEDIASI REGULASI  
EMOSI PADA SISWA SMA KOTA MEDAN**

**TESIS**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Magister

Psikologi Pada Program Pasca Sarjana

Universitas Medan Area



**OLEH**

**NELLINDA SYAFITRI**

**221804035**

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI  
PASCASARJANA UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**MEDAN**

**2024**

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 16/7/24

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Kesehatan Mental Melalui

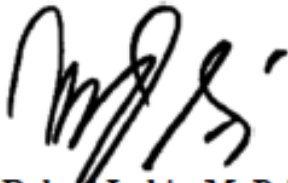
Mediasi Regulasi Emosi Pada Siswa SMA Kota Medan

Nama : Nellinda Syafitri

NPM : 221804035

Menyetujui :

**Pembimbing I**



**Dr. Rahmi Lubis, M. Psi, Psikolog**

**Pembimbing II**



**Yudhisitira Fauzy Indrawan, MA, Ph. D**

**Ketua Program Studi  
Magister Psikologi**



**Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog**

**Direktur**



**Prof. Dr. Ir. Retna Astuti Kuswardani., MS**

**Tanggal Lulus : 10 Mei 2024**

## HALAMAN PERNYATAAN

*Bismillahirrohmanirrahim,*

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan , 24 Februari 2024



Nellinda Syafitri

221804035

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS  
AKHIR/ SKRIPSI/ TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

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

Nama : Nellinda Syafitri

NPM : 221804035

Program Studi : Magister Psikologi

Fakultas : Pascasarjana

Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP KESEHATAN  
MENTAL MELALUI MEDIASI REGULASI EMOSI PADA SISWA SMA**

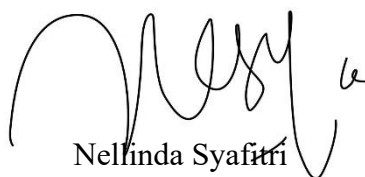
Berserta perangkat (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Tesis saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada : 24 Februari 2024

Yang Menyatakan,



Nellinda Syafitri

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*, Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan curahan nikmat kepada penulis sehingga penulisan tesis dapat selesai. Penulisan tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi Sains (M. Psi) di Universitas Medan Area. Akan tetapi, kecintaan penulis pada anak dan remaja menjadi dasar untuk melatih penulis membaca fenomena yang ada di lapangan kemudian menuliskannya menjadi tulisan yang sistematis.

Kesehatan mental menjadi aspek yang semakin diperhatikan dalam konteks pendidikan, terutama di kalangan siswa SMA yang sering kali menghadapi tekanan akademik dan sosial yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh *self-compassion* terhadap kesehatan mental siswa SMA melalui mediasi regulasi emosi. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana *self-compassion* dan regulasi emosi berkontribusi pada kesehatan mental siswa SMA.

Tanpa berlama-lama, penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan dan partisipasi Anda dalam membaca penelitian ini. Semoga temuan penulis dapat memberikan kontribusi yang berarti. *Barakallahu Fiikum, wassalamu alaykum warahmatullahi wabarakatuh.*

Medan, 24 Februari 2024

Penulis



Nellinda Syafitri



## UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah *Subhanahu wa ta'ala*, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kesehatan Mental Melalui Mediasi Regulasi Emosi Pada Siswa SMA Kota Medan. Dalam penulisan tesis ini, saya banyak mendapat masukan bantuan materi maupun dukungan moral dari berbagai pihak. Maka dari itu ucapan terima kasih peneliti disampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Medan Area, Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan., M. Eng., M.Sc
2. Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area, Ibu Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti Kuswardani. MS
3. Ketua Program Studi Magister Psikologi, Ibu Dr. Suryani , S. Psi, MA, Psikolog
4. Komisi Pembimbing, Ibu Dr. Rahmi Lubis, M. Psi, Psikolog dan Bapak Dr Yudistira Fauzy Indrawan, MA, Ph. D, terima kasih atas bimbingan, dorongan, dan dukungan yang telah diberikan selama proses penulisan tesis ini. Terima kasih atas kesabaran, waktunya, dan arahan yang berharga dalam membimbing peneliti mencapai pencapaian ini.
5. Ibu Dr. Risydah Fadilah, M. Psi, Psikolog , Ibu Dr. Amanah Surbakti, M. Psi., Psikolog selaku ketua sidang dan sekretaris sidang yang telah memberikan masukan dan saran yang berharga dalam mengembangkan gagasan dan argumentasi dalam tesis ini.

6. Ibu Dr. Nefi Darmayanti, M. Si, Psikolog selaku penguji tamu atas kesediaan waktunya dan arahan berharga bagi peneliti.
7. Kepada rekan hidup tercinta, Zulfirman Siagian, S. Psi dan Putra –Putri tersayang Syaquina Afirsya Siagian, Albiatqa Ahmad Afirsya Siagian, Kayyisa Qiana Afirsya Siagian. Terima kasih telah menjadi *supporter* terhebat peneliti, terima kasih atas pengertian, kesabaran, kasih sayang kepada peneliti.
8. Kedua orangtua peneliti: Papa tersayang Syafri Bahar Rahimahullah dan Mama Rosmanelly. Ayah dan Ibu Mertua peneliti Syahlen Siagian dan Chadijah (*rahimahullah*). Terima kasih selalu memberikan dukungan moral dan doa dalam setiap langkah perjalanan pendidikan pendidikan.
9. Adik – adik peneliti: Budi Arief Fribali, Aditya Fritama, Rahmi dan Nita. Terima kasih untuk kasih sayang dan doa yang tulis untuk peneliti
10. Teman- teman saya, Imelda L.M. Hutapea, Riski Anda, Risky Nurlita Maylinda, Hirmar waki, keluarga ”Landak Mini” (Kak Emmy, Ummi Devi, Ika, Ririn, Nada, Iklil) serta rekan – rekan mahasiswa Pascasarjana Universitas Medan Area angkatan 2022. Terima kasih kepada teman-teman saya yang telah memberikan ruang untuk saya tumbuh, menginspirasi, memberikan dukungan, semangat dan bantuan selama perkuliahan dan proses penulisan tesis ini.
11. Seluruh staff/ pegawai Pascasarjana Universitas Medan Area, khususnya abang- abang yang banyak membantu saya bang Ridho, bang Arif, bang Zunaidi, bang Wahyu.




12. Sekolah SMA Negeri 1 Medan, SMAS Al Fityan Medan, SMAS Muhammadiyah-2 Medan dan SMA Methodist -1 Medan atas izin untuk melaksanakan penelitian dan kepada para siswa – siswi atas partisipasinya.
13. Seluruh pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu – persatu yang telah berpartisipasi. Terima kasih atas bantuannya. Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan yang telah diberikan kepada peneliti

Semoga hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan masyarakat dan semoga Allah membalas segala kebaikan dan bantuan yang telah peneliti terima. *Aminnn Allahumma Amin. Barakallahu Fikkum.*

Medan, Februari 2024

Peneliti

  
Nellinda Syafitri

221804035

## ABSTRAK

**Syafitri, Nellinda. Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kesehatan Mental Melalui Mediasi Regulasi Emosi Pada Siswa SMA Kota Medan. Magister Psikologi Program Pasca Sarjana Universitas Medan Area. 2024.**

Kunci dalam menjaga kesehatan mental adalah belajar bersikap baik dan penuh kasih sayang terhadap diri sendiri, terutama ketika menghadapi situasi stres dan sulit yang disebut *self-compassion*. *Self-compassion* menjadi faktor pelindung yang menahan kondisi mental yang negatif. Bagi remaja, *self-compassion* dibutuhkan untuk beradaptasi dalam menghadapi berbagai masalah yang memunculkan emosi, konflik dan stres. *Self-compassion* berhubungan dengan strategi dari regulasi emosi dimana pengaturan regulasi yang efektif akan membantu mengendalikan emosi dengan tepat, menghindari reaksi yang berlebihan dan berdampak pada kesehatan mental yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan meneliti pengaruh *self-compassion* terhadap kesehatan mental dengan regulasi emosi sebagai variabel mediator. Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA di Kota Medan Tahun Ajaran 2023 – 2024 yang berjumlah 123.982 orang. Dengan jumlah sampel 574 siswa SMA dari 4 sekolah yang ada di Kota Medan. Analisis data menggunakan *structural equation model* (SEM) yang dioperasikan melalui program SMART PLS 4. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *self-compassion* berpengaruh positif terhadap kesehatan mental dengan nilai koefisien jalur 0,423 dan signifikan dengan nilai P- Values = 0,000 < 0,05., *self-compassion* berpengaruh positif terhadap regulasi emosi dengan nilai koefisien jalur 0,713 dan signifikan dengan nilai P- Values = 0,000 < 0,05, regulasi emosi berpengaruh positif terhadap kesehatan mental dengan nilai koefisien jalur 0,265 dan signifikan dengan nilai P- Values = 0,000 < 0,05. Regulasi emosi signifikan memediasi pengaruh *self-compassion* terhadap kesehatan mental dengan T-Statistic = 3,694 > 1,96 dan P-Values = 0,000 < 0,05.

**Kata kunci:** *regulasi emosi, kesehatan mental, welas diri*

## ABSTRACT

**Syafitri, Nellinda. *The Effect of Self-Compassion on Mental Health Through Mediation of Emotion Regulation in Medan City High School Students. Master of Psychology Postgraduate Program, Universitas Medan Area. 2024.***

*The key to maintaining mental health is learning to be kind and compassionate to yourself, especially in stressful and difficult situations, which is called self-compassion. Self-compassion is a protective factor that buffers against negative mental states. For adolescents, self-compassion is needed to adapt to dealing with various problems that bring up emotions, conflicts and stress. Self-compassion is related to the strategy of emotion regulation, where effective regulation will help to control emotions appropriately, avoid excessive reactions and have an impact on better mental health. This study aims to examine the effect of self-compassion on mental health with emotion regulation as a mediator variable. This research was conducted quantitatively using cluster random sampling technique. The population in this study were high school students in Medan City in the academic year 2023-2024 total 123. 982 people. With a sample size of 574 high school students from 4 schools in Medan City. Based on the results of the study, it is known that self-compassion has a positive effect on mental health with a path coefficient value of 0.423 and is significant with a P-value = 0.000 <0.05., self-compassion has a positive effect on emotion regulation with a path coefficient value of 0.713 and is significant with a P-value = 0.000 <0.05.*

**Keywords:** *emotion regulation, mental health, self-compassion*

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/ SKRIPSI/ TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	16
1.3. Tujuan Penelitian .....	16
1.4. Hipotesis Penelitian .....	17
1.5. Manfaat Penelitian .....	17
1.5.1. Manfaat Teoritis.....	17
1.5.2. Manfaat Praktis .....	18
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	19
2.1. Kesehatan Mental .....	19
2.1.1. Definisi Kesehatan Mental .....	19
2.1.2. Ciri – Ciri Konsep Kesehatan Mental.....	21
2.1.3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental .....	24
2.1.4. Komponen Kesehatan Mental.....	33
2.2. <i>Self-Compassion</i> .....	36
2.2.1. Definisi <i>Self-Compassion</i> .....	36
2.2.2. Komponen <i>Self-Compassion</i> .....	37
2.2.3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	41
2.3. Regulasi Emosi .....	45
2.3.1. Definisi Regulasi Emosi .....	45
2.3.2. Aspek Regulasi Emosi .....	47
2.3.3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi .....	49
2.3.4. Strategi Regulasi Emosi.....	53
2.4. Pengaruh <i>Self-compassion</i> Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa SMA .....	55
2.5. Pengaruh <i>Self-compassion</i> Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa SMA .....	57
2.6. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa SMA .....	60
2.7. Peran Mediasi Regulasi Emosi dalam Pengaruh <i>Self-compassion</i> Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa SMA .....	63
2.8. Kerangka Konseptual.....	68



BAB III METODE PENELITIAN .....	69
3.1. Waktu dan Tempat Penelitian.....	69
3.2. Bahan dan Alat .....	69
3.2.1. Skala Kesehatan Mental .....	69
3.2.2. Skala <i>Self-Compassion</i> .....	70
3.2.3. Skala Regulasi Emosi .....	72
3.3. Metode Penelitian .....	73
3.3.1. Desain Penelitian .....	73
3.3.2. Identifikasi Variabel .....	73
3.3.3. Definisi Operasional .....	74
3.3.4. Teknik Analisa Data .....	76
3.4. Populasi dan Sampel.....	79
3.5. Prosedur Kerja .....	81
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	86
4.1. Analisis Statistik Deskriptif.....	86
4.2. Hasil Penelitian .....	87
4.2.1. Pengujian <i>Outer Model (Measurement Model Test)</i> : Pengujian Validitas dan Reliabilitas .....	87
4.2.2. Pengujian Model Struktural ( <i>Structural Model</i> ) Uji Signifikansi Pengaruh .....	93
4.2.3. Hasil Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	97
4.3. Pembahasan .....	101
4.3.4. Peran Mediasi Regulasi Emosi dalam Pengaruh <i>Self-Compassion</i> Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa SMA .....	106
4.3.5. Kategorisasi .....	110
4.3.5. Keterbatasan Penelitian .....	115
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	116
5.1. Simpulan.....	116
5.2. Saran .....	117
DAFTAR PUSTAKA .....	121
LAMPIRAN .....	138
Lampiran 1. Skala Penelitian .....	139
Lampiran 2. Izin Penggunaan Alat Ukur.....	147
Lampiran 3. Hasil PLS .....	150
Lampiran 4. Izin Etik K-PIN .....	156
Lampiran 5 . Data Peserta Didik Kota Medan – Dapodikdasmen TA 2023- 2024 .....	161
DATA MENTAH .....	162
KESEHATAN MENTAL.....	162
DATA MENTAH .....	187
<i>SELF-COMPASSION</i> .....	187
DATA MENTAH .....	208
REGULASI EMOSI .....	208

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Distribusi Aitem Skala Kesehatan Mental WEMWBS (The Warwick-Edinburg Mental Well-being Scale .....	70
Tabel 3. 2. Distribusi Aitem Skala Self-compassion ( Self-compassion Scale – SCS).....	71
Tabel 3. 3. Distribusi Aitem Skala Regulasi Emosi (Emotion Regulation Questionnaire - ERQ) .....	72
Tabel 3. 4. Kriteria Model Pengukuran .....	78
Tabel 3. 5. Data Peserta Didik Kecamatan Medan Polonia – Dapodikdasmen	80
Tabel 3. 6. Data Peserta Didik Kecamatan Medan Selayang – Dapodikdasmen .....	80
Tabel 3. 7. Data Distribusi Sampel Penelitian .....	81
Tabel 4. 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Analisa Data Deskriptif.....	86
Tabel 4. 2. Pengujian Validitas berdasarkan Iouter loading .....	88
Tabel 4. 3. Pengujian Validitas berdasarkan Avarage Variance Extracted AVE .....	90
Tabel 4. 4. Pengujian Reliabilitas berdasarkan Composite Reliability (CR).....	91
Tabel 4. 5. Pengujian Reliabilitas berdasarkan Cronbach’s Alpha (CA) .....	91
Tabel 4. 6. Pengujian Validitas Diskriminan: Fornell & Larcker.....	92
Tabel 4. 7. Pengujian Validitas Diskriminan: HTMT .....	93
Tabel 4. 8. Uji Path Coefficient & Signifikansi Pengaruh Langsung.....	93
Tabel 4. 9. R-Square .....	95
Tabel 4. 10. Q-Square .....	95
Tabel 4. 11. Pengujian Goodness of Fit Model .....	96
Tabel 4. 12. Uji Path Coefficient & Signifikansi Pengaruh Tidak Langsung ..	96
Tabel 4. 13. Pengaruh Langsung dan Tidak Langsung Self-compassion terhadap Kesehatan Mental Melalui Regulasi Emosi.....	96
Tabel 4. 14. Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Rata- rata Hipotetik dan Nilai Rata – rata Empirik.....	99
Tabel 4. 15. Nilai Kesehatan Mental Menurut Level Kategori .....	99
Tabel 4. 16. Nilai Self-compassion Menurut Level Kategori.....	100
Tabel 4. 17. Nilai Regulasi Emosi Level Kategori .....	100



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1. Pengujian Validitas berdasarkan Outer Loading .....	89
Gambar 4. 2. Pengujian Validitas berdasarkan Average Variance Extracted (AVE) .....	90
Gambar 4. 3. Pengujian Reliabilitas berdasarkan Composite Reliability (CR) .....	91
Gambar 4. 4. Pengujian Reliabilitas berdasarkan Cronbach's Alpha (CA) ....	92



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Fase remaja dianggap sebagai periode formatif dan peralihan dalam kehidupan manusia, yang seringkali dipandang sebagai periode yang penuh dengan tantangan dan konflik. Hal ini dikarenakan remaja harus menyesuaikan diri dengan perubahan dan tantangan baru pubertas, kemandirian, perkembangan identitas, dan persiapan untuk peran masa depan serta rentan terhadap berbagai permasalahan psikososial (Potts & Mandelco, 2012; UNICEF, 2019). Andersen & Teicher, (2008) menambahkan masa remaja sebagai masa yang beresiko tinggi untuk berkembangnya psikopatologi. Menurut WHO (2021) rentang usia remaja ini terjadi pada usia 10 – 19 tahun. Sawyer et al., (2018) menambahkan bahwa perubahan – perubahan pada individu baik dari sisi biologis, kognisi, sosiemosional dan transisi peran sosial terjadi pada fase remaja di rentang usia 10 sampai 24 tahun, dimana perubahan – perubahan ini akan mempengaruhi kesehatan mentalnya.

Menjalani aktivitas rutin dan berperan menjadi siswa di sekolah menjadi kewajiban yang dialami remaja usia sekolah. Sekolah bukan hanya tempat untuk memperoleh ilmu, tetapi juga sebagai wadah untuk berkembang secara holistik karena memiliki peran penting dalam proses pembelajaran dan perkembangan siswa. Remaja menghabiskan setengah dari waktunya untuk berada di sekolah menjalani kegiatan pembelajaran, berinteraksi, melaksanakan ekstrakurikuler dan berbagai aktivitas lainnya daripada di luar rumah (Eccles & Roeser, 2011). Memasuki sekolah setiap harinya terkadang menjadi perjuangan yang harus

dihadapi ketika berperan menjadi siswa, dimana siswa datang dengan tidak hanya membawa masalah yang ada di rumah bersama keluarga tetapi juga masalah – masalah emosional, perilaku yang akan mempengaruhi pembelajaran, perilaku dan perkembangan mereka dan juga pembelajaran orang lain. Masalah – masalah lain seperti kesulitan akademis, konflik teman sebaya, masalah kesehatan dan perbedaan budaya juga turut andil di dalamnya. Hal-hal tersebut dapat menyebabkan efek timbal balik di mana siswa akan menginternalisasi kesulitan tersebut, yang kemudian dapat memperburuk tantangan emosional dan perilaku yang mereka hadapi. (Christner & Mennuti, 2008).

Ada empat tuntutan di sekolah yang menjadi penyebab stres bagi siswa. Pertama, tuntutan fisik (*physical demands*) yang melibatkan aspek –aspek seperti lingkungan fisik sekolah yang terdiri dari sarana dan prasarana yang mendukung proses akademis, jadwal pembelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah, keamanan dan pemeliharaan lingkungan sekolah (*security and maintenance*), kondisi ruang kelas, suhu udara yang ekstrim (*temperature extreme*), pencahayaan dan penerangan (*lighting and illumination*). Tuntutan kedua adalah tugas (*task demands*) yang mencakup pekerjaan atau tugas yang harus diselesaikan siswa yang dapat menimbulkan tekanan. Tuntutan peran (*role demands*) sebagai tuntutan ketiga, yang berkaitan dengan harapan – harapan terhadap perilaku siswa yang berasal dari pihak sekolah termasuk kepala sekolah, guru dan pegawai serta harapan dari orang tua dan masyarakat. Harapan yang berasal dari orang tua misalnya siswa dapat bersikap dan bertingkah laku sesuai aturan, selalu berprestasi di sekolah, memiliki nilai yang baik serta selalu memiliki semangat tinggi dalam akademisi, menjaga nama baik dan keunggulan

sekolah tempat siswa berada serta dapat berpartisipasi dalam kemajuan masyarakat dan menguasai keahlian yang berguna untuk masa depan (Desmita, 2014). Tuntutan yang terakhir adalah tuntutan interpersonal (*interpersonal demands*) dimana tuntutan ini melihat seberapa berhasil siswa bersosialisasi dengan lingkungan sekolah dengan baik. Stres akademik juga muncul sebagai tambahan dari berbagai tuntutan yang ada, termasuk upaya untuk mencapai tingkatan pendidikan yang lebih tinggi, tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas, desakan untuk meraih nilai tinggi dalam ujian, keputusan terkait pemilihan jurusan, kekhawatiran menghadapi ujian dan upaya mengatur waktu belajar (Ifdil & Bariyyah, 2015).

Datang ke sekolah tanpa adanya persiapan diri yang baik untuk menghadapi tuntutan sekolah dan masalah yang tidak ditangani dengan secepatnya akan menyebabkan kegagalan akademik di sekolah dan meningkatnya masalah sosial dan perilaku masa sekolah (Adelman & Taylor, 2008; Roeser & Eccles, 2014). Senada dengan hal ini, Sanger et al (2018) menyatakan bahwa periode pembelajaran di kelas dan lingkungan sekolah membawa berbagai tantangan, tuntutan akademik yang tinggi, dan tekanan sosial yang dapat membuat siswa rentan terhadap stres. Masalah stres akademik yang dihadapi siswa ini, jika dibiarkan berkepanjangan akan menunjukkan dampak yang merugikan pada kemampuan belajar siswa, performa akademik, pencapaian pendidikan dan pekerjaan, kualitas dan kuantitas tidur, kesehatan fisik (peningkatan resiko penyakit dan penurunan sistem kekebalan tubuh), kesehatan mental dan hasil penggunaan zat aditif. Dampak yang paling bahaya dari stres pada masa ini adalah depresi dan kecemasan (Krapić et al., 2015).

Menurut Zhou et al (2020) gejala depresi dan kecemasan pada siswa bervariasi sesuai dengan tingkatan kelas mereka dimana semakin tinggi tingkatan kelas siswa tersebut maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dimilikinya. Jika tidak segera mendapatkan bantuan psikologis, siswa mungkin akan terus menghadapi tantangan kesehatan mental. Meningkatkan keterampilan dan kemampuan manajemen stres siswa menjadi fokus utama untuk perbaikan, seperti yang disarankan oleh Pascoe et al., (2020). Kondisi di mana tekanan hidup meningkat dan kompleksitas masalah bertambah dapat berpotensi menyebabkan depresi dan risiko kematian. Stres yang berlanjut juga dapat mengakibatkan timbulnya masalah kesehatan mental yang lebih serius (Kessler, 1997; Moylan et al., 2013).

Menurut Global health Estimates (2018) yang merupakan lembaga dari WHO menyatakan Indonesia menempati peringkat keenam dalam gangguan kesehatan mental dan kejiwaan secara menyeluruh serta berada pada peringkat keempat untuk tingkat penderita gangguan mental dan depresi secara global. Selanjutnya, survey yang dilakukan oleh I-NAMHS (2022) mengatakan bahwa sekitar satu dari tiga remaja di Indonesia, atau sekitar 34,9% dari jumlah keseluruhan remaja, mengalami masalah kesehatan mental dalam jangka waktu 12 bulan terakhir. Ini setara dengan sekitar 15,5 juta remaja. Survei ini merupakan yang pertama kali dilakukan secara nasional untuk mengukur prevalensi gangguan mental pada remaja berusia 10 hingga 17 tahun di Indonesia. Lebih lanjut, satu dari dua puluh remaja, atau sekitar 5,5% dari total remaja di Indonesia, mengalami satu gangguan mental dalam satu tahun terakhir. Situasi ini semakin memprihatinkan mengingat hanya 2,6% remaja yang



mengalami masalah kesehatan mental yang mencari bantuan dari layanan yang menawarkan dukungan atau konseling terkait masalah emosi dan perilaku yang mereka alami. Berdasarkan data Riskesdas, hanya sekitar 9% dari total penderita depresi yang mendapatkan bantuan profesional kesehatan, sementara untuk penderita skizofrenia angkanya mencapai sekitar 50%(Research and Development Organization of Indonesian Ministry of Health, 2018).

Banyaknya gangguan mental dimulai pada masa kanak – kanak atau remaja (Kessler et al., 2007; Patton et al., 2014). Menurut WHO (2020) yang menjadi salah satu penyebab terjadinya gangguan pada kesehatan mental pada orang berusia 10 – 19 tahun adalah depresi. Kessler et al (2007) menambahkan bahwa diperkirakan setengah dari semua gangguan kesehatan mental terjadi pada pertengahan remaja dan  $\frac{3}{4}$  pada pertengahan usia 20. Di Amerika, sebanyak 31,9% siswa sekolah mengalami gangguan kecemasan (The National Institute of Mental Health, 2018). Tak jauh beda dengan keadaan di Indonesia, sebanyak 60,17 % pelajar SMP – SMA mengalami gangguan mental emosional (Mubasyiroh et al., 2017) dimana terdapat 44,54% yang mengalami perasaan kesepian, 40.75% merasa cemas, dan 7,33% pernah ingin melakukan tindakan bunuh diri. Banyak remaja yang belum mengenal potensi diri, kurang mendapat edukasi mengenai cara menumbuhkan kesehatan mental (Purnomosidi et al., 2023). Pentingnya memahami kesehatan mental remaja lebih ditekankan karena lebih dari setengah gangguan mental bermula pada masa remaja (WHO, 2014) dan kondisi ini dapat menyebabkan dampak kesehatan, sosial dan ekonomi yang berkelanjutan serta merugikan (Erskine et al., 2016; Ormel et al., 2017). Dapat disimpulkan bahwa adanya stigma di masyarakat dan rendahnya literasi



mengenai kesehatan mental memperparah keadaan seseorang dalam mencari pertolongan tenaga ahli (Fathiyah, 2016).

Hal yang terpenting dalam kehidupan seorang siswa adalah kesehatan mental (Sumarwoto, 2016). Hal ini tertuang dalam UU Republik Indonesia No.36 (2009) dimana kesehatan mental termasuk dalam salah satu bagian dari kesehatan itu sendiri. Kesehatan mental menurut WHO (2001) dipahami sebagai keadaan kesejahteraan (*well-being*) individu yang melibatkan kesadaran akan kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan yang dihadapinya, mengoptimalkan potensi yang ada pada dirinya dan mampu berkontribusi pada komunitasnya. Hanurawan (2012) menambahkan mengenai kesehatan mental dimana individu akan mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai masalah yang datang pada dirinya.

Menurut WHO (2004) sehat mental bukan hanya sekedar terlepas dari gangguan mental, tapi lebih dari pada dimana kondisi sejahtera yang dirasakan individu. Perspektif kesehatan mental ini mencakup tiga hal kesejahteraan (*well-being*) yang utama yaitu kesejahteraan emosional, kesejahteraan psikologis, dan kesejahteraan sosial. Beberapa karakteristik individu yang menunjukkan kesehatan mental baik antara lain memiliki perasaan bahagia dan puas dalam menjalani kehidupannya, semangat dan ceria, memiliki daya juang yang tinggi dalam menghadapi stres dan mampu bangkit ketika berhadapan dengan kegagalan hidup yang dialami, mampu berpartisipasi aktif dalam hubungan sosial, memiliki fleksibilitas atau mampu menyesuaikan diri dengan segera terhadap perubahan kondisi kehidupan, mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan sosialisasi, memiliki pandangan mengenai kehidupan dan

memiliki keyakinan diri serta pandangan positif terhadap diri sendiri (Hanurawan, 2012)

*Mental illness* terjadi ketika pikiran, perasaan dan perilaku seseorang menyebabkan penderitaan yang berkelanjutan atau ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi kehidupan sehari – harinya (VicHealth, 2015). Ciri - ciri orang yang tidak sehat secara mental dapat dilihat dari sering merasa tidak bahagia dalam kehidupan pribadi ataupun ketika bersosialisasi dengan lingkungan, sering merasa khawatir, cemas dan takut, tidak percaya akan kemampuan yang dimiliki pada diri, tidak memiliki kematangan emosional, kepribadian yang kurang matang, mengalami gangguan pada sistem syaraf, dan ketidakmampuan memahami kondisi diri menurut Thorpe (dalam Tribakti, 2023). UNICEF, (2020) menambahkan tanda – tanda remaja yang tertekan dapat dilihat dari tidak bersemangat, nafsu makan berkurang, pola tidur yang terganggu, sulit tidur, dan memiliki kekhawatiran yang berlebih. Menurut Tribakti (2023) di sekolah, tidak sedikit siswa yang merasa kesulitan menyelesaikan masalah – masalah yang dihadapi, seperti penyesuaian diri, konflik dengan orang tua dan teman, masalah dengan diri sendiri, akademis yang semuanya dapat menghambat potensi yang ada pada siswa, bahkan menyebabkan stres.

Bentuk kesejahteraan mental di sekolah adalah ketika dapat merasakan ketenangan, mampu mengikuti pembelajaran yang ada di kelas dengan baik, mampu mengontrol perilaku dan emosi ketika berada di lingkungan sekitar serta melibatkan diri dengan kegiatan positif yang menunjukkan pengembangan diri. Lembaga Kesehatan Dunia, (World Health Organization, 1996) menyatakan

bahwa siswa harus sehat dan aman secara emosional untuk berpartisipasi penuh dalam pendidikan. Sebaliknya keadaan mental yang kurang sehat ditandai dengan tindakan baik berupa perilaku ataupun emosi yang tidak sesuai (*maladjustmet*) yang dapat menimbulkan dampak negatif baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Tanda-tanda perilaku ini meliputi kesulitan dalam pembelajaran, kurangnya kontrol terhadap emosi, perilaku agresif, impulsif, serta tindakan yang tidak terarah, seperti perilaku merugikan, absen dari sekolah, atau terlibat dalam perilaku kekerasan (Hidayat & Herdi, 2013). Konsekuensi utama dari stress pada masa remaja mencakup kemungkinan terjadinya depresi, kecemasan, resiko bunuh diri, penyalahgunaan narkoba, dan perilaku asosial. Selain itu, ada dampak fisik yang mungkin muncul melalui mekanisme fisiologis, termasuk gejala somatik, perubahan dalam sistem kekebalan tubuh, dan risiko terkena penyakit seperti kanker, diabetes tipe 1, dan masalah dermatologis (Krapic et al., 2015).

Secara umum, situasi tersebut mencerminkan dua aspek yang bertentangan dalam konteks pendidikan di Indonesia. Peran sekolah yang menjadi lingkungan pendukung untuk pertumbuhan diri, memungkinkan siswa mengembangkan potensi mereka secara maksimal. Di sisi lain, sekolah juga menjadi lingkungan yang memicu problematika emosi dan perilaku pada anak-anak dan remaja yang menjadi siswa (Yunanto, 2018). Kondisi kesehatan mental pada remaja sering digambarkan sebagai sebuah perjalanan berliku dalam aspek emosional dan psikologis, dengan fluktuasi yang signifikan. Terkadang dapat mencapai puncak tertinggi atau terendah pada waktu yang berbeda layaknya sebuah *roller coaster* (Whitlock & Schantz, 2008).

Untuk memiliki kesehatan mental yang baik, individu perlu mempelajari bagaimana cara yang tepat untuk mengatur dan mengendalikan emosi dengan cara yang sesuai dengan situasi dan tujuannya. Remaja yang sehat secara mental akan mampu beradaptasi dan menghadapi permasalahan yang datang dalam hidupnya, sedangkan remaja yang tidak memiliki solusi atas masalah kehidupannya akan memunculkan reaksi negatif yang berkepanjangan (Syakarofath, 2021; Yunanto, 2018). Konsekuensi lain yang ditimbulkan ketika gagal mengatasi permasalahan kesehatan mental adalah meluasnya masalah tersebut hingga masa dewasanya dan mengganggu kesehatan fisik dan mental dari remaja (WHO, 2021). Hal ini sejalan dengan pernyataan terdahulu oleh Chakrabarti & Fombonne (2001) bahwa kesehatan mental yang buruk selama masa remaja akan memprediksi kesulitan yang berkelanjutan di masa dewasa.

Reaksi negatif ataupun perasaan negatif yang berkepanjangan pada diri individu, akan cenderung memberikan dampak yang besar bagi perkembangan mereka, salah satunya menimbulkan kecenderungan untuk berperilaku agresif (Althof & Berkowitz, 2006). Secara umum, remaja diharapkan memiliki kemampuan untuk mengatur atau mengelola emosi mereka selama proses pertumbuhan menuju kedewasaan emosional (Annisavitry & Budiani, 2017). Metode yang bisa digunakan dalam memperkuat perkembangan emosi yang matang adalah mengatasi reaksi negatif yang terjadi pada diri. Untuk mengatasi reaksi negatif pada situasi yang dihadapi perlu adanya strategi *coping* (Gross, 2014).

*Coping* didefinisikan sebagai tindakan sadar dan kemauan untuk mengatur emosi, pemikiran, perilaku, reaksi fisik, dan lingkungan sehubungan



dengan stres. Mengatasi dan mengelola emosi, pada tingkat yang paling umum, merujuk pada strategi kognitif dan perilaku yang digunakan oleh individu sebagai respons terhadap pengalaman internal atau eksternal (Compas et al., 2001). Pada dasarnya, setiap individu memiliki banyak strategi *coping* dalam mengubah atau mengelola emosi yang dialami, salah satunya adalah melalui regulasi emosi (Sutanto et al., 2021).

Regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai upaya individu mengidentifikasi emosi yang dirasakan, mengelola dan mengekspresikannya dengan tepat dalam berbagai situasi guna mencapai suatu tujuan (Gross & Jazaieri, 2014). Keterampilan mengatur emosi berkaitan dengan cara individu dalam mengelola dan memahami ekspresi emosionalnya. Kemampuan untuk mengatur emosi memungkinkan seseorang untuk dapat meningkatkan tingkat emosi positif atau mengurangi dampak emosi negatif dalam situasi dan kondisi tertentu (Adinda & Prastuti, 2021). Menurut Isen, Daubman, Nowicki (Musslifah, 2018) emosi yang positif memiliki dampak yang menguntungkan dalam pemecahan masalah, sementara emosi negatif cenderung menghambat proses pemecahan masalah. Regulasi emosi berperan untuk menanamkan emosi afirmatif secara luas, dimana regulasi emosi akan beradaptasi dengan situasi kehidupan yang negatif dan mengatur penerapan afek positif pada pengalaman yang penting (Rogers, 2013).

Regulasi emosi dapat dioperasionalkan ke dalam dua bentuk strategi, yaitu penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) dan penekanan ekspresif (*expressive suppression*). Penilaian ulang kognitif adalah strategi perubahan yang melibatkan modifikasi dan redefinisi pemikiran tentang peristiwa atau

situasi yang membangkitkan emosi, yang mengubah dampak emosional. Hal ini terkait dengan upaya aktif untuk memperbaiki pengaruh negatif, dan umumnya dikaitkan dengan fungsi psikologis positif, sedangkan penekanan ekspresif adalah strategi yang berfokus pada respons, di mana individu berusaha menghambat isyarat eksternal dari keadaan emosi, meskipun pengalaman internal dari emosi tersebut tetap ada (Gross & Thompson, 2007).

Kemampuan regulasi emosi efektif yang dimiliki siswa akan aktif dalam menemukan solusi pada proses pembelajaran, seperti melalui pengembangan strategi pemecahan masalah maupun pengelolaan emosi. Mereka juga mampu mengendalikan respons emosional mereka, baik yang bersifat positif maupun negatif, dan ini menghasilkan penampilan sikap atau ekspresi emosi yang sesuai dengan tugas atau aktivitas yang sedang mereka lakukan (Aseana, 2020). Kemampuan regulasi emosi memungkinkan seseorang untuk bertanggung jawab dalam mengawasi, mengevaluasi, dan mengubah respon emosional mereka untuk mencapai tujuan yang ditetapkan (Thompson dalam Garnefski et al., 2001). Regulasi emosi yang tidak efektif dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi sosial, kognitif, dan perilaku. Oleh karena itu, regulasi emosi sering dikaitkan dengan berbagai bentuk psikopatologi dan dapat dianggap sebagai dugaan faktor transdiagnostik yang relevan untuk pengembangan, pemeliharaan, dan pengobatan beberapa gangguan kesehatan mental (Berking & Wupperman, 2012).

Salah satu keterampilan yang penting untuk meningkatkan kesehatan mental adalah kemampuan untuk mengatur emosi sesuai dengan situasi yang dihadapi. Individu perlu mempelajari faktor-faktor apa saja yang membuat



regulasi emosi menjadi bermasalah (Gross & Muñoz, 1995). Keadaan remaja yang juga masih berstatus sebagai siswa membuat remaja perlu untuk memiliki kondisi mental yang baik dengan cara mengembangkan dan menerapkan kemampuan regulasi emosi, sebab regulasi emosi berperan penting dalam kehidupan. Kemampuan seorang remaja dalam mengatur dan mengelola emosinya merupakan aset penting dalam menghadapi proses belajar, memungkinkan individu mencapai tujuan akademisnya dengan hasil yang optimal. Kemampuan ini diharapkan juga dapat membantu individu mengatasi tantangan yang terkait dengan pendidikan, seperti kesulitan belajar, sehingga mendukung kesuksesan akademis (Vienlenta, 2021). Penelitian Eisenberg et al., (2001) dan J. Kim & Cicchetti, (2010) menyatakan bahwa keterampilan regulasi emosi yang buruk pada anak – anak dan remaja telah terbukti akan memprediksi bagaimana masalah eksternalisasi dan internalisasinya dalam kehidupan berikutnya. Regulasi emosi bukanlah suatu cara untuk menekan emosi yang ingin diungkapkan oleh remaja, melainkan cara untuk mengatur intensitas emosi yang berlebihan atau melewati batas keseimbangan emosi (Goleman, 2002).

Pada akhirnya, kemampuan yang baik dalam mengelola emosi membuat seseorang menjadi sehat mental. Hal ini dikarenakan regulasi emosi merupakan aspek dasar dalam membangun manusia yang sehat (Priyanto, 2017). Dari sudut pandang kognitif, regulasi emosi terhubung dengan kehidupan manusia, dimana regulasi emosi memfasilitasi individu dalam mengontrol, mengelola, dan mengendalikan emosi atau perasaan agar tetap dalam batasannya. Keterampilan mengatur emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah *self-compassion*, yang juga dapat berperan sebagai strategi yang efektif dalam

mengelola emosi negatif (Diedrich et al., 2014). Seiring pendapat sebelumnya, Sirois et al (2015) menambahkan langkah awal dalam mengelola perasaan yang tertekan dapat dilakukan dengan memiliki *self-compassion* dalam diri.

Bagi pelajar, *self-compassion* menjadi penolong untuk dapat bertahan, mengerti keadaan diri dan sadar akan makna dari sebuah peristiwa sebagai hal yang baik dan mengurangi hal yang negatif seperti kecemasan dan depresi (Karakasidou & Stalikas, 2017; Neff et al., 2007). *Self-compassion* menjadi penting untuk dimiliki karena dapat membantu untuk mengatasi berbagai masalah kehidupan (Neff et al., 2007) dan juga menjadi faktor pelindung yang menahan kondisi mental negatif seperti stres, depresi dan kecemasan (Játiva & Cerezo, 2014). Kesehatan mental yang positif selalu dihubungkan dengan *self-compassion* (Bluth & Neff, 2018) dimana *self-compassion* yang besar akan membuat individu memahami secara kognitif bahwa ia tidak akan menghakimi dirinya sendiri dan secara emosional merasa memahami dengan penderitaan yang sedang dialaminya (Elices et al., 2017). Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa *self-compassion* yang tinggi akan mendukung kesehatan mental yang positif seperti motivasi, kepuasan hidup dan kesejahteraan serta menurunnya masalah kesehatan mental (Kotera et al., 2023; Ryan & Deci, 2017).

*Self-compassion* adalah suatu perilaku yang dilakukan terhadap diri sendiri dengan tidak mengkritik, menghakimi secara berlebihan terhadap kekurangan, keadaan dan pengalaman yang terjadi (Neff, 2016). Banyak temuan penelitian yang menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki banyak manfaat dan memainkan peran positif untuk meningkatkan kesehatan mental (Crego et al., 2022). Adanya *self-compassion* dapat membantu individu agar mampu

bertahan, memahami dan sadar akan makna datangnya suatu masalah sebagai hal yang positif (Breines & Chen, 2012).

Hadirnya *self-compassion* akan meningkatkan kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit dari peristiwa sulit dengan cara *coping* yang adaptif. Hal ini dikarenakan *self-compassion* dapat melihat suatu permasalahan secara seimbang yang memungkinkan individu untuk mengatur kembali persepsi negatif di masa sulit (Nery-Hurwit et al., 2017). Artinya individu dapat melihat kegagalan atau suatu stressor sebagai kesempatan yang dimiliki untuk belajar dan berkembang lebih baik dengan tidak merasakan takut pada apa yang telah terjadi. Hal ini sangat membantu dalam penanganan stres yang dihadapi (Neff et al., 2005). Selain itu, *self-compassion* akan membantu individu untuk menyeimbangkan pandangan mengenai kegagalan dan penderitaan pribadi daripada melebih-lebihkan. Dengan cara ini, *self-compassion* dapat menghindari emosi negatif dan mendorong perasaan positif, yang bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis (Ge et al., 2019a; Kotera & Ting, 2021; Tran et al., 2022).

Siswa atau remaja yang memiliki *self-compassion* yang rendah akan berdampak pada proses penerimaan dirinya dan sulit untuk memaafkan diri sendiri ketika sedang menghadapi masalah. Emosi – emosi negatif tersebut akan semakin memperparah keadaannya dalam melewati masa transisi remaja (Kaminer et al., 2001; Neff & McGehee, 2010). Siswa atau remaja yang memiliki *self-compassion* biasanya akan menunjukkan perilaku yang terkendali, penuh pengertian, peduli, ramah dan tenang dalam mengatasi tantangan. Bahkan ketika berhadapan dengan kegagalan, mereka tidak akan menyalahkan diri

sendiri, mereka akan berusaha memperbaiki perilaku salah yang telah terjadi dan berusaha menjadi diri lebih produktif serta bersiap menyelesaikan tantangan dengan kesulitan yang baru (Hidayati, 2015).

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa dengan memberikan edukasi dan pelatihan tentang belas kasih, dan memasukkan *self-compassion* sebagai salah satu cara untuk mengatur emosi dalam sesi terapi, maka setiap individu dapat belajar untuk menyayangi diri sendiri sehingga berdampak dalam mengurangi rasa cemas, stres, dan depresi (Wilson et al., 2019) serta masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan trauma (Steen et al 2021).

Cai et al., (2023) memberikan bukti awal tentang peran regulasi dalam meningkatkan *self-compassion* terhadap kesehatan mental pada orang dewasa autis dimana mekanisme regulasi emosi memediasi hubungan antara *self-compassion* dan kesehatan mental secara konsisten. Peneliti lain Diedrich et al., (2017) menambahkan mengenai keberhasilan penerapan keterampilan pengaturan regulasi emosi memediasi hubungan antara *self-compassion* dan depresi. *Self-compassion* dapat meningkatkan kesehatan mental dengan meningkatkan regulasi emosi (Berking & Whitley, 2014).

Belum ada penelitian secara khusus di Indonesia terkait pengaruh *self-compassion* terhadap kesehatan mental melalui mediasi regulasi emosi. Banyak penelitian mengaitkan *self-compassion* terhadap depresi. Penelitian yang dilakukan di Turki oleh Koçak & Terzi, (2023) menunjukkan bahwa regulasi emosi fungsional internal dan disfungsional eksternal memediasi *self-compassion* dan kesejahteraan subjektif siswa sekolah menengah. Ulasan – ulasan ini bertujuan untuk mengidentifikasi studi yang menyelidiki keterkaitan

antara *self-compassion*, regulasi emosi, dan kesehatan mental untuk menguji peran regulasi emosional sebagai mekanisme perubahan. Berdasarkan inilah peneliti ingin meneliti lebih dalam mengenai apakah regulasi emosi dapat menjadi mediasi pengaruh antara *self-compassion* terhadap kesehatan mental pada siswa SMA.

## 1.2. Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan konteks masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti akan menyusun beberapa pertanyaan penelitian yang akan dijelaskan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh *self-compassion* terhadap kesehatan mental pada siswa SMA ?
2. Apakah ada pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada siswa SMA ?
3. Apakah ada pengaruh regulasi emosi terhadap kesehatan mental pada siswa SMA?
4. Apakah ada peran mediasi regulasi emosi dalam pengaruh *self-compassion* terhadap kesehatan mental pada siswa SMA?

## 1.3. Tujuan Penelitian

Merujuk dari rumusan masalah seperti apa yang ditetapkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menguji :

1. Pengaruh *self-compassion* terhadap kesehatan mental pada siswa SMA



2. Pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada siswa SMA
3. Pengaruh regulasi emosi terhadap kesehatan mental pada siswa SMA
4. Peran mediasi regulasi emosi dalam pengaruh *self-compassion* terhadap kesehatan mental pada siswa SMA

#### 1.4. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian teoritis dari hasil – hasil penelitian, maka peneliti mengajukan hipotesis penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh *self-compassion* terhadap kesehatan mental pada siswa SMA
2. Ada pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada siswa SMA
3. Ada pengaruh regulasi emosi terhadap kesehatan mental pada siswa SMA
4. Ada peran mediasi regulasi emosi dalam pengaruh *self-compassion* terhadap kesehatan mental pada siswa SMA

#### 1.5. Manfaat Penelitian

##### 1.5.1. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis penelitian ini adalah dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan yang berkaitan dengan isu mengenai kesehatan mental, dengan membuktikan bahwa faktor – faktor internal seperti *self-compassion*, regulasi emosi memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan psikologis siswa



SMA. Penelitian ini juga dapat menjadi bahan rujukan dalam pengembangan teori dan praktik dalam bidang kesehatan mental serta memberikan panduan untuk merancang program atau intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental.

### 1.5.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan manfaat pada:

1. Siswa; dimana siswa mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana mekanisme kognitif emosional seperti *self-compassion* dan regulasi emosi berinteraksi membentuk kesehatan mental bagi siswa.
2. Bagi para pendidik dan professional di bidang kesehatan mental penelitian ini dapat memberikan rekomendasi psikoedukasi bagaimana dapat membantu siswa SMA dalam mengembangkan keterampilan dan *self-compassion* dan regulasi emosi untuk meningkatkan kesehatan mentalnya.
3. Mendorong sekolah dan lembaga pendidikan untuk memasukkan pelatihan regulasi emosi dan *self-compassion* ini ke dalam kurikulum atau program ekstrakurikuler. Hal ini dapat membekali siswa dengan keterampilan untuk menghadapi tekanan stres, kecemasan, dan depresi serta memperkuat kesehatan mentalnya.
4. Bagi orangtua, penelitian ini dapat berperan dalam meningkatkan kesadaran orangtua untuk lebih memperhatikan dan peduli terhadap kondisi remaja baik fisik, psikis dan emosionalnya serta meningkatkan kepedulian terhadap pentingnya regulasi emosi dan *self-compassion* dalam merawat kesehatan mental remaja.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. Kesehatan Mental

##### 2.1.1. Definisi Kesehatan Mental

Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO (2004) telah menyimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi yang memfasilitasi seseorang dalam mengembangkan potensi mereka, mengelola stres sehari-hari, berfungsi secara efektif, serta berpartisipasi aktif dalam masyarakat. Menurut Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tentang Kesehatan Jiwa, (2014) menyatakan suatu keadaan di mana individu dapat tumbuh dan berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial, sehingga memiliki kesadaran akan potensi diri, mampu mengatasi tekanan, berfungsi secara produktif, dan memberikan sumbangsih bagi komunitasnya.

Istilah kesehatan mental yang positif sering digunakan dalam *literature* kebijakan ataupun akademis, sama halnya dengan istilah kesejahteraan mental yang secara bergantian digunakan. Ini merupakan konstruk yang kompleks, meliputi fungsi afeksi dan psikologis yang berbeda dengan 2 perspektif yang berbeda. Adapun 2 perspektif tersebut adalah perspektif hedonis yang berfokus pada pengalaman subjektif diri yang berasal dari kebahagiaan dan kepuasan hidup, sedangkan perspektif lain yaitu perspektif eudaimonik yang berfokus pada fungsi psikologis dan realisasi diri (Ryan & Deci, 2001). Rowling, (2006) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kemampuan individu dan kelompok untuk berinteraksi satu sama lain dan lingkungan dengan cara meningkatkan kesejahteraan subjektif, pengembangan kognitif, emosional dan relasional yang

optimal serta mencapai tujuan individu dan kolektif sesuai dengan prinsip keadilan.

Definisi kesehatan mental yang secara khusus terkait dengan anak-anak telah diberikan oleh *Health Advisory Service* (HAS, 1995) dan *Mental Health Foundation* (1999) menunjukkan bahwa konteks perkembangan masa kanak-kanak, yaitu kemampuan untuk tumbuh dan berkembang secara psikologis, emosional, kreatif, intelektual, dan spiritual; membangun, mengembangkan, serta menjaga hubungan pribadi yang memuaskan; menikmati kesendirian; memiliki kesadaran sosial dan empati terhadap orang lain; bermain dan belajar; mengembangkan pemahaman tentang moralitas; serta mengatasi tantangan dan kegagalan sambil belajar dari pengalaman tersebut.

Pendapat Hanurawan (2012) mengenai kesehatan mental adalah kemampuan individu yang dilihat dari keadaan psikologisnya dimana individu tersebut dapat melakukan penyesuaian diri, memecahkan masalah baik secara internal (dalam diri) maupun eksternal (di lingkungan luar dirinya). Menurut Aziz, (2015) kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana individu sejahtera. Adapun kesehatan mental yang sejahtera tersebut ditunjukkan oleh beberapa hal sebagai berikut 1) individu merasa mampu untuk mengenali dan memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya; 2) individu mampu menghadapi kondisi – kondisi yang membuatnya tertekan; 3) individu mampu bekerja, bermanfaat bagi lingkungan di tempat ia berada seperti keluarga, komunitas, sekolah atau tempat bekerja.

Mengacu pada pendapat para ahli di atas, maka dapat ditarik kesimpulan disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi dimana

individu dapat berfungsi secara adekuat dan seimbang dengan menyadari potensi dalam diri untuk dapat menyelesaikan tekanan yang sedang dihadapi, mampu berperan dan berkontribusi dalam komunitasnya.

### **2.1.2. Ciri – Ciri Konsep Kesehatan Mental**

Keyes et al., (2002) memperluas konsep sehat mental dengan memasukkan elemen kontinum keberfungsian positif dalam kehidupan, yang meliputi aspek kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan sosial. Individu yang memiliki keberfungsian psikologis yang positif cenderung memiliki penilaian positif terhadap banyak aspek diri mereka, menjalin hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain, mengembangkan diri mereka untuk menjadi individu yang lebih baik, memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu mengadaptasi lingkungan mereka untuk memenuhi kebutuhan mereka, dan memiliki kemampuan untuk mengendalikan arah hidup mereka sendiri. Di sisi lain, keberfungsian positif secara sosial menggambarkan individu yang melihat makna dalam kehidupan bermasyarakat, percaya pada potensi perkembangan, merasa tergabung dalam komunitas dan diterima oleh masyarakat, menerima kondisi sosial sebagian besar, dan memiliki kontribusi positif terhadap masyarakat. Dengan demikian, indikator kontinum sehat mental tidak hanya terbatas pada evaluasi perasaan positif, tetapi juga mencakup elemen keberfungsian psikososial yang positif, sehingga pendekatan ini menggabungkan pandangan tentang kesejahteraan hedonis dan kesejahteraan eudaimonik.

Selain itu, Menurut Schneiders (dalam Semiun, 2006) terdapat sejumlah indikator yang digunakan untuk menilai kesehatan mental yang dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Efisiensi Mental. Kesehatan mental dapat tercermin dalam tingkat efisiensi mental seseorang. Individu yang mengalami gangguan emosional neurotik atau memiliki kesehatan mental yang kurang memadai cenderung mengalami penurunan efisiensi mental.
- b. Pengendalian dan Integrasi Pikiran dan Tingkah Laku. Pengendalian yang efektif menandakan kesehatan mental yang baik. Tanpa pengendalian yang memadai, risiko munculnya obsesi ide, fobia, delusi, dan simtom-simtom lainnya akan meningkat.
- c. Integrasi Motif-Motif dan Pengendalian Konflik dan Frustrasi. Kesehatan mental juga terkait dengan integrasi motif-motif yang ada dalam individu serta kemampuan pengendalian konflik dan frustrasi. Konflik yang kuat dapat muncul ketika motif-motif ini tidak terintegrasi dengan baik.
- d. Perasaan dan Emosi Positif dan Sehat. Adanya perasaan positif seperti penerimaan, kasih sayang, rasa memiliki, keamanan, dan harga diri memainkan peran kunci dalam memelihara stabilitas mental dan dianggap sebagai penanda utama kesehatan mental.
- e. Ketenangan atau Kedamaian Pikiran. Kesehatan mental dan penyesuaian diri cenderung mencapai ketenangan mental. Ini tercermin dalam keharmonisan emosi, perasaan positif, kendali pikiran dan perilaku, serta integrasi motif-motif.



- f. Sikap-Sikap yang Sehat. Sikap-sikap individu terkait erat dengan perasaan mereka, dan hal ini memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental. Sikap-sikap yang sehat terhadap kehidupan, orang lain, pekerjaan, dan realitas menjadi penting dalam menjaga kesehatan mental.
- g. Konsep Diri yang Sehat. Kesehatan mental sangat terkait dengan konsep diri individu. Oleh karena itu, individu harus mempertahankan pandangan yang realistis dan sehat terhadap diri mereka sendiri.
- h. Identitas Ego yang Adekuat. Identitas ego yang stabil dan otonom merupakan aspek penting dalam kesehatan mental. Dengan identitas ego yang kuat, individu cenderung bertindak laku secara konsisten dan mampu beradaptasi dalam lingkungan mereka.
- i. Hubungan yang Adekuat dengan Kenyataan. Hubungan individu dengan kenyataan juga memainkan peran penting dalam kesehatan mental. Individu yang terlalu terpaku pada masa lalu atau yang menggantikan kenyataan dengan fantasi atau khayalan cenderung mengalami masalah dalam kesehatan mental.

Dapat ditarik kesimpulan, terdapat beberapa ciri dari kesehatan mental, yaitu: efisiensi mental, pengendalian dan integrasi pikiran dan tingkah laku, integrasi motif-motif dan pengendalian konflik dan frustrasi, perasaan – perasaan dan emosi positif dan sehat, ketenangan atau kedamaian pikiran, sikap – sikap yang sehat, konsep diri yang sehat, identitas ego yang adekuat, serta hubungan yang adekuat dengan kenyataan.

### 2.1.3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Rickwood & Thomas (2019) menemukan beberapa faktor resiko dan pelindung untuk kesehatan mental, diantaranya:

#### 1. Faktor Individu

- a. Faktor ini berkaitan dengan gaya hidup seperti rokok, alkohol, dan penggunaan zat lain. Penggunaan narkoba ditemukan memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan yang buruk, karena terbukti menjadi resiko bagi perkembangan depresi dan kecemasan.
- b. Waktu yang dihabiskan di depan layar dan perilaku tidak aktif. Penelitian mengidentifikasi bukti hubungan antara waktu penggunaan *handphone* oleh anak – anak dan remaja dengan durasi dan tingkat keparahan gejala kecemasan serta dampak negatif dari *screen time* yang dapat menggantikan aktivitas fisik.
- c. Orientasi seksual. Menurut hasil penelitian, remaja dan orang dewasa homoseksual dan biseksual memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi.
- d. Obesitas. Anak- anak yang mengalami obesitas memiliki peningkatan resiko depresi. Banyaknya waktu di depan layar dan pola makan yang tinggi berhubungan dengan gejala depresi yang lebih tinggi.

#### 2. Faktor Keluarga

- a. Kurangnya dukungan. Konflik dan kekerasan dalam keluarga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental anak-anak, terutama pada kelompok minoritas. Studi terbaru menunjukkan bahwa anak-anak

Afrika-Amerika yang mengalami konflik dan kekerasan dalam keluarga memiliki prevalensi kecemasan dan depresi yang lebih tinggi daripada anak-anak lainnya. Hal yang sama juga berlaku untuk anak-anak penduduk asli di negara-negara kaya, yang memiliki hubungan keluarga yang buruk dengan orang tua mereka. Faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan risiko kecemasan dan depresi pada anak-anak adalah gaya pengasuhan yang otoriter, permusuhan, disiplin yang tidak konsisten, konflik antar orang tua, keterlibatan yang berlebihan, dan penarikan diri.

- b. Orangtua tunggal (janda). Janda adalah istilah untuk wanita yang suaminya meninggal atau bercerai. Janda mungkin menghadapi tantangan sosial dan ekonomi yang berbeda dari wanita lainnya, tergantung pada budaya dan hukum tempat mereka tinggal.
- c. Anak yang tidak tinggal bersama dengan orangtua. Sebuah penelitian sistematis yang dilakukan dengan standar tinggi terhadap anak-anak yang tidak tinggal bersama orangtua menunjukkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi.
- d. Periode perinatal. Periode ini meliputi: penyakit kronis, masalah tidur, kurangnya dukungan sosial, pelecehan, tidak tinggal bersama pasangan dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan perkembangan kecemasan dan depresi.

### 3. Faktor Hubungan Sosial

Kurangnya dukungan sosial, kesepian, media sosial, dan *cyberbullying* telah diidentifikasi sebagai faktor risiko bagi populasi umum.

4. Faktor Pengalaman di masa lalu

Peristiwa kehidupan yang merugikan atau penuh tekanan termasuk migrasi, status pengungsi, paparan terhadap kekerasan, penyakit kronis, merawat seseorang dengan penyakit kronis atau kritis, tunawisma dan kekeringan

5. Faktor Budaya

Diskriminasi, marginalisasi etnis, akulturasi yang lebih besar dan stres terhadap akulturasi memiliki hubungan dengan tingkat depresi yang lebih tinggi. Diskriminasi merupakan faktor yang terkait dengan kesehatan mental yang lebih buruk bagi kaum muda.

6. Faktor Lingkungan kerja atau sekolah

- a. Tempat kerja: Sebuah tinjauan penelitian menyebutkan terdapat empat kategori lingkungan kerja yang terkait dengan kesehatan mental dan kesejahteraan yang lebih buruk: faktor individu (kesehatan dan pola tidur yang buruk, pola tidur yang buruk, usia muda, paruh baya atau perempuan, dan peristiwa kehidupan yang penuh tekanan); faktor lingkungan tim ( intimidasi di tempat kerja, rendahnya dukungan sosial, hubungan antar manusia yang buruk, dan konflik antarpribadi); kondisi pekerjaan (kebijaksanaan keterampilan yang rendah, pekerjaan dengan keterampilan yang rendah, keleluasaan keputusan yang rendah, beban kerja yang berlebihan, dan tuntutan pekerjaan yang tinggi); dan gangguan pekerjaan/rumah, (tekanan waktu dan konflik antara tuntutan peran).
- b. Lingkungan sekolah: lingkungan sekolah turut andil dalam peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental jika di lingkungan sekolah tersebut terdapat banyaknya tuntutan yang tinggi.

## 7. Faktor Ekonomi

- a. *Job insecurity* (ketidaknyamanan pekerjaan) memiliki hubungan dengan kesejahteraan mental yang buruk, kecemasan dan juga depresi.
- b. Pendapatan yang rendah. Pendapatan rendah dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, menurut beberapa tinjauan literatur. Patel et al. (2018) melakukan analisis lintas negara dan regional dan menemukan bahwa depresi lebih sering terjadi di tempat-tempat dengan ketidaksetaraan pendapatan yang tinggi. Faktor-faktor lain yang berkaitan dengan sumber daya ekonomi, seperti kehilangan pekerjaan, setengah menganggur, atau pengangguran, juga berdampak negatif terhadap kesehatan mental (Hergenrather et al., 2015; T. J. Kim & Von Dem Knesebeck, 2015; Modini et al., 2016).
- c. Krisis ekonomi. Dalam dua studi, mengenai dampak krisis ekonomi global terhadap kesehatan mental masyarakat mengungkapkan bahwa kelompok sosial ekonomi rendah dan pekerja yang tidak memiliki keamanan kerja lebih rentan terhadap depresi. Kemudian karyawan yang terpengaruh oleh krisis ekonomi mengalami peningkatan risiko depresi dan kecemasan. Faktor-faktor seperti status perkawinan dan usia mempengaruhi tingkat kesehatan mental, dengan pekerja yang sudah berkeluarga dan berusia lanjut lebih cenderung mengalami depresi. Studi ini menyarankan bahwa krisis ekonomi berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis masyarakat.



## 8. Faktor lingkungan tempat tinggal

Studi mengungkapkan bahwa orang yang tinggal di bangunan baru (dibangun setelah tahun 1969), yang memiliki koridor panjang, dan fitur lingkungan lainnya cenderung mengalami depresi lebih sering. Faktor lain seperti tinggal di daerah metropolitan dan polusi suara menyebabkan gejala depresi yang lebih tinggi dikarenakan kepadatan penduduk dan tingkat kebisingan.

Menurut Notoesoedirdjo & Latipun, (2019) terdapat sejumlah faktor yang berkontribusi pada kesehatan mental. Setiap dimensi faktor tersebut mencakup berbagai aspek yang memiliki potensi untuk memengaruhi kesehatan mental seseorang. Berikut adalah 4 dimensi tersebut:

### 1. Dimensi Biologis

Terdapat beberapa aspek yang berpengaruh langsung terhadap kesehatan mental, diantaranya:

- a. Otak. Otak adalah organ vital yang mengendalikan aktivitas manusia, baik secara fisik maupun mental. Otak juga bertanggung jawab atas perbedaan dan keunikan individu, yang mencerminkan pengalaman hidup mereka. Karena itu, kesehatan otak sangat berpengaruh pada kesehatan mental. Untuk menjaga kesehatan otak, perlu ada stimulasi yang positif sejak masa anak-anak dan pencegahan dari gangguan-gangguan yang dapat merusak otak.
- b. Sistem endokrin. Sistem endokrin berperan penting dalam mengatur koordinasi otak dengan organ-organ lainnya. Sistem ini terdiri dari kelenjar-kelenjar yang memproduksi hormon-hormon tertentu. Hormon-

hormon ini beredar di dalam darah dan mempengaruhi fungsi sel-sel tubuh. Ada tujuh jenis kelenjar endokrin, yaitu kelenjar tiroid, pituitari, paratiroid, adrenal, gonad, timus, dan pankreas. Masing-masing kelenjar memiliki fungsi spesifik yang berkaitan dengan metabolisme, pertumbuhan, reproduksi, dan sistem kekebalan tubuh. Apabila sistem endokrin mengalami gangguan, maka akan menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mental manusia. Gangguan mental yang disebabkan oleh sistem endokrin dapat mempengaruhi perilaku manusia, seperti emosi yang labil, agresivitas, kecerdasan yang menurun, atau kecemasan yang berlebihan.

- c. Faktor genetik. Genetik memainkan peran penting dalam menentukan mentalitas manusia, termasuk perilaku sehat yang ditunjukkan oleh individu. Beberapa gangguan mental memiliki faktor risiko genetik yang tinggi, seperti skizofrenia, bipolar, alzheimer, huntington, fenilketonuria, dan kecanduan alkohol atau narkoba. Gangguan-gangguan ini dapat diturunkan dari orang tua ke anak melalui variasi genetik tertentu. Namun, genetik bukanlah satu-satunya penyebab gangguan mental. Faktor lingkungan, sosial, dan psikologis juga berpengaruh dalam membentuk mentalitas manusia.
- d. Sensori. Sensori adalah alat yang memungkinkan manusia untuk menerima rangsangan dari lingkungan. Ada lima jenis sensori, yaitu rasa, bau, sentuhan, dengar dan lihat. Gangguan pada salah satu atau lebih sensori dapat mengakibatkan kesulitan dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan dunia luar. Beberapa gangguan sensori bersifat

bawaan, seperti tuli dan buta. Gangguan sensori dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, karena sensori sangat berperan dalam perkembangan kognitif, sosial dan emosional. Misalnya, anak yang mengalami gangguan pendengaran berat dapat mengalami hambatan dalam berbicara (bisu), yang dapat menyebabkan masalah dalam hubungan sosial dan emosional, sehingga rentan terhadap gangguan paranoid, yaitu gangguan kejiwaan yang ditandai dengan kecurigaan berlebihan dan tidak rasional terhadap orang lain.

- e. Faktor ibu pada saat kehamilan. Kesehatan mental anak dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah faktor ibu selama masa kehamilan. Anak dalam kandungan sangat sensitif terhadap kondisi fisik dan mental ibunya. Faktor ibu selama kehamilan dapat mempengaruhi perkembangan otak dan emosi anak. Ibu yang sehat secara fisik dan mental akan memberikan lingkungan yang kondusif bagi pertumbuhan janinnya, sehingga anak yang lahir memiliki kesehatan mental yang baik. Sebaliknya, ibu yang mengalami masalah kesehatan, kekurangan nutrisi, konsumsi obat-obatan berbahaya, paparan radiasi, stres atau komplikasi saat hamil atau melahirkan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada anak. Oleh karena itu, faktor ibu selama kehamilan perlu mendapat perhatian khusus untuk mencegah dampak negatif pada kesehatan mental anak.

## 2. Dimensi Psikologis

Beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental individu seperti:

- a. Pengalaman awal. Pengalaman awal adalah pengalaman yang terjadi pada masa kanak-kanak atau remaja yang berdampak pada kepribadian dan kesehatan mental seseorang. Pengalaman awal dapat bersifat positif atau negatif, dan dapat mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku di masa depan. Oleh karena itu, penting untuk memberikan pengalaman awal yang baik dan mendukung bagi anak-anak dan remaja agar mereka dapat tumbuh menjadi individu yang sehat dan produktif.
- b. Proses pembelajaran. Proses pembelajaran adalah proses yang terjadi sepanjang hidup manusia, dimana manusia memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap melalui interaksi dengan lingkungan. Perilaku manusia adalah cerminan dari apa yang telah dipelajari oleh manusia sejak lahir. Lingkungan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku dan mentalitas manusia, karena lingkungan memberikan rangsangan dan umpan balik yang mempengaruhi proses pembelajaran.
- c. Kebutuhan. Menurut teori hierarki kebutuhan yang diperkenalkan oleh Abraham Maslow, motivasi individu dipengaruhi oleh tingkat pemenuhan kebutuhan dasarnya. Maslow mengelompokkan kebutuhan dasar ke dalam tujuh tingkatan, yang meliputi kebutuhan biologis, keamanan, kasih sayang, harga diri, pengetahuan, keindahan, dan aktualisasi diri. Tingkat motivasi seseorang untuk mencapai kebutuhan

tertentu akan semakin tinggi seiring dengan kenaikan tingkat kebutuhan dalam hierarki tersebut.

- d. Kondisi psikologis lain. Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdapat beberapa prediktor lain yang dapat memprediksi kesehatan mental dari dimensi psikologis seperti:

d.1. *Self-compassion* dimana kemampuan untuk berbuat baik pada diri sendiri dan menerima keadaan diri memiliki peranan penting dalam memprediksi kesehatan mental individu (Múzquiz et al., 2023; Neff, 2003b; Shin & Lim, 2018).

d.2. Regulasi emosi dimana regulasi emosi berfungsi untuk mengatur emosi individu dalam berperilaku yang sesuai dengan situasi dan tujuan individu (Gross & Muñoz, 1995; Kozubal et al., 2023; W. et al., 2022).

### 3. Dimensi Sosial Budaya

Struktur sosial, dinamika interaksi, lingkungan keluarga, perubahan dalam masyarakat, aspek budaya, serta faktor-faktor tekanan psikososial merupakan hal yang termasuk dalam dimensi sosial budaya. Keyakinan mengenai agama dapat menjadi poin khusus dalam sosial budaya.

### 4. Dimensi Lingkungan

Lingkungan kesehatan mental terdiri dari lingkungan dan kesehatan, nutrisi sebagai sumber energi, lingkungan fisik, lingkungan kimiawi, lingkungan biologis, dan faktor lingkungan lain.



Dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang, diantaranya biologis, psikologis, sosial budaya, dan lingkungan.

#### **2.1.4. Komponen Kesehatan Mental**

Tennant et al., (2007) menjelaskan secara singkat mengenai kesejahteraan mental yang menjadi 2 bagian penting, hedonis dan eudaimonic. Beberapa hal yang mencakup hedonis yaitu kesejahteraan subjektif dan pengaruh positif yang sering terjadi, kepuasan yang tinggi, dan pengaruh negatif yang jarang. Pada eudaimonik hal – hal tersebut berupa fungsi psikologis dan aktualisasi diri. Penjelasan lebih yang sama dengan lebih jelas dikemukakan oleh Doré & Caron, (2017) dalam jurnalnya mengenai kesehatan mental bahwa terdapat 2 komponen utama dalam kesehatan mental, yaitu :

##### **1. Pendekatan Hedonis**

Pendekatan ini merupakan pendekatan yang bersumber dari filsuf Yunani yang mengacu pada hidup kesenangan dan kebahagiaan. Menurut pendekatan hedonis kesejahteraan berhubungan dengan reaksi afektif diri berupa suasana hati dan emosi. Meningkatnya kesejahteraan pada pendekatan ini lebih difokuskan pada kesejahteraan emosional karena akan lebih banyak berdampak secara positif dan meminimalkan dampak negatif. Kesejahteraan emosional mencakup kepuasan terhadap kehidupan yang didasarkan pada penilaian emosional dan kognitif yang dilakukan oleh individu mengenai fungsi dan kehidupannya. Semakin sesuai situasi yang terjadi dengan apa yang diharapkan, maka semakin besar dampak positif dan kepuasan hidupnya yang akan ia dapatkan. Sebaliknya, jika semakin besar

jarak antara situasi yang terjadi dengan apa yang diharapkan maka akan semakin stres dan berdampak negatif terhadap kepuasan hidup seseorang.

Menurut Ryff et al., (2021) Pendekatan hedonis berfokus pada mempelajari apa yang menjadikan pengalaman hidup menyenangkan dan tidak menyenangkan. Terdapat 3 komponen yang telah dikonsepsikan oleh kesejahteraan hedonis, yaitu: kepuasan hidup, pengaruh positif dan pengaruh negatif.

## 2. Pendekatan Eudaimonik

Pendekatan ini juga berasal dari pendekatan Yunani, yang memandang bahwa kesejahteraan adalah tujuan akhir hidup manusia yang mengacu pada kapasitas individu untuk mengaktualisasikan potensinya. Menurut pendekatan eudaimonik kesejahteraan berfokus pada fungsi individu dan sosial. Menurut Ryff et al., (2021; 1989) konsep fungsi individu didasari oleh tantangan pribadi yang dihadapi individu dalam mewujudkan potensinya. Dapat diambil kesimpulan bahwa kesejahteraan eudaimonik mengacu pada seberapa berhasil seorang individu dalam menghadapi tantangan kehidupan. Model yang diusulkan tersebut terdiri dari enam dimensi berupa penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, pengendalian lingkungan dan otonomi.

Kesejahteraan emosional (hedonis), kesejahteraan psikologis, dan kesejahteraan sosial (*eudaimonic*) menentukan kesehatan mental yang luas. Meskipun dimensi kesehatan mental hedonis dan eudaimonik sangat erat kaitannya, keduanya tidak berlebihan baik secara konseptual maupun empiris. Pendapat yang sama dikatakan oleh Stewart-Brown et al., (2009) bahwa

kesejahteraan mental dikonsepsikan sebagai konstruk psikologis dengan mencakup 2 aliran kesejahteraan hedonic dan eudaimonik. Kemudian Keyes, (2013) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa kesejahteraan hedonis adalah kesejahteraan yang berfokus pada kesejahteraan subjektif yang meliputi efek positif, afek keseimbangan, kebahagiaan dan kepuasan hidup. Lain halnya dengan kesejahteraan eudaimonik berfokus pada pertumbuhan, pemenuhan manusia dan kesejahteraan psikologis yang meliputi karakter berfungsinya individu secara optimal.

Ryan & Deci, (2001) dalam *reviewnya* mengenai *hedonic* dan *eudaimonic* menyimpulkan bahwa kesejahteraan dapat dilihat dari dua perspektif utama yang umumnya dikenal: pendekatan hedonis, yang mengutamakan aspek kebahagiaan dan mengukur kesejahteraan berdasarkan pencapaian kesenangan serta upaya untuk menghindari rasa sakit; dan pendekatan eudaimonik, yang lebih menekankan pada pencarian makna hidup dan pemenuhan diri, serta mengukur kesejahteraan dari sejauh mana seseorang mampu berfungsi secara optimal. Kedua perspektif ini telah menghasilkan fokus penelitian yang berbeda dan mengumpulkan pengetahuan yang beragam, yang dalam beberapa konteks berbeda satu sama lain dan dalam situasi lainnya saling melengkapi.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 2 komponen utama yang dikemukakan oleh Tennant et al., (2007) yaitu berupa hedonis dan eudaimonik.

## 2.2. *Self-Compassion*

### 2.2.1. Definisi *Self-Compassion*

Dalam perspektif filsafat Buddhis dan Dalai Lama, (1995) menjelaskan mengenai *self-compassion* atau welas asih sebagai keterbukaan terhadap penderitaan orang lain dan berusaha untuk meringankannya, welas asih juga dipandang bukan sebagai respon emosional melainkan juga respon yang berdasar pada akal dan kebijaksanaan yang tertanam dalam etika dengan niat tulus tanpa pamrih untuk membebaskan orang lain dari penderitaan yang dialaminya.

Menurut Neff, (2003a) *self-compassion* digambarkan sebagai cara individu memberikan pemahaman terhadap diri sendiri untuk bersikap baik ketika berada dalam situasi sulit, mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan dengan menerima kekurangan diri, menilai diri sendiri secara objektif, bersikap baik, peduli ketika merasa sedih dan tertekan serta mengakui bahwa pengalaman yang terjadi tersebut merupakan pengalaman yang biasa terjadi pada individu. Shepherd & Cardon, (2009) memberikan gambaran *self-compassion* sebagai perbedaan tiap individu dalam meregulasi emosi – emosi negatif yang terjadi melalui pembelajaran dari pengalaman kegagalan yang dialami individu tersebut.

Pendapat lain dari Gilbert (2010) membuat konsep *compassion* sebagai suatu sistem motivasi yang mengatur pengaruh negatif dimana *compassion* akan membentuk keterikatan dan terlibat dalam perilaku afiliatif (hubungan yang ramah dengan orang lain) dan kooperatif (hubungan kerjasama) untuk kelangsungan hidup dalam berkelompok. Breines & Chen (2012) menambahkan

*self-compassion* pada diri sendiri akan memotivasi diri untuk memperbaiki kelemahan diri,

Berdasarkan dari beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah pemahaman terhadap diri sendiri untuk bersikap perhatian dan melakukan kebaikan bagi diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri.

### 2.2.2. Komponen *Self-Compassion*

Menurut Neff (2003a) *self-compassion* mencakup tiga komponen positif seperti berikut:

1. Kebaikan Diri (*Self kindness*) dimana kemampuan individu dalam memberikan penilaian terhadap diri sendiri secara objektif dan memperlakukan diri dengan penuh kebaikan, perhatian, pengertian daripada harus mengkritik atau mengabaikan penderitaan. *Self kindness* membuat individu menjadi hangat terhadap diri sendiri ketika berada dalam situasi yang buruk atau sedang menghadapi suatu masalah, merasa divalidasi, didukung, dan didorong dengan cara yang sama seperti yang kita rasakan ketika kita menerima kebaikan dari orang lain.
2. Kemanusiaan Umum (*Common humanity*), hal ini dipahami sebagai kemampuan individu untuk memahami bahwa hal yang wajar jika individu melakukan kesalahan dan kegagalan dimana tiap individu akan mengalami hal tersebut.
3. *Mindfulness*, berupa kapasitas individu untuk mengenali realitas dan kondisi saat ini tanpa menanggapi dengan kecemasan yang berlebihan terhadap kegagalan atau penderitaan pribadi, melainkan dengan menerima dan



beradaptasi dengan situasi tersebut. Shapiro et al., (2006) menambahkan bahwa untuk memiliki welas asih maka individu harus bersedia untuk berbalik arah dan memikirkan rasa sakit itu kembali dengan mengakui secara sadar sakit yang dirasakan tanpa menghindar atau melebih-lebihkannya. Individu tidak dapat memiliki rasa welas asih terhadap diri sendiri jika tidak mengakui rasa sakit tersebut.

Ketiga unsur tersebut saling berkaitan erat, dimana kebaikan diri adalah komponen emosional dari *self-compassion*, penerimaan tanpa syarat atas diri sendiri; kemanusiaan yang umum adalah komponen kognitif dari *self-compassion*; yang akan memandu pikiran individu melalui proses seperti hubungan sosial dan perbandingan; *mindfulness* adalah kontrol penyesuaian lanjutan dari komponen *self-compassion*, dan mengoptimalkan kebaikan diri dan kemanusiaan umum (Zhang et. al., 2010).

Adapun komponen negatif dari *self-compassion* menurut Neff (2003a) adalah

1. *Self Judgement* atau menghakimi diri sendiri dan mengkritiknya adalah ketika individu menolak perasaan, pemikiran, dorongan, tindakan dan nilai diri sehingga menyebabkan merespon secara berlebihan dengan apa yang terjadi. Individu yang memiliki kecenderungan untuk menilai diri mereka sendiri dengan keras (*self judgment* tinggi) cenderung menunjukkan perilaku yang mencakup permusuhan terhadap diri sendiri, perasaan rendah diri, dan seringkali mengkritik kelemahan atau ketidaksempurnaan diri. Mereka juga cenderung untuk menolak perasaan, pikiran, dorongan, tindakan, serta nilai-nilai yang ada pada diri mereka.

2. *Isolation* atau isolasi adalah individu yang mengalami isolasi mungkin merasa sebagai individu yang kurang beruntung dan merasa bahwa mereka adalah satu-satunya yang mengalami penderitaan. Hal ini dapat memunculkan rasa malu terkait dengan faktor yang membuat mereka merasa kurang beruntung, yang pada gilirannya dapat mendorong mereka untuk merasa bahwa mereka harus menanggung beban masalah tersebut sendirian. Akibatnya, individu tersebut mungkin memilih untuk mengisolasi diri dari orang lain.
3. *Overidentification* adalah kondisi dimana individu mengalami kehilangan kendali atas perasaan dan emosi yang sedang dirasakan. Overidentifikasi muncul sebagai respon yang berlebihan dari individu ketika sedang menghadapi masalah tertentu. Dampaknya adalah individu tersebut akan memiliki persepsi yang terbatas dan merasa menderita tanpa alasan yang jelas dalam menjalani kehidupan mereka.

*Self-compassion* yang tinggi dapat meningkatkan kesehatan mental, karena dapat menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi. Sebaliknya, *self-compassion* yang rendah dapat menyebabkan gangguan psikologis, karena dapat meningkatkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi (Steen et al., 2021). *Self kindness* dapat memperkuat *common humanity* dan *mindfulness*, karena dengan bersikap baik terhadap diri sendiri, seseorang tidak akan merasa terisolasi atau kurang percaya diri. *Self kindness* juga dapat membantu seseorang untuk menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan tidak terjebak dalam perasaan bersalah atau malu. Seseorang yang *self kindnessnya* rendah cenderung akan mengkritik diri sendiri secara

berlebihan dan tidak bisa melihat hal positif dari kegagalan (Satake & Arao, 2020).

*Common humanity* dapat memfasilitasi *mindfulness*, karena dengan menyadari bahwa kegagalan adalah hal yang umum dan tidak hanya dialami oleh diri sendiri, seseorang tidak akan merasa terancam atau takut. *Common humanity* juga dapat membuat seseorang lebih terbuka dan empati terhadap orang lain yang mengalami kesulitan. Seseorang dengan *common humanity* yang rendah cenderung merasa sendirian dan berbeda dari orang lain (Satake & Arao, 2020). *Mindfulness* dapat mendukung *self kindness* dan *common humanity*, karena dengan melihat kenyataan secara objektif, seseorang tidak akan terlalu keras atau lunak terhadap diri sendiri. *Mindfulness* juga dapat membuat seseorang lebih sadar dan peka terhadap perasaan dan pikiran yang muncul tanpa menilai atau mengevaluasi. Seseorang yang memiliki *mindfulness* yang rendah cenderung akan menghindari atau membesar-besarkan kegagalan yang dialaminya (Satake & Arao, 2020).

Secara spesifik pendapat lain yang dikemukakan oleh Kanov et.al, (2004) dalam konteks organisasi, *compassion* terdiri dari 3 aspek seperti *noticing* (memperhatikan), *feeling* (merasakan), *responding* (merespon). Strauss et al., (2016) telah mengusulkan bahwa baik *self-compassion* maupun *compassion* terhadap orang lain melibatkan lima elemen inti, yaitu:

- a) pengenalan terhadap penderitaan,
- b) pemahaman terhadap universalitas penderitaan dalam pengalaman manusia,
- c) merasakan empati terhadap individu yang menderita,

- d) penerimaan terhadap perasaan yang tidak nyaman dalam merespons penderitaan, yang mengakibatkan keterbukaan dan penerimaan terhadap individu yang mengalami penderitaan
- e) memiliki motivasi untuk mengurangi penderitaan tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki tiga komponen yang saling berkorelasi, yaitu *self kindness* terhadap *self judgement*, *common humanity* dengan *isolation*, dan *mindfulness* terhadap *overidentification*.

### 2.2.3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi *Self-Compassion*

Pada studi sebelumnya terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi *self-compassion* seperti :

#### a. Faktor kepribadian individu

Swaraswati, et.al (2019) dari penelitian sebelumnya mengatakan bahwa kepribadian yang cenderung ramah (*agreeableness*), seperti perhatian, kemurahan hati, dan kecenderungan untuk membantu orang lain, serta sifat yang cenderung bertanggung jawab dan memiliki kendali diri terhadap lingkungan sosial (*conscientiousness*), secara positif berhubungan dengan tingkat *self-compassion*. Di sisi lain, tipe kepribadian neurotisme (*neuroticism*), yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi, rentan terhadap tekanan, dan impulsivitas, secara negatif berkaitan dengan tingkat *self-compassion*.

#### b. Demografi

Hasil penelitian yang dilakukan (Bluth et al., 2017) menyatakan bahwa demografi dipandang sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat *self-compassion* dimana tingkat *self-compassion*, gejala kecemasan, dan gejala

depresi berbeda lintas usia dan lintas jenis kelamin (López et al., 2018) menambahkan bahwa individu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah menunjukkan tingkat *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan dengan individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Ditemukan juga bahwa wanita menunjukkan *self-compassion* yang lebih tinggi untuk orang lain dibandingkan laki – laki.

### c. Fungsi keluarga

Karakteristik keluarga yang fungsional, fleksibel dan kehesif juga turut andil mempengaruhi tingkat *self-compassion* individu. Berryhill et al., (2018) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa fungsi keluarga yang harmonis dan fleksibel mendorong terjalannya pola interaksi yang efektif, positif dan optimal. Pola interaksi yang positif dari anggota keluarga melalui keterampilan mendengarkan, empati, menunjukkan rasa hormat, terbuka terhadap pandangan dari anggota keluarga lainnya berkorelasi positif dengan *self-compassion*.

Penelitian yang dilakukan oleh Wu & Zhang (2023) faktor yang mempengaruhi *self-compassion* remaja:

#### 1. Faktor Fisiologis dari Kasih Sayang Diri Remaja

Salah satu aspek penting adalah faktor fisiologis yang mencakup jenis kelamin dan usia. Studi menunjukkan bahwa ada perbedaan dalam tingkat *self-compassion* antara remaja perempuan dan laki-laki, serta antara kelompok usia remaja perempuan yang berbeda.

#### 2. Faktor Psikologis dari Kasih Sayang Diri Remaja

##### a. Apresiasi tubuh (*Body Appreciation*)



Apresiasi tubuh merupakan unsur sentral dalam konsep citra tubuh yang positif, yang mencakup penerimaan terhadap tubuh sendiri serta kemampuan untuk merangkul baik kesempurnaan maupun ketidaksempurnaan diri, belas kasihan diri melibatkan kemampuan untuk bersimpati dan menerima pengalaman diri sendiri, sehingga ada kemungkinan adanya keterkaitan antara *self-compassion* dan apresiasi terhadap tubuh.

b. Ketahanan psikologis (*Psychological Resilience*)

Ketahanan psikologis menggambarkan fenomena psikologis di mana baik fungsi fisik maupun mental individu tetap stabil dan tidak terpengaruh secara negatif ketika mereka menghadapi situasi sulit atau stres. Tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi pada individu dapat meningkatkan ketahanan psikologis mereka dalam menghadapi tantangan dan situasi sulit.

c. Efikasi diri (*Self Efficacy*)

Efikasi diri merujuk pada kepercayaan kuat individu terhadap kemampuannya untuk mencapai suatu tujuan, merupakan penilaian kognitif terhadap kemampuan pribadi. Pada akhirnya, *self-compassion* berkontribusi pada peningkatan ketahanan individu dalam menghadapi tantangan dan kesulitan.

d. Rasa sejahtera (*Sense of Well-being*)

Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah, kecemasan yang lebih sedikit, serta memiliki emosi negatif yang lebih terkendali. Selain

itu, mereka juga mencapai tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan memiliki emosi positif yang lebih banyak, yang secara positif berkaitan dengan kesejahteraan mereka.

### 3. Faktor Sosial dalam Belas Kasih Remaja

#### a. Pengalaman masa kecil (*Childhood Experience*)

Telah terungkap bahwa individu yang mengalami pelecehan fisik atau emosional, atau pengabaian saat masih anak-anak, memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah. Hal ini mungkin terjadi karena individu yang mengalami pelecehan di masa kecil cenderung mengembangkan keyakinan internal yang stabil terkait pengalaman pelecehan tersebut, dengan pandangan bahwa pengalaman tersebut disebabkan oleh diri mereka sendiri dan bersifat stabil. Hal ini kemudian menyebabkan mereka menyalahkan diri sendiri dan merasa malu terhadap diri mereka sendiri. Oleh karena itu, *self-compassion* dapat dianggap sebagai faktor pelindung yang membantu mengurangi dampak gangguan stres traumatis setelah mengalami kesengsaraan di masa kanak-kanak.

#### b. Hubungan ketergantungan (*Dependence Relationship*)

Anak-anak yang memiliki pola keterikatan yang cenderung cemas atau menghindar ditemukan memiliki hubungan tidak langsung dengan penurunan kualitas hidup, sementara keterikatan yang aman memiliki korelasi positif dengan tingkat *self-compassion*. Kualitas hubungan yang baik dengan orang tua dan suasana keluarga yang penuh kasih dan harmonis mungkin memiliki pengaruh yang besar pada perkembangan tingkat *self-compassion* pada remaja.

c. Perbedaan budaya (*Cultural Defferences*)

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa orang-orang Barat nampaknya kurang menghargai belas kasihan terhadap diri sendiri sebagai nilai positif dan cenderung bersifat kompetitif. Di sisi lain, individu dari budaya Timur, seperti Cina dan Thailand, secara keseluruhan memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi daripada individu dari budaya Barat. Kemungkinan hal ini terkait dengan akar dari *self-compassion* yang berasal dari agama Buddha, dan penelitian ini juga menunjukkan bahwa orang-orang Timur cenderung lebih bersikap *self-compassion* terhadap diri sendiri dibandingkan dengan orang-orang Barat. Saat ini, belum ada penelitian lintas budaya yang dilakukan mengenai welas asih di kalangan remaja.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion pada remaja* terdiri dari faktor fisiologis dari kasih sayang diri remaja, faktor psikologis dari kasih sayang remaja dan juga faktor sosial dari kasih sayang remaja.

## 2.3. Regulasi Emosi

### 2.3.1. Definisi Regulasi Emosi

Menurut Thompson (1994) regulasi emosi mengacu pada proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk mengelola dan menyesuaikan emosi sesuai dengan situasi dan tujuan yang diinginkan. Gross, (1998) kemudian menambahkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses yang melibatkan penilaian, penyesuaian, pengendalian, dan ekspresi emosi seseorang sesuai dengan konteks dan tujuan yang dihadapi. Regulasi emosi bertujuan untuk

menciptakan kesejahteraan emosional yang seimbang dan harmonis bagi individu.

Gratz & Roemer (2004) mendefinisikan regulasi emosi sebagai keterampilan untuk menerima emosi secara sadar, mengelola perilaku impulsif yang dipicu oleh emosi dan menyesuaikan strategi regulasi emosi dengan konteks situasional secara fleksibel. Regulasi emosi yang efektif tidak berarti menghapuskan emosi negatif, melainkan menyesuaikan intensitas dan durasi pengalaman emosi.

Menurut Siegler, (2006) regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola dan menyesuaikan respon emosional sesuai dengan konteks dan tujuan yang diinginkan. Terdapat beberapa aspek fungsi dari emosi seperti: keadaan emosi internal (seperti pengalaman subjektif dari emosi). Kognisi yang berhubungan dengan emosi (seperti reaksi terhadap pikiran tentang suatu situasi), proses fisiologi yang berhubungan dengan emosi (seperti reaksi hormonal) dan perilaku yang berhubungan dengan emosi (seperti ekspresi wajah, respon verbal).

Eisenberg et al., (2000) menambahkan bahwasannya regulasi emosi merupakan proses yang melibatkan inisiatif, pemeliharaan, penyesuaian atau perubahan terhadap suatu kejadian, intensitas atau durasi yang berkaitan dengan perasaan internal dan tujuan-tujuan, proses fisiologis yang terkait dengan emosi dan perilaku-perilaku yang timbul bersamaan atau seiring dengan emosi. Regulasi emosi merupakan keterampilan penting yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik, hubungan sosial dan prestasi akademik.

Dengan ini dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kapasitas individu untuk memahami, memproses, mengelola respons emosional dengan penuh kesadaran sehingga dapat menyesuaikan perilaku emosi yang tepat disaat dan di dalam situasi tertentu untuk mencapai stabilitas emosional.

### 2.3.2. Aspek Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan faktor yang sulit diidentifikasi secara jelas. Menurut Gross & Thompson, (2007) terdapat 4 aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu :

1. *Strategies to emotion regulation (strategies)* adalah suatu keyakinan individu akan kemampuannya untuk mengatasi tantangan, menemukan cara efektif untuk mengurangi tingkat emosi negatif, dan mengembalikan diri ke kondisi tenang setelah mengalami emosi yang berlebihan.
2. *Engaging in goal directed behavior (goals)* merupakan kemampuan individu untuk tidak terganggu oleh emosi negatif yang mereka alami, sehingga mereka dapat tetap fokus, berpikir jernih, dan menjalankan tugas-tugas mereka dengan efektif.
3. *Control emotional responses (impulse)* adalah kemampuan individu untuk mengendalikan emosi yang mereka rasakan dan respon emosional yang mereka tunjukkan, termasuk respons fisiologis, tingkah laku, dan intonasi suara. Hal ini bertujuan agar individu tidak mengalami emosi yang berlebihan dan dapat menampilkan respons emosi yang sesuai dengan situasinya.



4. *Acceptance of emotional response (acceptance)* adalah kemampuan individu untuk menerima emosi negatif yang muncul sebagai respon terhadap peristiwa yang memicu emosi tersebut. Individu yang memiliki kemampuan ini tidak merasa malu atau bersalah atas emosi yang mereka alami, melainkan menerima emosi tersebut sebagai bagian alami dari pengalaman mereka.

Pendapat lain dari Thompson (1994) mengidentifikasi tiga aspek utama dalam regulasi emosi:

1. Mengawasi Emosi (*Emotional Monitoring*)

Aspek pertama dalam regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengawasi dan memahami proses yang terjadi dalam diri individu, termasuk perasaan, pikiran, dan latar belakang tindakan mereka secara komprehensif. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk terhubung dengan emosi, pikiran, dan memahami berbagai jenis emosi yang mereka alami.

2. Menilai Emosi (*Emotions Evaluating*)

Aspek kedua melibatkan kemampuan individu untuk melihat suatu peristiwa dari perspektif positif dan mengekstraksi hikmah dari pengalaman tersebut. Evaluasi emosi memungkinkan individu untuk mengelola dan menjaga keseimbangan emosi mereka, sehingga mereka dapat menghindari dampak emosi negatif dan pemikiran irasional.

3. Modifikasi Emosi (*Emotions Modification*)

Aspek ketiga adalah kemampuan untuk mengubah emosi, memungkinkan individu untuk tetap kuat menghadapi tantangan dalam hidup dan terus berupaya mengatasi segala rintangan dengan tekun. Modifikasi emosi

melibatkan perubahan emosi untuk memotivasi diri sendiri dan menjauhkan diri dari perasaan negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan putus asa. Dengan mengelola emosi ini, individu dapat membangun sikap optimis dan memperbaiki kualitas hidup mereka.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas *strategies to emotion regulation (strategies)*, *engaging in goal directed behavior (goals)*, *control emotional responses (impulse)* dan *acceptance of emotional response (acceptance)* merupakan aspek – aspek dalam regulasi emosi.

### 2.3.3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Thompson (dalam Gross, 1998) mengemukakan bahwa regulasi emosi terdiri dari dua faktor, yaitu :

a. Faktor Intrinsik, terdapat beberapa faktor intrinsik yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang meliputi :

1) Temperamen anak

Temperamen adalah ciri khas individu yang sudah ada sejak lahir dan cenderung stabil sepanjang hidup. Individu yang memiliki temperamen berbeda juga memiliki kemampuan berbeda dalam mengatur respon emosionalnya terhadap situasi tertentu.

2) Sistem saraf dan fisiologis yang terkait dengan proses regulasi emosi.

Perbedaan tingkat kesiapan sistem biologis sebagai dasar untuk mengembangkan kemampuan emosional dan regulasi perilaku, dapat diamati sejak masa kanak-kanak. Anak yang lebih tua biasanya memiliki kemampuan emosional yang lebih baik daripada anak yang lebih muda.

Kesiapan sistem saraf parasimpatik juga mempengaruhi regulasi emosi dalam kondisi cemas, gerak tubuh dan perasaan.

- b. Faktor Ekstrinsik, faktor-faktor ekstrinsik yang mempengaruhi regulasi emosi mencakup cara orangtua dan lingkungan sosial menanggapi dan membimbing emosi anak. Hubungan antara anak dan orangtua juga berperan dalam membentuk kemampuan anak untuk mengelola emosi mereka dengan baik. Berikut adalah dua faktor ekstrinsik yang penting untuk diketahui:

1) Pengasuhan (*caregiving*)

Orangtua memiliki peran besar dalam mengajarkan anak bagaimana menghadapi dan mengekspresikan emosi mereka. Melalui interaksi sehari-hari, orangtua dapat memberikan contoh, dukungan, dan bantuan kepada anak untuk menggunakan strategi regulasi emosi yang efektif dan adaptif. Orangtua yang responsif dan sensitif terhadap kebutuhan emosional anak akan membantu anak mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang baik.

2) Hubungan kelekatan (*attachment*)

Hubungan kelekatan antara anak dan orangtua juga berkaitan dengan regulasi emosi. Hubungan kelekatan yang terjalin sejak bayi dapat menciptakan iklim emosional yang mempengaruhi kemampuan anak untuk mengatur emosi mereka di masa depan. Hubungan kelekatan yang aman membuat anak merasa terlindungi dan bebas untuk menunjukkan emosi positif dan negatif, sedangkan hubungan kelekatan yang tidak aman membuat anak merasa tidak aman dan tertekan untuk menyembunyikan atau menekan emosi mereka

Menurut Hurlock (2006), beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi antara lain:

a. Kondisi kesehatan

Kesehatan individu memiliki dampak yang signifikan pada regulasi emosi. Kesehatan yang optimal cenderung mendukung dominasi emosi positif, sementara kondisi kesehatan yang buruk cenderung memunculkan emosi negatif sebagai penguasa dominan.

b. Suasana rumah

Lingkungan rumah yang menyenangkan, bebas dari konflik, cemburu, atau ketegangan, memberikan kesempatan yang lebih baik bagi individu untuk berkembang menjadi individu yang bahagia.

c. Hubungan dengan anggota keluarga

Hubungan yang tidak harmonis di antara anggota keluarga, seperti pertengkaran atau ketidakharmonisan, cenderung memicu perasaan kemarahan dan kecemburuan, yang dapat mendominasi kehidupan individu.

d. Hubungan dengan teman sebaya

Diterima dengan baik oleh kelompok teman sebaya cenderung memicu dominasi emosi positif pada individu. Sebaliknya, penolakan oleh kelompok teman sebaya dapat memunculkan emosi negatif yang mendominasi.

e. Bimbingan mengendalikan emosi

Mendapatkan bimbingan yang mengedepankan pemahaman bahwa mengalami frustrasi kadang-kadang adalah hal yang wajar, dapat membantu mencegah kemarahan dan kebencian menjadi emosi dominan.

Selain itu, menurut Brenner & Salovey (1997) terdapat faktor-faktor tambahan yang berpengaruh pada regulasi emosi, seperti:

- a. Usia. Beberapa penelitian mengindikasikan bahwa semakin dewasa individu, semakin adaptif strategi regulasi emosi yang digunakan.
- b. Gender. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perbedaan gender juga berkaitan dengan perbedaan dalam strategi regulasi emosi yang diterapkan. Laki-laki dewasa muda cenderung menyalahkan diri sendiri dalam regulasi emosi, sedangkan perempuan dewasa muda lebih sering menyalahkan orang lain.
- c. Hubungan Interpersonal. Hubungan interpersonal dan individu saling mempengaruhi dalam regulasi emosi. Emosi dapat meningkat ketika individu berinteraksi dengan lingkungan dan individu lain dalam upaya mencapai tujuan.
- d. Pengetahuan tentang Emosi. Pengetahuan tentang emosi, khususnya dalam konteks bagaimana orang tua memperkenalkan dan memberi label terhadap emosi, memainkan peran penting dalam kemampuan individu untuk melakukan regulasi emosi secara adaptif. Orang tua yang mengajarkan anak-anaknya tentang emosi, termasuk memberi label terhadap emosi yang dirasakan oleh orang lain, mendorong regulasi emosi yang lebih adaptif.



Berdasarkan beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi di atas dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi mulai dari faktor intrinsik (temperamen anak dan sistem saraf dan fisiologis) dan faktor ekstrinsik (cara orangtua dan lingkungan sosial menanggapi dan membimbing emosi anak).

#### 2.3.4. Strategi Regulasi Emosi

Menurut John & Gross (2004) strategi regulasi emosi dibagi menjadi 2, yaitu:

- a. *Cognitive reappraisal* (Penilaian ulang kognitif) yang melibatkan perubahan cara individu memandang situasi yang mungkin akan memicu emosi untuk mengubah dampak emosionalnya. Penggunaan strategi *cognitive reappraisal* oleh individu berhubungan dengan pengalaman emosi positif yang lebih intens, dan ini juga diikuti dengan peningkatan dalam ekspresi emosi positif.
- b. *Expressive suppression* (penekanan ekspresif) melibatkan upaya untuk mengurangi perilaku ekspresi emosi ketika individu dalam kondisi emosional. Beberapa hal yang termasuk di dalamnya seperti ekspresi wajah, intonasi suara, perilaku, dan bahkan perubahan fisiologis yang terkait dengan emosi. Metode *expressive suppression* hanya terbukti efektif dalam menghambat reaksi emosional yang berlebihan, namun tidak berkontribusi pada pengurangan intensitas emosi yang sedang dirasakan. Individu yang secara rutin menerapkan *expressive suppression* akan

cenderung mengalami pengalaman emosi negatif yang lebih sering dan lebih kuat, serta lebih sering mengekspresikan emosi negatif.

Menurut Garnefski et al (2001), terdapat sembilan strategi kognitif dalam regulasi emosi. Strategi-strategi ini mencakup:

1. *Self blame*, yang merujuk pada kecenderungan individu untuk menyalahkan diri sendiri atas peristiwa negatif yang mereka alami.
2. *Acceptance*, yang merupakan pola pikir di mana individu menerima atau pasrah terhadap situasi atau kondisi yang mereka hadapi.
3. *Rumination atau focus on thought*, yang mencakup kecenderungan individu untuk terus-menerus memikirkan atau fokus pada pemikiran dan perasaan terkait peristiwa negatif yang mereka alami.
4. *Positive refocusing*, yang melibatkan pemikiran individu untuk memilih untuk memikirkan hal-hal yang positif atau menyenangkan daripada terus-menerus memikirkan peristiwa negatif tersebut.
5. *Refocus on planning*, yang merupakan pola pikir individu tentang langkah-langkah yang akan mereka ambil dan bagaimana mereka akan mengatasi peristiwa negatif yang mereka hadapi.
6. *Positive reappraisal*, yang mencakup pemikiran individu tentang manfaat atau hikmah yang dapat mereka ambil dari peristiwa yang mereka alami.
7. *Putting into perspective*, yang melibatkan pola pikir individu untuk mengkaji sejauh mana seriusnya peristiwa yang mereka alami atau menilai relatif makna peristiwa negatif tersebut dibandingkan dengan kejadian lainnya.

8. *Catastrophizing*, yang merujuk pada pemikiran individu bahwa peristiwa negatif yang mereka alami sangat buruk dan mungkin merupakan yang terburuk yang bisa terjadi.
9. *Blaming others*, yang mencakup kecenderungan individu untuk menyalahkan orang lain atas peristiwa negatif yang mereka alami.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa strategi – strategi yang digunakan dalam regulasi emosi adalah *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif) dan *expressive suppression* (penekanan ekspresif).

#### 2.4. Pengaruh *Self-compassion* Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa SMA

*Self-compassion* pada individu merupakan sikap diri atau pengaturan terhadap emosi yang positif yang dirasakannya untuk menerima rasa sakit dan kegagalan dirinya dengan sikap terbuka dan toleran serta memberikan pemahaman yang tidak memihak (Neff, 2009). *Self-compassion* berperan aktif terhadap kesehatan mental dan terdapat korelasi positif antara *self-compassion* dan kesejahteraan individu (Albertson et al., 2015; Bluth & Blanton, 2015; Neff et al., 2005; Wei et al., 2011).

Penelitian mengenai *self-compassion* tengah mengalami pertumbuhan yang sangat pesat. Dimana *self-compassion* melibatkan perlakuan terhadap diri sendiri dengan penuh kebaikan, perhatian, dan dukungan sebagaimana yang ditunjukkan kepada orang lain seperti teman baik. Ketika dihadapkan pada perjuangan hidup yang sulit atau menghadapi kesalahan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan pribadi, *self-compassion* mengambil sikap yang responsif dengan penuh kebaikan, daripada melakukan penilaian diri yang keras. Ini

sejalan dengan pemahaman bahwa hal yang manusiawi jika terjadi ketidaksempurnaan dan menjadikannya bagian yang tak terpisahkan dari pengalaman manusia bersama. Untuk dapat memberikan *self-compassion* kepada diri sendiri, seseorang harus memiliki kemampuan untuk melihat kembali dalam diri, mengakui, dan menerima bahwa mereka sedang mengalami penderitaan. Dengan kata lain, unsur perhatian terhadap diri sendiri adalah komponen utama dalam *self-compassion* (Neff & Dahm, 2015b).

Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung tidak akan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan ketika mereka menghadapi kegagalan. Sebaliknya, mereka cenderung untuk melihat kesalahan sebagai peluang untuk memperbaiki diri, melakukan perubahan yang lebih produktif, dan dengan berani menghadapi tantangan kehidupan yang mungkin muncul di masa depan (Neff & Vonk, 2009). Selain itu, individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi mengalami lebih banyak hal – hal positif seperti optimisme dan rasa ingin tahu, berbagai emosi positif seperti kegembiraan, gairah dan inspirasi. Rasa sayang terhadap diri sendiri berkorelasi negatif terhadap depresi, kecemasan, rasa malu, ketakutan atau kegagalan (Neff et al., 2005; Odou & Brinker, 2014; Webb et al., 2016). Selain itu, terdapat bukti lain bahwa *self-compassion* berdampak positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu, termasuk mereka yang menjadi perawat di masa pandemik COVID – 19 (Gerace, 2022). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan pengalaman emosi positif, mengurangi pola pikir dan pengalaman emosi negatif, serta meningkatkan keseimbangan evaluasi positif dan negatif terhadap kondisi hidup individu yang

selanjutnya berpotensi mempengaruhi secara positif pada kesehatan mental individu (Ge et al., 2019b).

Hasil – hasil penelitian tersebut telah mengakui bahwa *self-compassion* sebagai elemen yang dapat melindungi individu dari kondisi mental yang merugikan seperti stres, depresi, dan kecemasan termasuk pada kalangan remaja (Játiva & Cerezo, 2014; Kotera & Ting, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Blasco-Belled et al., (2022) pada mahasiswa menunjukkan *self-compassion* dapat membantu mahasiswa mengatasi gangguan kesehatan mental sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis. Jika dilihat dari sisi individu siswa, siswa yang menerapkan *self-compassion* dan aktif terlibat dalam hal akademis menunjukkan tingkat pemikiran yang lebih cermat dalam mengelola tujuan dan motivasi mereka. Hal ini menggambarkan kesamaan antara keterlibatan dan *self-compassion* dalam memfasilitasi kesejahteraan mental yang positif dengan meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi situasi yang menantang melalui proses penilaian kognitif yang positif (Fong & Loi, 2016; Martínez et al., 2019).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diasumsikan bahwa *self-compassion* memberikan pengaruh cukup besar terhadap kesehatan mental. *Self-compassion* dapat berperan sebagai mekanisme koping adaptif yang bertindak sebagai faktor pelindung individu terhadap stres, gangguan kesehatan mental seperti gejala cemas dan depresi.

## **2.5. Pengaruh *Self-compassion* Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa SMA**

Untuk melihat ukuran dari *self-compassion*, Neff (2003a) melaporkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan strategi dari regulasi



emosi adaptif (seperti pendekatan emosi) dan strategi regulasi emosi maladaptive (misalnya *ruminatio*n atau *suppression*). Pernyataan tersebut didukung oleh Arimitsu & Hofmann, (2015) yang mengatakan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan regulasi emosi dimana dampak positif dari *self-compassion* dapat mendorong kemampuan regulasi emosi serta dapat meningkatkan pikiran otomatis yang positif juga. Hal ini pada akhirnya akan dapat menghasilkan peningkatan pada kepuasan hidup dan mengurangi tingkat kecemasan.

*Self-compassion* melibatkan komitmen untuk bertindak mengurangi penderitaan, dimana pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan aktif yang berorientasi untuk mengurangi emosi negatif. *Self-compassion* juga mencakup kesadaran akan kemanusiaan bersama dan pengakuan bahwa kesalahan dan kegagalan adalah bagian dari pengalaman hidup (Gilbert, 2014; Neely et al., 2009; Neff, 2003a). *Self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan regulasi emosi dimana dampak positif dari *self-compassion* dapat mendorong kemampuan regulasi emosi serta dapat meningkatkan pikiran otomatis yang positif juga. *Self-compassion* adalah sikap yang dapat membantu menghadapi kesulitan hidup dengan cara yang lebih baik, dimana individu berusaha menerima keadaan diri dengan apa adanya, tanpa menyalahkan atau mengkritik diri sendiri secara berlebihan. *Self-compassion* juga bermakna peduli dan empati terhadap penderitaan diri sendiri, serta berusaha mengurangi atau mengatasi penderitaan tersebut dengan cara yang sehat dan konstruktif. *Self-compassion* bukan sebagai bentuk egoisme diri atau melarikan diri dari tanggung jawab, melainkan bentuk penghargaan dan penghormatan terhadap diri sendiri sebagai

manusia yang tidak lepas dari sempurna. Melalui *self-compassion*, individu dapat belajar dari kesalahan dan kegagalan yang telah di lalui tanpa merasa rendah diri atau putus asa (Neff, 2003a).

Diketahui *self-compassion* berperan dalam meningkatkan regulasi emosi. *Self-compassion* akan melakukan penilaian kembali kognitif, penerimaan, kemampuan pemecahan masalah, relaksasi, dukungan diri, toleransi, dan keterampilan pengaturan emosi, sementara memiliki hubungan negatif dengan perilaku penghindaran, penekanan ekspresif, dan perenungan (Paucsik et al., 2023). Salah satu cara agar dapat menumbuhkan rasa welas asih (*self-compassion*) dalam diri dilakukan dengan cara pengaturan emosi, terutama pengaturan emosi negatif yang muncul akibat dari rasa sakit atau penderitaan (Diedrich et al., 2017). Menurut Garnefski et al., (2001), regulasi emosi secara kognisi berhubungan dengan kehidupan manusia, dan membantu individu mengelola, mengatur emosi atau perasaan, dan mengendalikan emosi agar tidak berlebihan.

Hal ini terlihat ketika remaja yang memiliki *self-compassion* cenderung lebih mampu mengakui kesalahan mereka tanpa merasa malu atau bersalah, serta lebih terbuka untuk menerima umpan balik dan belajar dari pengalaman. Mereka juga lebih mampu mengelola stres dan emosi negatif dengan cara yang sehat dan konstruktif, tanpa menghindar atau menyalahkan diri sendiri atau orang lain (Neff, 2012). Berdasarkan penelitian terbaru, *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan berbagai aspek kesejahteraan psikologis, seperti kebahagiaan, optimisme, kepuasan hidup, dan harga diri (Germer & Neff, 2013; Zessin et al., 2015). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan

sebelumnya (Adams & Leary, 2007; Allen & Leary, 2010; Neff, 2003a; Neff et al., 2005b, 2007). Selain itu, *self-compassion* juga berkontribusi terhadap peningkatan kinerja akademik, kreativitas, motivasi belajar, dan resiliensi pada remaja (Bluth & Neff, 2018; Reis et al., 2015; Sirois et al., 2015).

Berdasarkan uraian di atas, dapat diasumsikan bahwa *self-compassion* berpengaruh terhadap regulasi emosi. Hal tersebut dapat dipahami dengan tinggi rendahnya *self-compassion* akan berkaitan dengan tingkat regulasi emosi remaja (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

## **2.6. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa SMA**

Kesehatan mental merupakan salah satu aset penting bagi manusia, dimana dengan memiliki mental yang baik dapat membantu individu untuk melakukan kegiatan sehari – hari dengan baik pula (W. et al., 2022). Salah satu karakteristik seseorang yang memiliki mental yang sehat adalah seseorang yang mampu menghadapi permasalahan yang menekan dalam hidupnya. Ketidakstabilan emosi yang dihadapi oleh remaja dapat menimbulkan permasalahan pada masa remaja (Gunarsa & Gunarsa, 2008). Oleh Karena itu, kesehatan mental pada remaja menjadi penting karena merupakan salah satu penentu kesehatan mental pada masa dewasa (WHO, 2021).

Gross & Muñoz, (1995) menyebutkan terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu memahami, mengkomunikasikan dan melakukan regulasi emosi. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya, serta meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berfikir, dan respon emosi sehingga dapat diekspresikan secara

tepat dengan lingkungan. Regulasi emosi yang baik dapat dilihat dari kemampuan afek yang positif dan fokus pada masalah yang terjadi, sedangkan regulasi emosi yang rendah dapat dilihat dari afek negatif yang intens dan memiliki kecenderungan untuk menghindari masalah dan pasif (Silk et al., 2003). Emosi menjadi penting bagi kesehatan mental yang baik karena emosi mengatur bagaimana cara individu untuk dapat merasakan dan berinteraksi dengan dunia (Arndt, 2014). Untuk itu, individu perlu belajar bagaimana cara mengatur emosi agar sesuai dengan situasi dan tujuannya (Bornstein, 2002).

Salah satu tantangan yang dihadapi oleh individu yang kurang mampu meregulasi emosinya adalah penggunaan strategi yang maladaptif untuk mengatasi emosi negatif (seperti penghindaran, perenungan, melukai diri sendiri, atau penyalahgunaan zat) dan juga memicu terjadinya depresi yang pada akhirnya akan menimbulkan biaya yang lebih besar bagi kesehatan fisik, mental dan fungsi sosial (Berking & Whitley, 2014; Estefan & Wijaya, 2014; Gratz & Roemer, 2004; Ionaşcu et al., 2023; Rodhiyah & Djuwita, 2023). Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan dan menerapkan strategi regulasi emosi adaptif yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup (Kozubal et al., 2023).

Pengaturan regulasi emosi yang ada pada diri remaja dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Remaja yang mampu mengelola emosinya berarti mampu mengekspresikannya secara efektif, mampu menyeimbangkan antara ekspresi spontan dengan yang disadari serta mengontrol rasionalisasinya (Atwater & Duffy, 2021). Menurut Thompson (1994) terdapat tiga komponen utama yang dapat mengukur regulasi emosi.



Komponen pertama adalah kemampuan individu untuk memonitor emosinya, yang berarti individu menyadari dan memahami apa yang terjadi dalam dirinya, seperti perasaan, pikiran, dan alasan tindakannya. Komponen kedua adalah kemampuan individu untuk mengevaluasi emosinya, khususnya emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, atau benci. Dengan demikian, individu dapat mengelola emosi tersebut agar tidak terlalu mempengaruhi dirinya, yang bisa menghambat kemampuan berpikir logis. Komponen ketiga adalah kemampuan individu untuk memodifikasi emosinya, yang mencakup kemampuan untuk mengganti emosi dan memotivasi diri sendiri. Hal ini membantu individu untuk tetap kuat dalam mengatasi masalah yang ada dalam hidupnya.

Beberapa penelitian mendukung adanya hubungan antara regulasi emosi dan kesehatan mental pada remaja. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Saxena et al., (2011) yang menemukan bahwa setiap komponen yang tercakup dalam kemampuan regulasi emosi membantu seseorang untuk mencapai kondisi kesehatan mental. Temuan dalam penelitian ini mengatakan bahwa seseorang yang tidak memiliki pengalaman emosional yang jelas dan kurang memiliki kemampuan regulasi emosi yang cenderung lebih berisiko untuk memiliki masalah-masalah kesehatan mental dalam hidupnya. Sedangkan remaja yang mampu mengelola emosinya akan membantu mereka mengatasi stres dalam kehidupannya dan sebagai bekal kesehatan mental remaja dalam menghadapi kehidupan yang akan datang (Fitriani & Alsa, 2015). Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap tingkat kesehatan mental pada remaja (Nafisah et al., 2021).



Berdasarkan uraian di atas dapat diasumsikan bahwa regulasi emosi berpengaruh pada kesehatan mental remaja. Hal ini sesuai dengan penelitian Aldao et al (2010) dimana individu yang kemampuan regulasi emosinya rendah akan berhubungan dengan ukuran kesehatan mental yang dimiliki oleh individu tersebut.

## **2.7. Peran Mediasi Regulasi Emosi dalam Pengaruh *Self-compassion* Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa SMA**

Masalah kesehatan mental berdampak pada segala aspek kehidupan siswa, termasuk fungsi kognitif, penyesuaian dalam konteks psikososial, motivasi, dan pencapaian dalam hal prestasi akademik. Depresi terkait dengan sejumlah masalah kesehatan fisik, penyalahgunaan alkohol yang berlebihan, penurunan daya tahan tubuh, serta gangguan tidur. Gejala-gejala depresi dapat muncul secara terselubung dalam interaksi sosial, hubungan keluarga, dan dalam konteks hubungan romantis. Pengalaman mengalami satu episode depresi dapat meningkatkan risiko terjadinya episode depresi berikutnya hingga tiga kali lipat (Paradis et al., 2006) dan juga meningkatkan risiko bunuh diri (Sareen et al., 2005). Penurunan kesehatan mental merupakan salah satu bentuk penyimpangan kognitif yang berisiko tinggi. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang memiliki kapasitas untuk mengubah pola pikir remaja dari yang negatif menjadi lebih positif (Ma et al., 2023).

Kemampuan untuk mengatur emosi menjadi faktor yang memainkan peranan penting bagi kesehatan mental. Dimana menurut Linnenbrink & Pintrich (2000) emosi dapat mempengaruhi proses kognitif dan proses motivasi pada

seseorang. Oleh karena itu, penting untuk mempelajari bagaimana cara untuk dapat mengatur mengekspresikan dan mengendalikan emosi. Hal inilah yang disebut dengan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dilakukan secara sengaja maupun tidak sengaja untuk mengontrol, meningkatkan atau menurunkan satu atau lebih aspek dari respon emosi, seperti pengalaman emosi dan perilaku (Gross & Thompson, 2007).

Regulasi emosi pada anak juga terbukti akan mempengaruhi bagaimana perilaku siswa selama berada di kelas dan pengendalian perilaku secara positif, dimana Wyman et al., (2010) menemukan bahwa peningkatan regulasi emosi pada anak-anak menghasilkan lebih sedikit insiden kedisiplinan, peningkatan kontrol perilaku, lebih sedikit masalah agresif-mengganggu, perilaku belajar saat tugas dan keterampilan sosial teman sebaya, dan perilaku yang lebih asertif. Jelas terlihat bahwa regulasi emosi pada anak-anak merupakan keterampilan yang penting untuk dinilai dan dikembangkan, karena beberapa tindakan laporan diri seperti gejala depresi, kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran (Garnefski et al., 2007). Menurut Goleman (2002) terdapat beberapa karakteristik individu dengan pengaturan emosi yang baik, diantaranya memiliki pengendalian diri, interaksi sosial yang positif, waspada, adaptabilitas, sabar dalam menghadapi kekecewaan dan memiliki persepsi yang optimis terhadap pribadi dan komunitasnya

Saxena et al., (2011) juga menunjukkan dimana semua unsur dalam bagian keterampilan regulasi emosi dapat menolong seseorang untuk mencapai kesejahteraan mental. Salah satu cara jika individu mengalami kesulitan dalam meregulasi emosinya adalah dengan adanya *self-compassion* (Finlay-jones,

2017). Pendapat ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Inwood & Ferrari, (2018) bahwa cara yang efektif dalam mengelola emosi dapat dilakukan dengan *self-compassion*. Individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi biasanya akan merasakan emosi negatif yang lebih kuat ketika menghadapi situasi – situasi yang tidak menyenangkan dalam hidup (Neff & Vonk, 2009). Namun, individu tersebut juga mampu melihat penderitaan secara realistis dan tidak terlalu membesar-besarkan masalah. Orang-orang ini juga lebih mampu mengatasi kesulitan dengan cara-cara yang konstruktif dan adaptif (Adams & Leary, 2007).

*Self-compassion* dapat tumbuh dengan adanya rasa welas asih dalam diri atau *self-compassion* dalam pengurangan gejala depresi adalah dengan meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatur emosinya, terutama emosi negatif yang muncul akibat penderitaan (Diedrich et al., 2017). Bagi remaja, *self-compassion* dapat membantu untuk mengembangkan kesehatan mental yang baik dan mengatasi tantangan hidup dengan lebih efektif (Arimitsu & Hofmann, 2015). *Self-compassion* dapat memperbaiki pengalaman emosi yang positif, mengurangi kemunculan pola pikir dan pengalaman emosi yang negatif, serta meningkatkan keseimbangan penilaian yang positif atau negatif terhadap kondisi individu yang pada akhirnya akan memberikan dampak yang baik pada kesehatan mental individu (Ge et al., 2019). *Self-compassion* tidak bertindak untuk menjauhkan individu dari perasaan negatif, tetapi *self-compassion* berusaha merangkul perasaan negatif tersebut dengan mendorong individu untuk bersimpati dengan diri sendiri (Neff & Costigan, 2014). Memberikan simpati kepada diri sendiri telah memperlihatkan bahwa seseorang mampu memberikan

perhatian baik pada dirinya sendiri, yang mana hal ini merupakan aspek dari *self kindness* dalam konsep *self-compassion* (Neff, 2003). Individu yang telah mengembangkan kasih sayang terhadap diri sendiri cenderung bersikap empati saat mereka menghadapi penderitaan, baik yang dialami oleh diri mereka sendiri maupun oleh orang lain. Individu tersebut akan menyadari bahwa setiap orang memiliki pengalaman yang unik, termasuk momen kesedihan, kegagalan ataupun kebahagiaan (Neff & Costigan, 2014). Pemahaman ini dikenal sebagai *common sense of humanity* (pemahaman tentang kemanusiaan) dalam konsep *self-compassion*. Ketika seseorang berada dalam situasi sulit yang mengharuskan mereka membuat keputusan, mereka akan kembali ke kesadaran diri (*mindfulness*) untuk membantu mereka memilih tindakan yang bijaksana dan mengatasi tantangan tersebut secara mandiri (Neff, 2011).

Remaja yang memiliki *self-compassion* memiliki perlindungan terhadap stres dan depresi, karena mereka mampu menerima kenyataan dengan pemahaman dan perhatian pada diri sendiri. Hal ini membantu mereka mengatasi tekanan dengan lebih efektif dan mengembangkan keterampilan penanganan emosional yang lebih baik, seperti meningkatkan pemahaman tentang perasaan diri dan kemampuan untuk mengatasi emosi negatif (Neff, 2012). Kemampuan untuk menerima pikiran dan perasaan seseorang dengan cara yang tidak menghakimi sering kali memainkan peran penting dalam pengaturan emosi dan kesehatan mental (Baer et al., 2004).

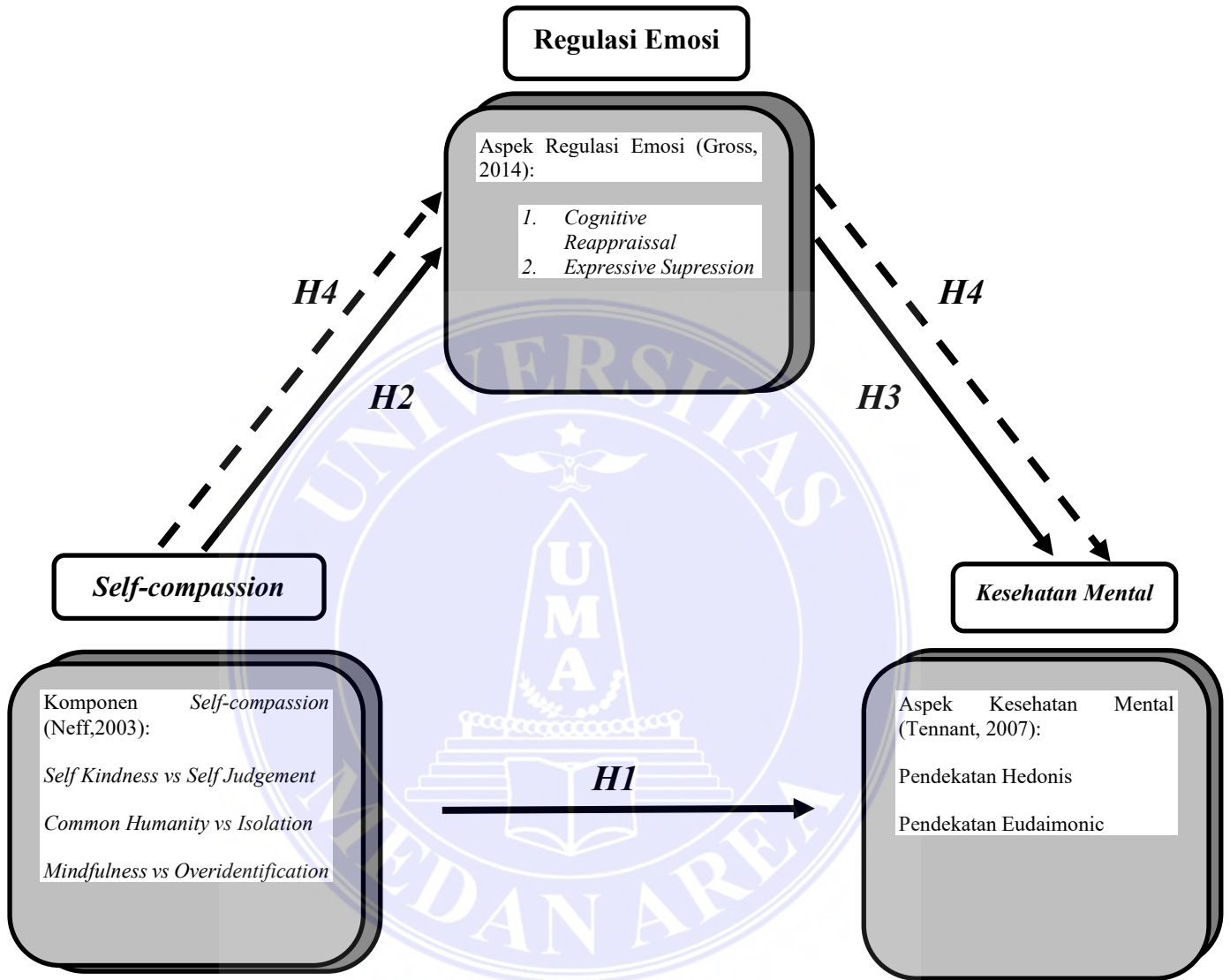
Penelitian Diedrich et al (2017) menunjukkan bahwa keberhasilan dalam menerapkan keterampilan dalam meregulasi emosi memediasi hubungan antara *self-compassion* dan depresi. Penelitian yang sama mengenai peran regulasi

emosi menengahi hubungan antara *self-compassion* dan depresi di kalangan remaja dan dewasa awal dilakukan oleh Keel & Pidgeon (2017), Shapero et al (2019) dan Meilasari & Utami (2022). Kemudian penelitian yang lain dilakukan oleh Cai et al (2023) memberikan bukti mengenai peran *self-compassion* dalam meningkatkan regulasi emosi dan kesehatan mental pada orang dewasa autis. Dimana mekanisme regulasi emosi yang terjadi dapat menjadi mediasi hubungan antara *self-compassion* dan kesehatan mental. Menurut Berking & Whitley (2014) *self-compassion* dapat meningkatkan kesehatan mental dengan meningkatkan regulasi emosi. Ini mengindikasikan bahwa kurangnya *self-compassion* pada individu dapat mempengaruhi depresi melalui kekurangan dalam mengatur emosi, terutama menghindari pengalaman (Krieger et al., 2013; Neff, 2003b). Pengaturan regulasi yang sesuai dengan suatu peristiwa dapat membantu individu untuk mengekspresikan dan mengendalikan emosinya dengan tepat serta menghindari reaksi yang berlebihan dan tidak sehat (Murfield et al., 2020).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diasumsikan bahwa regulasi emosi memiliki peran dalam pengaruh *self-compassion* terhadap kesehatan mental pada siswa SMA. Individu yang memiliki *self-compassion* memiliki kemampuan untuk meregulasi emosinya dengan baik dan menjaga kesehatan mentalnya.



## 2.8. Kerangka Konseptual



### Keterangan:



: Variabel terukur



: Pengaruh Langsung



: Pengaruh Tidak Langsung

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di empat sekolah yang terletak di Kecamatan Medan Sunggal. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai dari bulan Agustus 2023 hingga selesai.

#### 3.2. Bahan dan Alat

##### 3.2.1. Skala Kesehatan Mental

Skala Kesehatan mental yang digunakan adalah skala *Warwick-Edinburg Mental Well-being Scale* atau biasa disingkat WEMWBS. WEMWBS adalah ukuran kesejahteraan mental yang berfokus sepenuhnya pada aspek positif kesehatan mental. Skala ini dibuat oleh *Warwick Medical School University of Warwick* oleh Tennant et al., (2007). Skala ini lebih bertujuan untuk melihat perspektif yang positif dibandingkan sesuatu yang negatif seperti stres atau gangguan mental lainnya. Skala ini telah diadaptasi ke dalam 25 bahasa yang berbeda, salah satunya adalah bahasa Indonesia. Adaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Wicaksono et al., (2021) untuk mengukur kesehatan mental secara positif dengan koefisien reliabilitas 0,932 menggunakan analisis Rasch. Semua aitem dalam instrumen telah memenuhi indeks kriteria dengan korelasi di atas 0,4. Analisis skala penilaian Likert menunjukkan bahwa skala ini berfungsi dengan baik dan bebas dan batas ketidakteraturan. Penggunaan WEMWBS yang telah diadaptasi digunakan oleh Sukma & Purba (2021) dan Nurdiyanto et al. (2022).

Skala psikologi dalam penelitian ini bentuknya tertutup berdasarkan format skala likert. Skala yang digunakan untuk mengukur kesehatan mental tiap butir aitemnya disediakan lima alternatif jawaban dengan rentang penilaian 1 sampai dengan 5 yaitu untuk jawaban Tidak Pernah diberi skor 1, jawaban Jarang diberi skor 2, jawaban Kadang – kadang diberi skor 3, jawaban Sering diberi skor 4, jawaban Selalu diberi skor 5.

Skala kesehatan mental ini terdiri dari 14 aitem yang mencakup aspek kesehatan mental hedonis dan eudaimonik termasuk pengaruh positif (perasaan optimisme, keceriaan, relaksasi), hubungan interpersonal yang memuaskan dan fungsi positif (energi, pemikiran jernih, penerimaan diri, pengembangan pribadi, kompetensi dan otonomi).

**Tabel 3. 1. Distribusi Aitem Skala Kesehatan Mental WEMWBS (*The Warwick-Edinburg Mental Well-being Scale*)**

<b>Komponen</b>	<b>Aitem</b>	<b>Jumlah</b>
<i>Hedonic Approaches</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7
<i>Eudomonic Approaches</i>	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	7
<b>Jumlah</b>		<b>14</b>

### 3.2.2. Skala *Self-Compassion*

Adapun penggunaan skala *Self-compassion* yang digunakan adalah skala milik Neff (2003b). Kemudian skala tersebut diadaptasi dan diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Sugianto et al., (2020). Skala ini kemudian juga dipergunakan oleh Purwandita (2021), Irnanda & Hamidah (2021). *Self-compassion* diukur melalui enam komponen yang saling berinteraksi dalam suatu sistem yang dinamis. Adapun komponen – komponen tersebut adalah Mengasihi Diri (*Self Kindness*) vs Menghakimi Diri (*Self Judgement*),

Kemanusiaan Universal (*Common Humanity*) vs Isolasi (*Isolation*) serta *Mindfulness* vs Overidentifikasi (*Overidentification*).

Skala *self-compassion* ini terdiri dari 26 aitem, dengan pernyataan bersifat *favorable* (aspek *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*), sedangkan pernyataan yang bersifat *unfavorable* (aspek *self judgement*, *isolation*, *over identification*). Skala yang digunakan adalah skala likert dan kemudian akan disediakan lima alternatif jawaban dengan rentang penilaian 1 sampai dengan 5 yaitu dimulai dari jawaban Hampir Tidak Pernah diberi skor 1, sampai jawaban Hampir Selalu diberi skor 5. Diantara 6 komponen di atas, menghakimi diri (*self judgement*), isolasi (*isolation*) dan overidentifikasi (*overidentification*) yang memiliki pandangan negatif diberikan rentang nilai berkebalikan dari skor 5 sampai dengan 1. Skala yang sudah diadaptasi ini menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,872 dengan nilai reliabilitas untuk tiap subskala berkisar antara 0,60 – 0,78 yang artinya skala ini memiliki reliabilitas yang cukup baik dan validitas  $X^2/df = 1.935$ ;  $RMSEA = .053$ ;  $GFI = .893$ ;  $CFI = .910$ ;  $TFI = .882$  yang artinya valid digunakan untuk mengukur *self-compassion*.

**Tabel 3. 2. Distribusi Aitem Skala *Self-compassion* ( *Self-compassion Scale – SCS*)**

<b>Komponen</b>	<b>Aitem</b>	<b>Jumlah</b>
<i>Self Kindness</i> / Mengasihi Diri	5, 12, 19, 23, 26	5
<i>Self Judgement</i> / Menghakimi Diri	1, 8, 11, 16, 21	5
<i>Common Humanity</i> / Kemanusiaan Universal	3, 7, 10, 15	4
<i>Isolation</i> / Isolasi	4, 13, 18, 25	4
<i>Mindfulness</i>	9,14, 17, 22	4
<i>Overidentification</i> / Overidentifikasi	2, 6, 20, 24	4
<b>Jumlah</b>		<b>26</b>

### 3.2.3. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi disusun oleh John & Gross, (2004). Skala ini berjumlah 10 aitem dengan aspek – aspek dari regulasi emosinya meliputi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Sebelumnya, ERQ sudah dilakukan uji CFA oleh Suwartono & Bintamur (2019) dengan jumlah responden 954 di Indonesia. Adapun koefisien reliabilitas dari aspek *cognitive reappraisal*  $\alpha=0.80$  sedangkan aspek *expressive suppression*  $\alpha=0.60$ . Kemudian di tahun 2021 ERQ diuji coba kembali oleh Radde et al., (2021) kepada populasi Indonesia dengan total 840 responden. ERQ ini valid ( $t > 1.96$ ;  $p=0.000$ ) dan reliabilitas yang menggunakan teknik Cronbach Alpha memberikan nilai  $\alpha=0.951$  untuk strategi *cognitive reappraisal* dan nilai  $\alpha=0.790$  untuk *expressive suppression*. Skala yang sudah diuji coba oleh Suwartono & Bintamur (2019), sudah digunakan oleh Giyati & Whibowo, (2023) dan Mulyati & Eryani, (2022).

Skala ini menggunakan skala likert untuk mengukur regulasi emosi dengan menyediakan 7 alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS) diberi skor 1, Setuju (S) diberi skor 2, Agak Setuju (AS) diberi skor 3, Netral (N) diberi skor 4, Agak Tidak Setuju (ATS) diberi skor 5, Tidak Setuju (TS) diberi skor 6, dan Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 7.

**Tabel 3. 3. Distribusi Aitem Skala Regulasi Emosi (*Emotion Regulation Questionnaire - ERQ*)**

Aspek	Aitem	Jumlah
<i>Cognitive Reappraisal</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
<i>Expressive Reappraisal</i>	7, 8, 9, 10	4
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>



### 3.3. Metode Penelitian

#### 3.3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini mengadopsi metode kuantitatif, yang menurut Sugiyono, (2022), merupakan suatu pendekatan untuk menggali nilai-nilai variabel, baik satu atau lebih variabel (independen), tanpa melakukan perbandingan atau korelasi dengan variabel lainnya. Metode ini didasarkan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik, bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan kuantitatif eksplanatif, yang bertujuan untuk menguji hubungan antar beberapa variabel yang diteliti, seperti variabel bebas (variabel lainnya) dengan variabel terikat. Pendekatan ini digunakan untuk mengeksplorasi pengaruh atau hubungan variabel yang memiliki sebab-akibat terhadap objek penelitian, yaitu variabel *Self-Compassion* (X), Regulasi Emosi (M), dan Kesehatan Mental (Y).

#### 3.3.2. Identifikasi Variabel

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2022).

Dalam penelitian ini ditetapkan tiga variabel yaitu:

##### 1. Variabel Terikat

Variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dari

penelitian ini adalah kesehatan mental yang disimbolkan dengan (Y).

## 2. Variabel Mediator

Variabel mediator adalah variabel yang menjadi perantara hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Variabel mediator atau variabel intervening dalam penelitian ini adalah regulasi emosi (M).

## 3. Variabel Bebas

Variabel bebas (independen) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (dependen). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-compassion* yang disimbolkan dengan (X).

Maka variabel-variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel terikat (Y) : Kesehatan Mental
- b. Variabel mediator (M) : Regulasi Emosi
- c. Variabel bebas (X) : *Self - Compassion*

### 3.3.3. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan uraian penjelasan secara terperinci dan jelas yang berkaitan dengan variabel penelitian yang biasanya dirumuskan berdasarkan pada ciri ataupun karakteristik dari variabel yang dapat diamati (Azwar, 2017). Adapun definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

#### 3.3.3.1. Kesehatan Mental

Kesehatan mental kondisi dimana individu dapat berfungsi secara adekuat dan seimbang dengan menyadari potensi dalam diri untuk dapat menyelesaikan tekanan yang sedang dihadapi, mampu berperan dan

berkontribusi dalam komunitasnya. Skala kesehatan mental ini menggunakan aspek kesehatan mental hedonis dan eudaimonik. Skala ini memberikan skor minimum 14 dan skor maksimum 70. Skor keseluruhan untuk WEMWBS dihitung dengan menjumlahkan skor untuk setiap item, dengan bobot yang sama. Oleh karena itu, skor WEMWBS yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesejahteraan mental yang lebih tinggi. Sebaliknya, semakin rendah jumlah skor pada skala maka semakin rendah kesejahteraan mentalnya.

### 3.3.3.2. *Self-Compassion*

*Self-compassion* adalah pemahaman pada diri sendiri untuk bersikap perhatian dan melakukan kebaikan untuk diri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan yang ada dalam diri. Skor minimum pada skala SCS ini adalah 26 dan skor maksimum ada pada skor 130.

*Self-compassion* diukur melalui komponen yang menyusunnya, seperti *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* yang bersifat *favorable*. Sementara itu, sifat *unfavorablenya* dilihat dari *self judgement*, *isolation*, *overidentification*. Adapun asumsi jumlah skor pada skala *Self-compassion* adalah semakin tinggi jumlah skor pada skala maka semakin tinggi *self-compassion*. Sebaliknya, semakin rendah jumlah skor pada skala maka semakin rendah tingkat *self-compassionnya*.

### 3.3.3.3. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kapasitas individu untuk memahami, memproses, mengelola respons emosional dengan penuh kesadaran sehingga dapat menyesuaikan perilaku emosi yang tepat disaat dan di dalam situasi tertentu untuk mencapai stabilitas emosional. Pengukuran regulasi emosi biasanya melibatkan dua dimensi utama, yaitu *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif) dan *expressive suppression* (penekanan ekspresi emosi). Tingkat regulasi emosi dapat diukur dengan menghitung jumlah skor pada skala regulasi emosi. Dalam konteks ini, semakin tinggi jumlah skor pada skala tersebut, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki individu. Sebaliknya, jika jumlah skor pada skala tersebut semakin rendah, maka tingkat regulasi emosi individu juga cenderung lebih rendah.

### 3.3.4. Teknik Analisa Data

Analisis data penelitian ini direncanakan menggunakan analisis statistik inferensial.

#### 3.3.4.1. Analisis Inferensial

Berdasarkan tujuan penelitian ini, variabel yang diteliti adalah konstruk eksogen, yaitu *self-compassion* sebagai variabel X, dan regulasi emosi sebagai variabel mediasi. Sementara itu, konstruk endogen adalah kesehatan mental sebagai variabel Y. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana pengaruh *self-compassion* terhadap kesehatan mental melalui regulasi emosi. Dalam konteks ini, analisis statistik yang digunakan adalah *pendekatan*

*Structural Equation Model* (SEM) atau model persamaan struktural, yang memungkinkan untuk memeriksa hubungan antara variabel-variabel tersebut secara simultan, sambil mempertimbangkan efek mediasi dari regulasi emosi.

Untuk menguji hipotesis penelitian, digunakan pendekatan metode *Structural Equation Model* (SEM) yang dijalankan melalui program *Partial Least Square* (PLS) dengan menggunakan perangkat lunak SmartPLS. SmartPLS adalah metode analisis statistik yang digunakan untuk menguji hubungan antara variabel, baik variabel laten maupun variabel indikator (manifest). Pendekatan SmartPLS memiliki beberapa kelebihan yang membedakannya. Pertama, SmartPLS tidak bergantung pada banyak asumsi statistik seperti metode lainnya. Ini memungkinkan analisis yang kuat bahkan dengan data yang tidak memenuhi semua asumsi distribusi normal. Kedua, SmartPLS memerlukan jumlah sampel yang relatif kecil untuk analisis, sehingga memudahkan peneliti dengan data terbatas untuk menggunakan metode ini. Ketiga, pengguna tidak perlu menguasai bahasa pemrograman untuk mengoperasikan SmartPLS, karena antarmuka yang lebih sederhana memudahkan pengguna dalam melakukan analisis tanpa kesulitan teknis. Dengan demikian, SmartPLS adalah pilihan yang baik untuk penelitian dengan data yang terbatas dan memerlukan pendekatan yang kuat tanpa terlalu banyak asumsi statistik

Analisis *Structural Equation Modeling* (SEM) melibatkan beberapa tahapan yang penting. Pertama, peneliti harus menyusun model teoritis yang akan diuji menggunakan SEM. Model ini mencakup variabel laten (variabel terikat) dan variabel indikator (variabel manifest) yang saling berhubungan.



Selanjutnya, peneliti mengidentifikasi hubungan antara variabel dalam model. Model ini dapat berisi variabel dependen dan independen yang saling terkait. Setelah itu, pada tahap estimasi model, peneliti mengestimasi parameter model menggunakan data observasi. Metode statistik digunakan untuk menghitung parameter seperti koefisien jalur dan kovariansi. Terakhir, peneliti mengukur kesesuaian model dengan data observasi melalui evaluasi model. Model dikatakan memenuhi kriteria atau *fit* jika memenuhi uji kecocokan model secara keseluruhan (Uji GOF) serta evaluasi terhadap model struktur sehingga diperoleh model yang dapat diterima. Jika model tidak memenuhi kriteria *fit* atau ada masalah lain, peneliti dapat memodifikasi model. Dengan mengikuti tahapan-tahapan ini, peneliti dapat melakukan analisis SEM dengan lebih sistematis dan memastikan validitas model teoritis yang diuji (Haryono, 2016).

**Tabel 3. 4. Kriteria Model Pengukuran**

<i>Goodness of Fit</i>	<i>Cut off value</i>
<i>Outer Loading</i>	>0,7 (Hair, 2017 ; Hair 2019) 0,40 – 0,70 (Sholihin dan Ratmono, 2013)
Nilai p Signifikan	<0,05
Validitas AVE ( <i>Average Variance Extracted</i> )	$\geq 0,5$
Reliabilitas CR ( <i>Composite Reliability</i> )	$\geq 0,7$
Reliabilitas <i>Alpha Cronbach</i>	$\geq 0,7$
Validitas Diskriminan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Fornel Lacker Criterion</i></li> <li>• HTMT (<i>Heteroit Monotriat Ratio</i>)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Akar AVE lebih tinggi daripada korelasi variabel</li> <li>• &lt; 0,9</li> </ul>

---

Evaluasi Model Struktural

T Statistic > 1,96 atau p Value < 0,05

---

### 3.4. Populasi dan Sampel

Sugiyono (2022) juga menjelaskan bahwa populasi merupakan domain umum yang mencakup objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam konteks penelitian ini, populasi terdiri dari siswa SMA di Kota Medan selama periode Tahun Ajaran 2023 – 2024, dengan total jumlah sebanyak 123.982 individu.

Sementara itu, sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2022). Pengambilan sampel dari populasi harus dilakukan dengan seksama untuk memastikan representativitasnya, sehingga teknik-teknik khusus diperlukan agar hasilnya efektif dan dapat dipertanggungjawabkan. Metode pengambilan sampel yang akan diterapkan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*, suatu teknik di mana sampel diambil dari kelompok individu atau *cluster*, bukan secara individu. *Cluster sampling* ini memerlukan pemilihan acak dari populasi *cluster* yang relevan (Sugiyono, 2013). Menurut Hair et al., (2021), penentuan jumlah sampel yang representatif biasanya berkisar antara jumlah indikator dikalikan dengan 5 hingga 10. Dalam konteks ini, jika jumlah indikator atau item skala adalah 50, maka jumlah sampel yang diambil adalah 50 x 10, yang berarti sekitar 500 orang. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, jumlah sampel yang diperoleh adalah sebanyak 574 orang. Dari 21 Kecamatan yang ada di Kota Medan dilakukan proses *random* dan di dapatkan 2 kecamatan yang menjadi sampel

dalam penelitian, yaitu Kecamatan Medan Polonia dan Medan Selayang. Kemudian dilakukan *random* kembali untuk mendapatkan masing – masing 2 sekolah yang mewakili 1 kecamatan. Berikut adalah data Sekolah yang ada di Kecamatan Medan Polonia dan Kecamatan Medan Selayang.

**Tabel 3. 5. Data Peserta Didik Kecamatan Medan Polonia – Dapodikdasmen**

No	Kecamatan Medan Polonia	Tingkat	Status	Jumlah Siswa
<b>1</b>	<b>SMAN 1 MEDAN</b>	<b>SMA</b>	<b>Negeri</b>	<b>1.273</b>
2	SMAN 2 MEDAN	SMA	Negeri	1.278
3	SMA SWASTA METHODIST CHARLES WESLEY	SMA	Swasta	143
4	SMAS ANGKASA 1 LANUD SOEWONDO	SMA	Swasta	183
5	SMAS KRISTEN IMMANUEL	SMA	Swasta	100
<b>6</b>	<b>SMAS METHODIST 1 MEDAN</b>	<b>SMA</b>	<b>Swasta</b>	<b>268</b>
7	SMAS METHODIST 4 MEDAN	SMA	Swasta	63
8	SMKN 10 MEDAN	SMK	Negeri	1.092
9	SMK SWASTA BROADCAST DIRGA MEDIA BANGSA	SMK	Swasta	42

**Tabel 3. 6. Data Peserta Didik Kecamatan Medan Selayang – Dapodikdasmen**

No	Kecamatan Medan Selayang	Tingkat	Status	Jumlah Siswa
1	SMA GAJAH MADA	SMA	Swasta	106
2	SMA Swasta Holy Kids Bersinar Medan	SMA	Swasta	89
3	SMA SWASTA NAMIRA	SMA	Swasta	218
<b>4</b>	<b>SMAS AL FITYAN</b>	<b>SMA</b>	<b>Swasta</b>	<b>495</b>
5	SMAS DHARMA PANCASILA	SMA	Swasta	274
6	SMAS DHARMA WANITA PERSATUAN	SMA	Swasta	62
<b>7</b>	<b>SMAS MUHAMMADIYAH 2 MEDAN</b>	<b>SMA</b>	<b>Swasta</b>	<b>710</b>
8	SMAS MULIA MEDAN	SMA	Swasta	83
9	SMAS NURCAHAYA	SMA	Swasta	78
10	SMKN 8 MEDAN	SMK	Negeri	1.922
11	SMK Swasta Dharma Pancasila Medan	SMK	Swasta	67

12	SMK SWASTA GAJAH MADA	SMK	Swasta	135
13	SMK SWASTA MULIA MEDAN	SMK	Swasta	140
14	SMKS GRAFIKA BINA MEDIA	SMK	Swasta	146
15	SMKS MUHAMMADIYAH 8	SMK	Swasta	386
16	SMKS NAMIRA TECH NUSANTARA	SMK	Swasta	65
17	SMKS NURCAHAYA	SMK	Swasta	107
18	SMKS TELKOM 1 Medan	SMK	Swasta	646

Berikut adalah data distribusi sampel sekolah dan jumlah siswa dalam penelitian ini.

**Tabel 3. 7. Data Distribusi Sampel Penelitian**

No	Kecamatan	Nama Sekolah	Jumlah Siswa	Jumlah Sampel
1	Medan Polonia	SMA Negeri 1	1273	202
		SMAS Methodist 1	268	98
2	Medan Selayang	SMAS Al Fityan	495	146
		SMAS Muhammadiyah	710	128
		2		

### 3.5. Prosedur Kerja

Proses penelitian ini dibagi menjadi tiga tahap, mulai dari persiapan, pelaksanaan (pengumpulan data melalui kuesioner fisik), dan pengolahan data (analisis data).

#### 3.5.1. Tahap Persiapan

Terdapat beberapa tahapan dalam persiapan penelitian, diantaranya yaitu:

- a. Menelaah teori mengenai variabel yang akan diteliti, yaitu Kesehatan Mental, *Self-compassion* dan Regulasi Emosi
- b. Menentukan sampel penelitian yang dilakukan secara *random* terhadap 21 kecamatan.

Proses persiapan data dimulai dengan melakukan proses *random* yang dilakukan dari 21 kecamatan di Kota Medan, maka terpilih dua kecamatan, yaitu Kecamatan yang ada di Medan Polonia dan juga Medan Selayang. Kemudian dilakukan pemilihan kembali secara random 2 sekolah yang ada di Kecamatan Polonia dan 2 sekolah yang ada di Kecamatan Medan Selayang. Pada akhirnya, terpilih 4 sekolah yang akan mewakili suara siswa yang ada di kota Medan. Adapun keempat sekolah tersebut adalah Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Medan, Sekolah Methodist -1 Medan, Sekolah Swasta Muhammadiyah 2 Medan dan Sekolah Swasta Al Fityan. Dari hasil pengumpulan data dengan kuisisioner ke empat sekolah yang didatangi, didapatkan responden sebanyak 574 orang siswa yang berasal dari kelas 10, 11 dan juga 12.

c. Melakukan persiapan administrasi

Sebelum melakukan penyebaran skala penelitian, langkah awal yang diambil adalah mempersiapkan administrasi penelitian yang dimulai dari perizinan uji etik penelitian psikologi kepada lembaga terkait, yaitu K-PIN setelah izin keluar dengan No 001/2024 Etik/KPIN. Kemudian memberikan surat pengantar dari Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area kepada 4 sekolah yang dituju. Adapun 4 Sekolah tersebut ialah Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Medan, Sekolah Methodist -1 Medan, Sekolah Swasta Muhammadiyah 2 Medan dan Sekolah Swasta Al Fityan.

d. Mencetak (*hardcopy*) alat ukur penelitian.

Persiapan yang dimaksud adalah persiapan instrumen yang akan digunakan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Warwick Edinburgh Mental Wellbeing*, skala regulasi emosi, dan skala *self-compassion*.



Alat ukur ini dipersiapkan sesuai dengan jumlah sampel penelitian yaitu 574 siswa SMA.

e.1. Skala Kesehatan Mental oleh *Warwick Medical School University of Warwick* oleh Tennant et al., (2007). Telah diadaptasi di Indonesia oleh Wicaksono et al., (2021). Skala yang digunakan untuk mengukur kesehatan mental secara positif. Akan disediakan lima alternatif jawaban yaitu TP (tidak pernah), J (jarang), K (kadang-kadang), S (sering), SS (sangat sering). Rentang skor tiap butir terdiri dari 1 sampai 5, jawaban TP (tidak pernah) diberi skor 1, jawaban J (jarang) diberi skor 2, jawaban K (kadang-kadang) diberi skor 3, jawaban S (sering) diberi skor 4, jawaban SS (sangat sering) diberi skor 5.

e.2. Skala *Self-Compassion* oleh Neff (2003b). Skala ini sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Sugianto et al., (2020). Skala ini bertujuan untuk melihat sejauhmana welas diri yang ada pada individu. Skala ini adalah skala likert dan terdiri dari lima alternatif jawaban dengan rentang penilaian 1 untuk jawaban hampir tidak pernah sampai dengan 5 untuk jawaban hampir selalu. Jika butir bersifat *unfavourable*, maka jawaban hampir selalu diberi skor 1 dan jawaban hampir tidak pernah diberi skor 5.

e.3. Skala Regulasi Emosi oleh John & Gross, (2004). Skala ini telah dialih bahasa ke dalam bahasa Indonesia oleh Suwartono & Bintamur (2019). Skala ini bertujuan untuk mengukur regulasi emosi dengan tersedianya 7 alternatif jawaban. Skor 1 untuk Sangat Setuju (SS), Skor 2 untuk Setuju (S), Skor 3 untuk Agak Setuju (AS), skor 4 untuk Netral (N), skor 5 untuk Agak Tidak Setuju (ATS), Skor 6 untuk Tidak Setuju (TS) dan skor 7 untuk Sangat Tidak Setuju (STS).

### 3.5.2. Tahap Pelaksanaan

Proses pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 29 Januari 2024 sampai dengan tanggal 02 Februari 2024 pada siswa SMA yang berasal dari Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Medan, Sekolah Methodist -1 Medan, Sekolah Swasta Muhammadiyah 2 Medan dan Sekolah Swasta Al Fityan dengan total siswa sebanyak 574 siswa. Setelah selesai mengumpulkan alat ukur dan mengecek ulang, tak lupa untuk memastikan bahwa siswa sudah menyelesaikan pengisian alat ukur secara lengkap termasuk data diri.

Peneliti menjadwalkan bahwa di setiap sekolah akan menghabiskan waktu selama 1 hari. Kemudian peneliti melaksanakan proses penyebaran skala kepada 574 siswa SMA di mulai dari kelas X, XI dan XII selama 4 hari berturut-turut. Setelah menyelesaikan proses pengumpulan data, peneliti meminta surat tanda selesainya pengumpulan data dan persetujuan penelitian dari pihak sekolah.

### 3.5.3. Tahap Pengolahan Data

Setelah semua data yang dibutuhkan terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan pengolahan data. Proses pengolahan data dilakukan menggunakan program *SPSS for Windows versi 26* dan *Smart-PLS SEM 4* dimulai dari:

- a. Melakukan penilaian jawaban/ skoring yang dituliskan subjek dalam kuesioner
- b. Proses penginputan jawaban subjek ke program *microsoft excel*.
- c. Kemudian hasilnya menjadi data induk penelitian, dimana yang menjadi

variabel bebas (X) adalah *self-compassion*, regulasi emosi sebagai variabel mediator dan kesehatan mental sebagai variabel terikat (Y).

- d. Melakukan analisa data dengan uji *measurement model* untuk menguji validitas dan reabilitas konstruk dari masing- masing indikator.
- e. Kemudian melakukan uji structural model untuk mengetahui ada/ tidaknya pengaruh antar variabel dan korelasi antara masing – masing konstruk.



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

Bab ini akan menguraikan beberapa kesimpulan dan rekomendasi terkait hasil penelitian ini. Bagian pertama akan menyajikan rangkuman hasil dari penelitian, sementara bagian selanjutnya akan mengusulkan saran yang dapat diterapkan oleh para pihak terkait.

#### 5.1. Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap kesehatan mental melalui mediasi regulasi emosi, maka dapat ditarik kesimpulan yang disesuaikan dengan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. *Self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental pada siswa SMA dengan nilai koefisien = 0,423, T-Statistic = 8,160 > 1,96 dan *P-Values* = 0,000 < 0,05. *Self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 42,3% terhadap kesehatan mental pada siswa SMA.
2. *Self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi pada siswa SMA dengan nilai koefisien = 0,713, T-Statistic = 25,412 > 1,96 dan *P-Values* = 0,000 < 0,05. *Self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 71,3% terhadap regulasi emosi pada siswa SMA.
3. Regulasi emosi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental pada siswa SMA dengan nilai koefisien = 0,265, T-Statistic = 3,750 > 1,96 dan *P-Values* = 0,000 < 0,05. Regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 26,5% terhadap kesehatan mental pada siswa SMA.

4. Regulasi emosi signifikan memediasi pengaruh *self-compassion* terhadap kesehatan mental pada siswa SMA dengan  $T\text{-Statistic} = 3,694 > 1,96$  dan  $P\text{-Values} = 0,000 < 0,05$ . Regulasi emosi mampu memediasi secara parsial pengaruh *self-compassion* terhadap kesehatan mental pada siswa SMA.

## 5.2. Saran

Dari kesimpulan di atas, terdapat beberapa rekomendasi saran yang dapat diberikan diantaranya adalah:

Dalam hal praktis, penelitian ini dapat menghasilkan manfaat bagi:

1. Siswa SMA
  - a. Siswa disarankan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesiapan menghadapi tantangan di masa depan, siswa disarankan untuk memahami dan mengembangkan mekanisme kognitif emosional seperti *self-compassion* dan regulasi emosi. Ini melibatkan pengembangan keterampilan dalam memahami, menerima, dan mendukung diri sendiri dalam menghadapi kesulitan, serta kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi dengan efektif. Dengan memperkuat pemahaman dan keterampilan ini, siswa dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan akademis dan sosial yang mungkin di hadapi dalam perjalanan pendidikannya.
  - b. Siswa disarankan untuk dapat mempraktekkan *self-compassion* dalam rutinitas sehari – hari. Pemahaman bahwa tidak ada yang sempurna dan menghindari perfeksionisme yang berlebihan juga penting untuk



diterapkan serta menerapkan teknik regulasi emosi seperti meditasi, relaksasi, melatih keterampilan *mindfulness* untuk lebih menyadari akan perasaan dan pikiran saat ini, meluangkan waktu untuk diri sendiri dan meresapi momen tanpa adanya tekanan – tekanan.

## 2. Sekolah

- a. Sekolah dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dengan mengadakan program – program pengembangan keterampilan emosional (seperti penyelenggaraa workshop atau sesi pelatihan rutin yang fokus pada pengembangan *self-compassion* dan keterampilan regulasi emosi yang mengajarkan meditasi mengasihi diri atau menulis jurnal refleksi). Selain itu, sekolah juga dapat mengintegrasikan materi-materi tentang kesehatan mental dan perawatan diri ke dalam kurikulum atau program pembelajaran ekstrakurikuler, seperti pelajaran kesehatan, kelas yang mengajarkan teknik relaksasi atau yoga, atau klub yang fokus pada kesejahteraan siswa.
- b. Sekolah disarankan untuk menyediakan fasilitas kelompok dukungan/ diskusi/ forum yang aman di sekolah untuk membahas pengalaman siswa terkait *self-compassion* dan regulasi emosi. Hal ini bertujuan sebagai wadah bagi siswa untuk berbagi dan mendukung satu sama lain.

- c. Sekolah disarankan untuk mengadakan pelatihan pada guru dan tenaga kependidikan tentang pengenalan dan pemahaman *self-compassion* serta strategi regulasi emosi.
3. Pendidik, Tenaga Kependidikan dan Psikolog Pendidikan
    - a. Pendidik dan Tenaga Pendidikan disarankan untuk memberikan lingkungan belajar yang positif bagi siswa dan selalu menyediakan waktu berdiskusi terbuka dengan siswa ataupun sesama guru mengenai kesehatan mental, bersikap responsif terhadap kebutuhan emosional siswa, dan memberikan respon empati ketika siswa sedang menghadapi kesulitan.
    - b. Pendidik dan Tenaga Pendidikan disarankan untuk melakukan kolaborasi dalam pemberian psikoedukasi yang bertujuan sebagai langkah preventif menjaga kesehatan mental siswa dan meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya *self-compassion* dan regulasi diri yang pada akhirnya turut berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental siswa.
  4. Orangtua
    - a. Bagi orang tua disarankan agar menunjukkan kehadiran dan kepedulian pada masa perkembangan anak serta mendorong anak untuk berbagi perasaan dan pengalaman mereka dengan terbuka ketika berada di rumah, mengajarkan anak pentingnya memperlakukan diri dengan baik terutama ketika menghadapi kesalahan ataupun kegagalan.

- b. Bagi orang tua disarankan untuk berkolaborasi dengan sekolah baik guru ataupun tenaga kependidikan untuk memahami perkembangan anak di sekolah. Jika anak mengalami tanda – tanda gangguan yang lebih serius, seperti depresi, kecemasan, stres yang berkepanjangan, segera melakukan upaya mencari bantuan tenaga profesional

#### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Kepada peneliti berikutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian kesehatan mental remaja dengan melibatkan lebih banyak partisipan di beberapa sekolah yang ada di Indonesia, meneliti faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental pada remaja, seperti perbedaan tingkatan kelas, kebijakan sekolah, peran orang tua, budaya dan juga peristiwa kehidupan yang dialami.
- b. Kepada peneliti berikutnya disarankan untuk melakukan penelitian intervensi untuk menguji efektivitas program – program yang berkaitan dengan *self-compassion*, regulasi emosi pada populasi siswa. Selain itu, dapat dilakukan penelitian yang menilai dampak program – program kesehatan mental yang diintegrasikan dalam lingkungan sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. In *Journal of Social and Clinical Psychology* (Vol. 26, Issue 10, pp. 1120–1144). Guilford Publications. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.10.1120>
- Adelman, H., & Taylor, L. (2008). *Ending the Marginalization of Mental Health in Schools. School-based mental health: A practitioner's guide to comparative practices*, 25. Taylor & Francis. [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=dMeSAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA25&ots=LyEB48v8OH&sig=sluRL00MwwNifxntmXclig4j28&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=dMeSAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA25&ots=LyEB48v8OH&sig=sluRL00MwwNifxntmXclig4j28&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial: Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135–151. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1520>
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-Compassion and Well-being among Older Adults. *Self and Identity: The Journal of the International Society for Self and Identity*, 11(4), 428–453. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.595082>
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Soc Personal Psychol Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>. Self-Compassion
- Althof, W., & Berkowitz, M. W. (2006). Moral education and character education: Their relationship and roles in citizenship education. In *Journal of Moral Education* (Vol. 35, Issue 4, pp. 495–518). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/03057240601012204>
- Andersen, S. L., & Teicher, M. H. (2008). Stress, sensitive periods and maturational events in adolescent depression. In *Trends in Neurosciences* (Vol. 31, Issue 4, pp. 183–191). Elsevier Science. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2008.01.004>
- Annisavitry, Y., & Budiani, M. S. (2017). Hubungan antara kematangan emosi dengan agresivitas pada remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 1–6.
- Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2015). Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and Individual Differences*, 74, 41–48. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.008>
- Arndt, J. & F. E. (2014). Interactions Between Emotion Regulation and Mental Health. *Austin Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 1(5), 1–8. [www.austinpublishinggroup.com](http://www.austinpublishinggroup.com)



- Aseana, L. (2020). Deteksi Regulasi Emosi Siswa Dalam Pencapaian Kemampuan Pemahaman Konsep Pada Siswa Pkbn Paket C. *AKSIOMA : Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 11(1), 163–173. <https://doi.org/10.26877/aks.v11i1.5450>
- Atwater, E., & Duffy, K. G. (2021). *Psychology for Living: Adjustment, Growth, and Behavior Today*, 11<sup>th</sup> edition. Prentice Hall. <https://www.pearson.com/en-us/subject-catalog/p/psychology-for-living-adjustment-growth-and-behavior-today/P200000002802/9780137617371?tab=accessibility>
- Aziz, R. (2015). Aplikasi Model RASCH dalam Pengujian Alat Ukur Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 12(2), 29. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6402>
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191–206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). Affect regulation training: A practitioner's manual. In *Affect regulation training: A practitioner's manual*. Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9>
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128–134. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283503669>
- Berryhill, M. B., Harless, C., & Kean, P. (2018). College Student Cohesive-Flexible Family Functioning and Mental Health: Examining Gender Differences and the Mediation Effects of Positive Family Communication and Self-Compassion. *Family Journal*, 26(4), 422–432. <https://doi.org/10.1177/1066480718807411>
- Blasco-Belled, A., Tejada-Gallardo, C., Fatsini-Prats, M., & Alsinet, C. (2022). Mental health among the general population and healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A meta-analysis of well-being and psychological distress prevalence. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 1–12. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02913-6>
- Bluth, K., & Blanton, P. (2015). La influencia de la autocompasión en el bienestar emocional entre los adolescentes masculinos y femeninos de la primera infancia y edad avanzada. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-being in A Large Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840–853. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108–118. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001>



- Bluth, K., & Neff, K. D. (2018). New frontiers in understanding the benefits of self-compassion. *Self and Identity*, 17(6), 605–608. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1508494>
- Bornstein, M. H. (Ed.). (2002). Handbook of parenting: Children and parenting, Vol. 1, 2nd ed. In *Handbook of parenting: Children and parenting, Vol. 1, 2nd ed.* (pp. xxxviii, 418–xxxviii, 418). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Brenner, E. M., & Salovey, P. (1997). Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations. *Emotional Development and Emotional Intelligence, January 1997*, 168–195.
- Cai, R. Y., Love, A., Robinson, A., & Gibbs, V. (2023). The Inter-Relationship of Emotion Regulation, Self-Compassion, and Mental Health in Autistic Adults. *Autism in Adulthood: Challenges and Management*, 5(3), 335–342. <https://doi.org/10.1089/aut.2022.0068>
- Chakrabarti, S., & Fombonne, E. (2001). Pervasive developmental disorders in preschool children. In *JAMA: Journal of the American Medical Association* (Vol. 285, Issue 24, pp. 3093–3099). American Medical Association. <https://doi.org/10.1001/jama.285.24.3093>
- Christner, R. W., & Mennuti, R. . (2008). An overview of school-based mental health practice: From systems service to crisis intervention. In *School-Based Mental Health: A Practitioner's Guide to Comparative Practices*. <https://doi.org/10.4324/9780203893623>
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. In *Psychological Bulletin* (Vol. 127, Issue 1, pp. 87–127). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Correia, M., Rosado, A., & Serpa, S. (2017). Psychometric properties of the Portuguese version of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 8–17. <https://doi.org/10.21500/20112084.2109>
- Crego, A., Yela, J. R., Vicente-Arruebarrena, A., Riesco-Matías, P., & Gómez-Martínez, M. Á. (2022). The Benefits of Self-Compassion in Mental Health Professionals: A Systematic Review of Empirical Research. *Psychology Research and Behavior Management*, 15(September), 2599–2620. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S359382>
- Desmita, D. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya. [http://lib.unj.ac.id/buku/index.php?p=show\\_detail&id=36303&keywords=](http://lib.unj.ac.id/buku/index.php?p=show_detail&id=36303&keywords=)
- Diedrich, A., Burger, J., Kirchner, M., & Berking, M. (2017). Adaptive emotion regulation mediates the relationship between self-compassion and depression in individuals with unipolar depression. *Psychology and Psychotherapy*, 90(3), 247–263. <https://doi.org/10.1111/papt.12107>
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder.

- Behaviour Research and Therapy*, 58, 43–51.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.006>
- Doré, I., & Caron, J. (2017). Santé mentale au Québec Santé mentale : concepts, mesures et déterminants Mental Health: Concepts, Measures, determinants. *Santé Mentale Au Québec*, 42(1), 125–145.  
<https://doi.org/10.7202/1040247ar>
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21, 225–241.  
<https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00725.x>
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., Murphy, B. C., Losoya, S. H., & Guthrie, I. K. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child Development*, 72(4), 1112–1134.  
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00337>
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 78, Issue 1, pp. 136–157). American Psychological Association.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.1.136>
- Elices, M., Carmona, C., Pascual, J. C., Feliu-Soler, A., Martin-Blanco, A., & Soler, J. (2017). Compassion and self-compassion: Construct and measurement. *Mindfulness & Compassion*, 2(1), 34–40.  
<https://doi.org/10.1016/j.mincom.2016.11.003>
- Erskine, H. E., Norman, R. E., Ferrari, A. J., Chan, G. C. K., Copeland, W. E., Whiteford, H. A., & Scott, J. G. (2016). Long-Term Outcomes of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder and Conduct Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 55(10), 841–850.  
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.06.016>
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01).
- Estimates, G. H. (2018). *Disease burden by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016*.
- Fathiyah, K. N. (2016). *Stigma dan Keinginan Mencari Bantuan Psikologis di Layanan Profesional : Meta Analisis*. 19–20.
- Finlay-jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21(2), 90–103.  
<https://doi.org/10.1111/cp.12131>
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 149–162.
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The Mediating Role of Self-compassion in Student Psychological Health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431–441.  
<https://doi.org/10.1111/ap.12185>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327.

- [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwogt, M. M., & Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9 - 11-year-old children: the development of an instrument. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *16*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1007/s00787-006-0562-3>
- Ge, J., Wu, J., Li, K., & Zheng, Y. (2019a). Self-Compassion and Subjective Well-Being Mediate the Impact of Mindfulness on Balanced Time Perspective in Chinese College Students. *Frontiers in Psychology*, *10*, 367. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00367>
- Ge, J., Wu, J., Li, K., & Zheng, Y. (2019b). Self-compassion and subjective well-being mediate the impact of mindfulness on balanced time perspective in Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, *10*(FEB), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00367>
- Gerace, A. (2022). Gentle gloves: The importance of self-compassion for mental health nurses during COVID-19. In *International journal of mental health nursing* (Vol. 31, Issue 1, pp. 3–7). <https://doi.org/10.1111/inm.12934>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*, *69*(8), 856–867. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gilbert, P. (2010). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. New Harbinger Publications Inc.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *The British Journal of Clinical Psychology*, *53*(1), 6–41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Giyati, A. ., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *Psikodimensia*, *22*(1), 83–95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>
- Goleman, D. (2002). *Kecerdasan Emosional* (A. B. T. Hermaya (Ed.); Cetakan 12). Jakarta Gramedia Pustaka Utama 2002. <https://balaiyanpus.jogjaprovo.go.id/opac/detail-opac/?id=24273>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. In *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* (Vol. 26, Issue 1, pp. 41–54). Plenum Publishing Corp. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, *2*, 271–299. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:6236938>
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:149013460>
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective. *Clinical Psychological Science*, *2*(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *2*(2), 151–164.



- <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In *Handbook of emotion regulation*. (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Hair, J., Hult, G. T., & Ringle, C. (2021). Review of Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) Using R: A Workbook. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 30(1), 165–167. <https://doi.org/10.1080/10705511.2022.2108813>
- Hanurawan, F. (2012). Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah Mental Health Development Strategy in the Schools. *Psikopedagogia*, 1(1).
- Haryono, S. (2016). Metode SEM untuk Penelitian Manajemen dengan AMOS, LISREL, PLS. *Badan Penerbit PT. Intermedia Personalia Utama*, 450.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Heffner, A. L., & Antaramian, S. P. (2016). The Role of Life Satisfaction in Predicting Student Engagement and Achievement. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1681–1701. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9665-1>
- Hergenrather, K. C., Zeglin, R. J., McGuire-Kuletz, M., & Rhodes, S. D. (2015). Employment as a Social Determinant of Health: A Systematic Review of Longitudinal Studies Exploring the Relationship Between Employment Status and Physical Health. *Rehabilitation Research, Policy, and Education*, 29(1), 2–26. <https://doi.org/10.1891/2168-6653.29.1.2>
- Hidayat, D. R., & Herdi. (2013). *Bimbingan konseling : kesehatan mental di Sekolah* (E. Kuswandi (Ed.)). Remaja Rosdakarya. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=875519#>
- Hidayati, D. . (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(01), 154–164.
- I-NAMHS. (2022). Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. In *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*.
- Ifdil &, & Bariyyah, K. (2015). The Effectiveness of Peer-Helping to Reduce Academic-Stress of Students. *Addictive Disorders \& Their Treatment*, 14, 176–181. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:75328312>
- UU Republik Indonesia No.36, Indonesia, Pemerintah Republik (2009).
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of Change in the Relationship between Self-Compassion, Emotion Regulation, and Mental Health: A Systematic Review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215–235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- Ionaşcu, G., Glavan, A., & Robu, V. (2023). Relationship between emotional instability and risk of alcohol abuse among adolescents: the moderating role of predisposition to engage in risky behaviors. *EcoSoEn*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:258035878>
- Irnanda, R. C., & Hamidah, H. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Compassion Pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 396–405.

- <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24930>
- Játiva, R., & Cerezo, M. A. (2014). The mediating role of self-compassion in the relationship between victimization and psychological maladjustment in a sample of adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 38(7), 1180–1190. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.04.005>
- John, O., & Gross, J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual .... *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334.
- Kaminer, D. A., Stein, D. A. N. J., & Mbanga, I. (2001). *The Truth and Reconciliation Commission in South Africa : relation to psychiatric status and forgiveness among survivors of human rights abuses*. 10, 373–377.
- Kanov, J.M. Maitlis, S. Worline, Dutton, Frost, L. (2004). *Compassion in Organizational Life. American Behavioral Scientist*. 47(6), 808–827. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0002764203260211>
- Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017). The Effectiveness of a Pilot Self-Compassion Program on Well Being Components. *Psychology*, 08(04), 538–549. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.84034>
- Kaye, M. P., Conroy, D. E., & Fifer, A. M. (2008). Individual differences in incompetence avoidance. In *Journal of Sport & Exercise Psychology* (Vol. 30, Issue 1, pp. 110–132). Human Kinetics. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.1.110>
- Keel, C., & Pidgeon, A. (2017). Mediating role of self-compassion, emotional regulation on the relationship between, and Psychological Distress. *Journal of Basic and Applied Research in Biomedicine*, 3(3), 107–113. <http://www.albayan.ae>
- Kessler, R. C. (1997). The effects of stressful life events on depression. *Annual Review of Psychology*, 48, 191–214. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.48.1.191>
- Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Üstün, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: A review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*, 20(4), 359–364. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Keyes, C. L. M. T. A.-T. T.-. (2013). *Mental well-being international contributions to the study of positive mental health* (NV-). Springer Netherlands : Imprint : Springer Dordrecht. <https://doi.org/LK> - <https://worldcat.org/title/898286128>
- Kim, J., & Cicchetti, D. (2010). Longitudinal pathways linking child maltreatment, emotion regulation, peer relations, and psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 51(6), 706–716. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02202.x>
- Kim, J. J., Cunnington, R., & Kirby, J. N. (2020). The neurophysiological basis of compassion: An fMRI meta-analysis of compassion and its related neural processes. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 108, 112–123. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.10.023>
- Kim, J. J., Parker, S. L., Doty, J. R., Cunnington, R., Gilbert, P., & Kirby, J. N.



- (2020). Neurophysiological and behavioural markers of compassion. *Scientific Reports*, 10(1), 6789. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-63846-3>
- Kim, T. J., & Von Dem Knesebeck, O. (2015). Is an insecure job better for health than having no job at all? A systematic review of studies investigating the health-related risks of both job insecurity and unemployment. *BMC Public Health*, 15(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2313-1>
- Koçak, L., & Terzi, E. (2023). The Mediating Role of Emotion Regulation in the Relationship between Self-Compassion and Subjective Well-Being in School in Secondary School Students. *Journal of Family Counseling and Education*, 8(1), 87–106. <https://doi.org/10.32568/jfce.1296134>
- Kotera, Y., Conway, E., & Green, P. (2023). Construction And factorial validation of a short version of the Academic Motivation Scale. *British Journal of Guidance and Counselling*, 51(2), 274–283. <https://doi.org/10.1080/03069885.2021.1903387>
- Kotera, Y., & Ting, S. H. (2021). Positive Psychology of Malaysian University Students: Impacts of Engagement, Motivation, Self-Compassion, and Well-being on Mental Health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1), 227–239. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00169-z>
- Kozubal, M., Szuster, A., & Wielgopalan, A. (2023). Emotional regulation strategies in daily life: the intensity of emotions and regulation choice . In *Frontiers in Psychology* (Vol. 14). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1218694>
- Krapić, N., Hudek-Knežević, J., & Kardum, I. (2015). *Stress in Adolescence: Effects on Development* (J. D. B. T.-I. E. of the S. & B. S. (Second E. Wright (Ed.); pp. 562–569). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.23031-6>
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501–513. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.04.004>
- Krieger, T., Berger, T., & Holtforth, M. G. (2016). The relationship of self-compassion and depression: Cross-lagged panel analyses in depressed patients after outpatient therapy. In *Journal of Affective Disorders* (Vol. 202, pp. 39–45). Elsevier Science. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.032>
- Lama, D. (1995). *The Power of Compassion*. HarperCollins. <https://doi.org/10.1002/9781118885154.dipl0070>
- Li, X., Su, S., Xiao, J., Zhang, Y., & Lin, D. (2021). Latent profiles and transition of perceived parental control and their relationship with the psychosocial well-being among rural-to-urban migrant adolescents. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(3), 518–536. <https://doi.org/10.1111/aphw.12270>
- Linnenbrink, E. A., & Pintrich, P. R. (2000). Multiple pathways to learning and achievement: The role of goal orientation in fostering adaptive motivation, affect, and cognition. In *Intrinsic and extrinsic motivation: The search for optimal motivation and performance*. (pp. 195–227). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012619070-0/50030-1>

- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being. *Mindfulness*, 9(1), 325–331. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0777-z>
- Ma, J., Zhao, D., Xu, N., & Yang, J. (2023). The effectiveness of immersive virtual reality (VR) based mindfulness training on improvement mental-health in adults: A narrative systematic review. *Explore (New York, N.Y.)*, 19(3), 310–318. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2022.08.001>
- Maricic, J., Bjelic, S., & Jelic, K. (2023). The Role of Self-Compassion and Attributions in the Mental Health of Older Adolescents amid the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph20216981>
- Marisa, C., Fitriyanti, E., & Utami, S. (2018). Hubungan Pola Asuh Orangtua dengan Motivasi Belajar Remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(1), 25. <https://doi.org/10.29210/118700>
- Martínez, I. M., Youssef-Morgan, C. M., Chambel, M. J., & Marques-Pinto, A. (2019). Antecedents of academic performance of university students: academic engagement and psychological capital resources . *Educational Psychology*, 39(8), 1047–1067. <https://doi.org/10.1080/01443410.2019.1623382>
- Meilasari, A., & Utami, M. S. (2022). The Role of Self-compassion to Depression in Teenagers Mediated by Emotion Regulation. *Jurnal Psikologi*, 49(2), 144. <https://doi.org/10.22146/jpsi.67752>
- Menefee, D. S., Ledoux, T., & Johnston, C. A. (2022). The Importance of Emotional Regulation in Mental Health. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 16(1), 28–31. <https://doi.org/10.1177/15598276211049771>
- Mental Health Foundation. (1999). *Bright Futures: Promoting Children and Young People's Mental Health*. Mental Health Foundation. <https://wellcomecollection.org/works/q45b2hfq>
- Min, L., Jianchao, N., & Mengyuan, L. (2022). The influence of self-compassion on mental health of postgraduates: Mediating role of help-seeking behavior. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.915190>
- Modini, M., Joyce, S., Mykletun, A., Christensen, H., Bryant, R. A., Mitchell, P. B., & Harvey, S. B. (2016). The mental health benefits of employment: Results of a systematic meta-review. *Australasian Psychiatry : Bulletin of Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 24(4), 331–336. <https://doi.org/10.1177/1039856215618523>
- Moylan, S., Maes, M., Wray, N. R., & Berk, M. (2013). The neuroprogressive nature of major depressive disorder: pathways to disease evolution and resistance, and therapeutic implications. *Molecular Psychiatry*, 18(5), 595–606. <https://doi.org/10.1038/mp.2012.33>
- Mubasyiroh, R., Suryaputri, I. Y., & Tjandrarini, D. H. (2017). Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103–112. <https://doi.org/10.22435/bpk.v45i2.5820.103-112>
- Mulyati, C. ., & Eryani, R. . (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Kepribadian Hardiness pada Siswa SMA Selama Pandemi Covid-19. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 106–113.

- <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.702>
- Murfield, J., Moyle, W., O'Donovan, A., & Ware, R. S. (2020). The Role of Self-Compassion, Dispositional Mindfulness, and Emotion Regulation in the Psychological Health of Family Carers of Older Adults. *Clinical Gerontologist*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/07317115.2020.1846650>
- Musslifah, A. R. (2018). Penurunan Prokrastinasi Akademik melalui Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 95–106. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2321>
- Múzquiz, J., Pérez-García, A. M., & Bermúdez, J. (2023). Relationship between Direct and Relational Bullying and Emotional Well-being among Adolescents: The role of Self-compassion. *Current Psychology*, 42(18), 15874–15882. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02924-3>
- Nafisah, D., Khatrine, L., & Juwariyah, S. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(2), 104–109. <https://doi.org/10.33655/mak.v5i2.121>
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y.-J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88–97.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A Proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. The Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/The-Mindful-Self-Compassion-Workbook/Neff-Germer/9781462526789>
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Towards Oneself. *Psychology Press, Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- NEFF, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/152988603909032>
- Neff, K. D. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*, 52(4), 211–214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In *Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice*. (pp. 79–92). The Guilford Press.
- Neff, K. D. (2016). Does Self-Compassion Entail Reduced Self-Judgment, Isolation, and Over-Identification? A Response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness*, 7(3), 791–797. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0531-y>
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98.



- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Osterreich*, 2(3), 114–119.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, 121–140. [https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5\\_10](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10)
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejjterat, K. (2005a). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejjterat, K. (2005b). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 18 TAHUN 2014 TENTANG KESEHATAN JIWA, (2014).
- Nery-Hurwit, M., Yun, J., & Ebbeck, V. (2017). Examining the roles of self-compassion and resilience on health-related quality of life for individuals with Multiple Sclerosis. *Disability and Health Journal*, 11(2), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2017.10.010>
- Notosoedirdjo, M. &, & Latipun. (2019). *Edisi Kelima Kesehatan Mental Konsep Dan Penerapan* (Edisi Keli). UMM Press. [https://ummpress.umm.ac.id/ebook/sampling/Kesehatan Mental/](https://ummpress.umm.ac.id/ebook/sampling/Kesehatan%20Mental/)
- Nurdiyanto, F. A., Harjanti, E. P., & Laban, R. W. (2022). Peranan kesepian sebagai moderator antara distres psikologis dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 140–153. <https://doi.org/10.30996/persona.v11i2.6900>
- Odou, N., & Brinker, J. (2014). Exploring the Relationship between Rumination, Self-compassion, and Mood. *Self and Identity*, 13(4), 449–459. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.840332>
- Ormel, J., Oerlemans, A. M., Raven, D., Laceulle, O. M., Hartman, C. A., Veenstra, R., Verhulst, F. C., Vollebergh, W., Rosmalen, J. G. M., Reijneveld, S. A., & Oldehinkel, A. J. (2017). Functional outcomes of child and adolescent mental disorders. Current disorder most important but psychiatric history matters as well. *Psychological Medicine*, 47(7), 1271–1282. <https://doi.org/10.1017/S0033291716003445>
- Paradis, A. D., Reinherz, H. Z., Giaconia, R. M., & Fitzmaurice, G. (2006). Major Depression in the Transition to Adulthood: The Impact of Active and Past Depression on Young Adult Functioning. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 194(5). [https://journals.lww.com/jonmd/fulltext/2006/05000/major\\_depression\\_in](https://journals.lww.com/jonmd/fulltext/2006/05000/major_depression_in)

- \_the\_transition\_to\_adulthood\_2.aspx
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Patel, V., Burns, J. K., Dhingra, M., Tarver, L., Kohrt, B. A., & Lund, C. (2018). Income inequality and depression: a systematic review and meta-analysis of the association and a scoping review of mechanisms. *World Psychiatry : Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 17(1), 76–89. <https://doi.org/10.1002/wps.20492>
- Patton, G. C. ., Coffey, C. ., Romaniuk, H. ., Mackinnon, A. ., Carlin, J. B. ., Degenhardt, L. ., Olsson, C. A. ., & Moran, P. (2014). The prognosis of common mental disorders in adolescents: A 14-year prospective cohort study. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 383(9926), 1401–1411. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)62116-9](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)62116-9)
- Paucsik, M., Nardelli, C., Bortolon, C., Shankland, R., Leys, C., Baeyens, C., KOÇAK, L., & TERZİ, E. (2023). Self-compassion and emotion regulation: testing a mediation model. *Cognition and Emotion*, 37(1), 49–61. <https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2143328>
- Potts, N. L., & Mandleco, B. L. (2012). *Pediatric nursing: Caring for children and their families*. Cengage Learning. [https://books.google.co.id/books/about/Pediatric\\_Nursing.html?id=1rK\\_mgEACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/Pediatric_Nursing.html?id=1rK_mgEACAAJ&redir_esc=y)
- Priyanto, P. H. (2017). Emosi Positif Mendukung Kesehatan Mental. *Psikologi Kesehatan, UNIKA*, 13.
- Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.54066/abdimas.v2i1.257>
- Purwandita, B. S. & M. (2021). Loneliness dan Self Compassion Pada Santri Yang Tinggal Di Pesantren Selama Pandemi COVID-19. *Seri Seminar Ke-III Universitas Tarumanegara*, 119–126.
- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Nur Aulia Saudi, A. (2021). Uji validitas konstruk dari emotion regulation questionnaire versi Bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Reis, N. A., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Crocker, P. R. E. (2015). Self-compassion and women athletes' responses to emotionally difficult sport situations: An evaluation of a brief induction. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(P3), 18–25. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.011>
- Renshaw, T. L., & Cohen, A. S. (2014). Life satisfaction as a distinguishing indicator of college student functioning: Further validation of the two-continua model of mental health. *Social Indicators Research*, 117, 319–334.
- Research and Development Organization of Indonesian Ministry of Health. (2018). *Basic Health Research*.
- Rickwood, D., & Thomas, K. (2019). *Mental wellbeing interventions: an Evidence Check* (Issue July). <http://www.saxinstitute.org.au/>



- Rippe, J. M. (2018). Lifestyle Medicine: The Health Promoting Power of Daily Habits and Practices. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12(6), 499–512. <https://doi.org/10.1177/1559827618785554>
- Rodhiyah, I., & Djuwita, E. (2023). Difficulty Emotion Regulation as a Predictor of Adolescent Depressive Symptoms. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 12(2), 218. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i2.10340>
- Roeser, R. W., & Eccles, J. S. (2014). *Schooling and the Mental Health of Children and Adolescents in the United States BT - Handbook of Developmental Psychopathology* (M. Lewis & K. D. Rudolph (Eds.); pp. 163–184). Springer US. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9608-3\\_9](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9608-3_9)
- Rogers, H. B. (2013). Mindfulness Meditation for Increasing Resilience in College Students. *Psychiatric Annals*, 43(12), 545–548. <https://doi.org/10.3928/00485713-20131206-06>
- Rose, A. V., & Rimes, K. A. (2018). Self-criticism self-report measures: Systematic review. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 91(4), 450–489. <https://doi.org/10.1111/papt.12171>
- Rowling, L. (2006). Adolescence and emerging adulthood (12–17 years and 18–24 years). In *Mental health promotion: A lifespan approach*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C., Boylan, J., & Kirsch, J. (2021). *Eudaimonic and Hedonic Well-Being: An Integrative Perspective with Linkages to Sociodemographic Factors and Health* (pp. 92–135). <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sanger, K. L., Thierry, G., & Dorjee, D. (2018). Effects of school-based mindfulness training on emotion processing and well-being in adolescents: evidence from event-related potentials. *Developmental Science*, 21(5), 1–11. <https://doi.org/10.1111/desc.12646>
- Sareen, J., Cox, B. J., Afifi, T. O., de Graaf, R., Asmundson, G. J. G., ten Have, M., & Stein, M. B. (2005). Anxiety disorders and risk for suicidal ideation and suicide attempts: a population-based longitudinal study of adults. *Archives of General Psychiatry*, 62(11), 1249–1257. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.11.1249>
- Satake, Y., & Arao, H. (2020). Self-compassion mediates the association between conflict about ability to practice end-of-life care and burnout in emergency nurses. *International Emergency Nursing*, 53, 100917. <https://doi.org/10.1016/j.ienj.2020.100917>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Saxena, P., Dubey, A., & Pandey, R. (2011). Role of emotion regulation

- difficulties in predicting mental health and well-being. *Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 18(2), 147–155.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental*. Kanisius.
- Service, N. H. S. H. A. (1995). Child and adolescent mental health services : together we stand : the commissioning, role and management of child and adolescent mental health services. In *NHS Health Advisory Service thematic review TA - TT -*. H.M.S.O. London. <https://doi.org/LK> - <https://worldcat.org/title/663109443>
- Setyanto, A. T., Hakim, M. A., & Muzakki, P. (2023). *Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi*. 15(1), 66–78.
- Shapero, B. G., Stange, J. P., McArthur, B. A., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2019). Cognitive reappraisal attenuates the association between depressive symptoms and emotional response to stress during adolescence. In *Cognition and Emotion* (Vol. 33, Issue 3, pp. 524–535). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1462148>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Shepherd, D. A., & Cardon, M. S. (2009). Negative emotional reactions to project failure and the self-compassion to learn from the experience. *Journal of Management Studies*, 46(6), 923–949. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6486.2009.00821.x>
- Shin, N. Y., & Lim, Y. J. (2018). Contribution of self-compassion to positive mental health among Korean university students. *International Journal of Psychology*, 54(6), 800–806. <https://doi.org/10.1002/ijop.12527>
- Sholihin, M., & Ratmono, D. (2013). *Analisis SEM-PLS Dengan WarpPLS 3.0 : Untuk Hubungan Nonlinier Dalam Penelitian Sosial Dan Bisnis* (Seno (Ed.); 1st ed.). Andi Offset.
- Siegler, R. S. (2006). *How Childred Develop, Exploring Child Develop Student Media Tool Kit & Scientific American Reader to Accompany How Children Develop*. Worth Publishers, 2006. <https://www.abebooks.com/9780716761136/Childred-Develop-Exploring-Child-Student-0716761130/plp>
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869–1880. <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology : Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 34(6), 661–669. <https://doi.org/10.1037/hea0000158>
- Steen, M., Javanmard, M., & Vernon, R. (2021). The influence of self-compassion upon midwives and nurses: A scoping review. *Evidence Based Midwifery*, 19(3), 16–30.
- Stewart-Brown, S., Tennant, A., Tennant, R., Platt, S., Parkinson, J., & Weich, S. (2009). Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): A Rasch analysis using data from the

- Scottish Health Education Population Survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, 7, 1–8. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-7-15>
- Strauss, C., Lever Taylor, B., 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. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. CV Alfabeta. [https://elibrary.stikesghsby.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=1879&keywords=](https://elibrary.stikesghsby.ac.id/index.php?p=show_detail&id=1879&keywords=)
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. <https://cvalfabeta.com/product/metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-rd-mpkk/>
- Sukma, L. F., & Purba, H. P. (2021). Pengaruh Regulasi Diri dan Coronavirus Anxiety terhadap Mental Well-Being pada Wanita Karier yang Menikah. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 252–261. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24833>
- Sumarwoto, V. D. (2016). Konstruktivistik Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama ( Smp ). *Jurnal Ilmiah Counsellia*, 6(2), 56–66. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1017>
- Sutanto, C., Mar'at, S., & Idulfilastri, R. M. (2021). Pengujian Validitas Konstruk Alat Ukur Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire Pada Remaja Dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i1.9450.2021>
- Suwartono, C., & Bintamur, D. (2019). Validation of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ): Network Analysis as an Alternative of Confirmatory Factor Analysis (CFA). *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 34(3), 115–124. <https://doi.org/10.24123/aipj.v34i3.2300>
- Swaraswati, Y., Sugiariyanti, Rizki, B. M., & F. (2019). *The Big Five Personality Traits as a Predictors Self Compassion in Adolescents*. 11(1), 69–81. <https://doi.org/10.4108/eai.4-8-2020.2302416>
- Syakarofath, N. A. (2021). Masalah emosi dan perilaku remaja: Studi awal masalah kesehatan mental di Kabupaten Pamekasan, Indonesia. *Mediapsi*, 7(2), 141–149. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.02.6>
- Tajik-Parvinchi, D., Farmus, L., Tablon Modica, P., Cribbie, R. A., & Weiss, J. A. (2021). The role of cognitive control and emotion regulation in predicting mental health problems in children with neurodevelopmental disorders. *Child: Care, Health and Development*, 47(5), 608–617. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/cch.12868>
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Dinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 1–13. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>



- The National Institute of Mental Health. (2018). *Any anxiety disorder*. <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/any-anxiety-disorder>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.
- Tran, M. A. Q., Vo-Thanh, T., Soliman, M., Ha, A. T., & Van Pham, M. (2022). Could mindfulness diminish mental health disorders? The serial mediating role of self-compassion and psychological well-being. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03421-3>
- Tribakti, I. (2023). *Kesehatan Mental* (I. Sulung, N & Melisa (Ed.)). PT Global Eksekutif Teknologi.
- UNICEF. (2019). *Adolescent development and participation*. <https://www.unicef.org/adolescence>
- UNICEF. (2020). *Perhatikan Kesehatan Mental Remaja Saat Pandemi COVID-19*. <https://indonesiabaik.id/infografis/perhatikan-kesehatan-mental-remaja-saat-pandemi-covid-19>
- VicHealth. (2015). *VicHealth Mental Wellbeing Strategy 2015-2019*.
- Viententia, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar. *Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen*, 5(2), 35–46.
- W., S. C., J., H. W., & W., A. E. (2022). Have a Good Mental Health by Maintaining Your Emotion Regulation. *Proceedings of the 3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2021)*, 655(Ticash 2021), 1670–1674. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220404.270>
- Webb, J. B., Fiery, M. F., & Jafari, N. (2016). “You better not leave me shaming!”: Conditional indirect effect analyses of anti-fat attitudes, body shame, and fat talk as a function of self-compassion in college women. *Body Image*, 18, 5–13. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.009>
- Wei, M., Liao, K. Y.-H., Ku, T.-Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191–221. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>
- WHO. (2001). *Strengthening mental health promotion*.
- WHO. (2004). Promoting Mental Health Concepts, Emerging Evidence, Practice. In *WHO*. <https://doi.org/10.4324/9781315376578>
- WHO. (2014). *Health for the world's adolescents: a second chance in the second decade: summary*. World Health Organization.
- WHO. (2020). *World Health Statistic 2020 Monitoring Health For The SDGs*.
- WHO. (2021). *Adolescent Health in the South East. Asia Region*. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- Wicaksono, D. ., Roebianto, A., & Sumintono, B. (2021). Internal Validation of the Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale: Rasch Analysis in the Indonesian Context. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 10(2), 229. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v10i2.20260>
- Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. Y. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. In *Mindfulness* (Vol. 10, Issue 6, pp. 979–995).

- Springer. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1037-6>
- World Health Organization. Regional Office for the Western Pacific. (1996). *Regional guidelines: development of health-promoting schools - a framework for action. Development of health-promoting schools-A framework for action*, 26. <http://iris.wpro.who.int/handle/10665.1/1435>
- Wu, Z., & Zhang, Y. (2023). *Influences on the Development of Self-compassion in Adolescents*. 10(1), 10–13.
- Wyman, P. A., Cross, W., Hendricks Brown, C., Yu, Q., Tu, X., & Eberly, S. (2010). Intervention to strengthen emotional self-regulation in children with emerging mental health problems: proximal impact on school behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(5), 707–720. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9398-x>
- Xiao, R., Zhang, C., Lai, Q., Hou, Y., & Zhang, X. (2020). Applicability of the Dual-Factor Model of Mental Health in the Mental Health Screening of Chinese College Students. *Frontiers in Psychology*, 11, 549036. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.549036>
- Yunanto, T. A. R. (2018). Perlukah Kesehatan Mental Remaja? Menyelidik Peranan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75–88. <https://doi.org/10.25077/jip.2.2.75-88.2018>
- Yunus, M., & Chaudhary, P. K. (2023). The Role of Emotion Regulation in Stress Management: An Overview. *Journal of Clinical Research and Applied Medicine*, 3(1), 09–12. <https://doi.org/10.5530/jcram.3.1.3>
- Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) Pada Remaja Putri. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 85. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26404>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>
- Zhang Y., Liu C., D. Y. (2010). A new form of self-concept: research on self-compassion. *Adv. Psychol. Sci*, 18, 1872–1881. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1142.2010.40521>
- Zhou, S. J., Zhang, L. G., Wang, L. L., Guo, Z. C., Wang, J. Q., Chen, J. C., Liu, M., Chen, X., & Chen, J. X. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 29(6), 749–758. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01541-4>





## Lampiran 1. Skala Penelitian

### INFORMED CONSENT

Saya adalah mahasiswi Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area yang bernama Nellinda Syafitri. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir saya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi siswa terhadap diri dan kehidupannya.

Kamu dimintakan kesediannya untuk berpartisipasi sebagai salah satu responden dalam penelitian ini. Proses pengambilan data dalam penelitian ini melalui prosedur pengisian skala. Terdapat 3 (tiga) jenis skala dalam penelitian ini sebagai alat perolehan data dengan masing-masing aitem pernyataan. Skala A memiliki 14 aitem pernyataan, skala B memiliki 10 pernyataan, dan skala C memiliki 26 aitem pernyataan. Total keseluruhan pernyataan dalam skala berjumlah 50 aitem pernyataan. Estimasi waktu yang dibutuhkan dalam pengisian skala tersebut adalah 15 sampai 20 menit.

Keseluruhan data dalam penelitian ini akan diolah hanya untuk kepentingan penelitian dan terjamin kerahasiaannya. Adapun resiko yang mungkin terjadi adalah sedikit rasa letih dalam pengisian skala ini. Untuk itu, saya telah menyediakan konsumsi yang bisa kamu dapatkan sebagai manfaat dari pengisian skala ini. Bila anda membutuhkan keterangan lebih lanjut, dapat menghubungi:

1. Dr. Rahmi Lubis, M. Psi, Psi : 0821-7712-8003.
2. Nellinda Syafitri, S.Psi : 085270382424

## LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPASI SUBJEK PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Dengan ini saya menyatakan persetujuan untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian terkait. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya menyadari dan memahami bahwa data yang saya berikan dan yang akan digunakan memuat informasi-informasi yang jelas tentang diri saya. Walaupun demikian, berbagai informasi tersebut hanya saya izinkan untuk diketahui oleh peneliti.

Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk mengisi skala yang diberikan peneliti. Bila dikemudian hari diperlukan wawancara, saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan atau adanya informasi yang tidak lengkap yang akan digunakan dalam menganalisis penelitian tersebut.

Medan, 2023

---

Peneliti

---

Subjek

### IDENTITAS DIRI

1. Nama :
2. Usia :
3. Kelas :
4. Jenis Kelamin :
5. Suku :
6. Anak Ke : ..... dari ..... Bersaudara
7. Agama :
8. Tingkat Pendidikan : A. Ayah :

B. Ibu :

9. Pekerjaan : A. Ayah :

B. Ibu :

10. Jelaskan bagaimana penilaian kamu terhadap diri kamu sendiri ?

11. Jelaskan hal – hal apa saja yang membuat kamu merasa cemas, gelisah, stres ketika berada di sekolah?

12. Ceritakan tentang pengalaman kamu saat merasa kesulitan pada diri sendiri dan bagaimana kamu keluar dari situasi tersebut?

### PETUNJUK PENGISIAN SKALA A

Berikut ini terdapat 14 pernyataan tentang apa yang anda pikirkan dan rasakan. Berikan tanda silang (X) pada kolom skala 1 – 5 yang dapat mendiskripsikan pengalaman anda setidaknya dalam kurun waktu **dua minggu** terakhir.

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4	5
1	Saya merasa optimis tentang masa depan saya.	1	2	3	4	5
2	Saya merasa berguna.	1	2	3	4	5
3	Saya merasa tenang.	1	2	3	4	5
4	Saya merasa tertarik berinteraksi dengan orang lain.	1	2	3	4	5
5	Saya memiliki banyak energi untuk disalurkan	1	2	3	4	5
6	Saya dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik.	1	2	3	4	5
7	Saya dapat berpikir dengan jernih.	1	2	3	4	5
8	Saya merasa baik-baik saja terhadap diri saya pribadi.	1	2	3	4	5
9	Saya merasa memiliki kedekatan dengan orang lain.	1	2	3	4	5
10	Saya merasa percaya diri.	1	2	3	4	5
11	Saya yakin dengan apa yang menjadi pendirian saya.	1	2	3	4	5
12	Saya merasa dicintai.	1	2	3	4	5
13	Saya tertarik dengan hal-hal baru.	1	2	3	4	5
14	Saya merasa ceria	1	2	3	4	5



### **PETUNJUK PENGISIAN SKALA B**

Diberikan 7 pilihan untuk setiap pernyataan. Pilihlah satu dari jawaban yang tersedia yang paling sesuai dengan diri anda dengan memberi tanda (√) pada jawaban yang anda pilih, yaitu:

- **SS** (Sangat Setuju), apabila anda sangat setuju dengan pernyataan tersebut.
- **S** (Setuju), apabila anda setuju dengan pernyataan tersebut.
- **AS** (Agak Setuju), apabila anda agak setuju dengan pernyataan tersebut.
- **N** (Netral), apabila anda netral dengan pernyataan tersebut.
- **ATS** (Agak Tidak Setuju), apabila anda agak tidak setuju dengan pernyataan tersebut.
- **TS** (Tidak Setuju), apabila anda tidak setuju dengan pernyataan tersebut.
- **STS** (Sangat Tidak Setuju), apabila anda sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut.
- Apabila anda ingin mengubah jawaban, anda dapat memberikan tanda *check list* yang baru pada jawaban yang anda kehendaki, dan jawaban sebelumnya dicoret.

Contoh:

<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>AS</b>	<b>N</b>	<b>ATS</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
√	√					

No	Pernyataan	SS	S	AS	N	ATS	TS	STS
1	Ketika saya ingin lebih merasakan emosi positif (seperti kebahagiaan), saya mengubah hal yang saya pikirkan							
2	Saya menyimpan emosi – emosi di dalam diri saya							
3	Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif (seperti kesedihan atau kemarahan), saya mengubah hal yang saya pikirkan							
4	Ketika saya sedang merasakan emosi positif(seperti kebahagiaan), saya berhati – hati untuk tidak mengekspresikannya							
5	Ketika saya menghadapi situasi yang menimbulkan stres, saya mengusahakan untuk berpikir sedemikian rupa sehingga membantu saya tetap tenang							
6	Saya mengontrol emosi – emosi saya dengan tidak mengekspresikannya							
7	Ketika saya ingin lebih merasakan emosi positif (seperti kebahagiaan), saya mengubah cara berpikir saya tentang situasi yang saya alami							
8	Saya mengontrol emosi – emosi saya dengan mengubah cara berpikir saya tentang situasi yang saya alami							
9	Ketika saya merasakan emosi negatif (seperti kesedihan atau kemarahan), saya memastikan diri saya untuk tidak mengekspresikannya							
10	Ketika saya ingin mengurangi perasaan negatif (seperti kesedihan atau kemarahan), saya mengubah cara berpikir saya tentang situasi yang saya alami							

**PETUNJUK PENGISIAN SKALA C**

Bagaimana Saya Biasanya Bersikap di Waktu Sulit

*Bacalah masing-masing pernyataan dengan seksama sebelum menjawab.  
Berikan jawaban dengan menggunakan skala sebagai berikut :*

1	2	3	4	5
(Hampir Tidak Pernah)				(Hampi r Selalu)

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

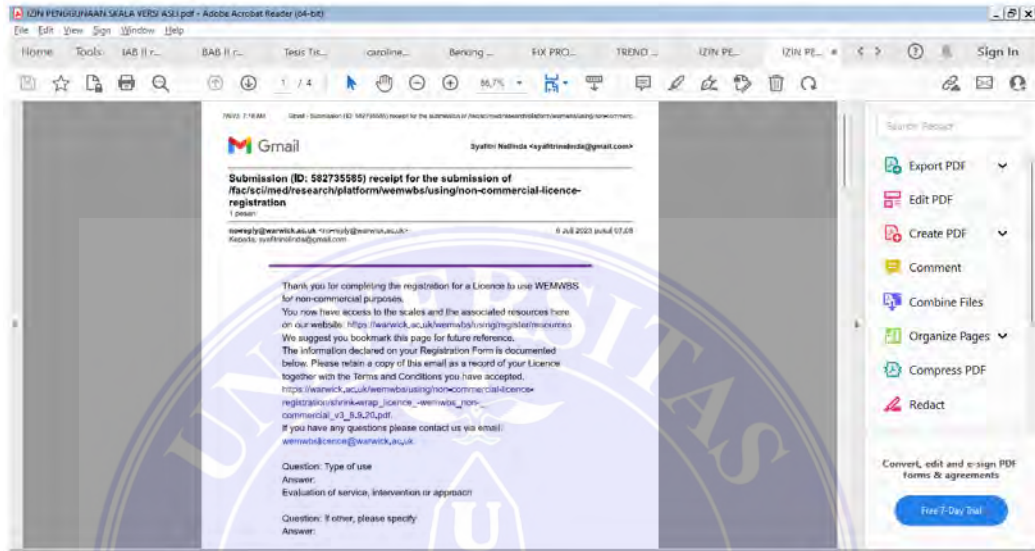
	lebih bahagia dibandingkan saya
	14 Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihatsituasi secara berimbang
	15 Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya
	16 Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya
	17 Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar
	18 Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup
	19 Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan
	20 Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan
	21 Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami Penderitaan
	22 Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan sayadengan rasa ingin tahu dan keterbukaan
	23 Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya
	24 Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut
	25 Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut
	26 Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai

**Pastikan tidak ada pernyataan yang terlewat diberikan respon**

***--Terima kasih--***

## Lampiran 2. Izin Penggunaan Alat Ukur

**Gambar 1: Izin penggunaan skala WEMWBS oleh [wemwbslicence@warwick.ac.uk](mailto:wemwbslicence@warwick.ac.uk)**

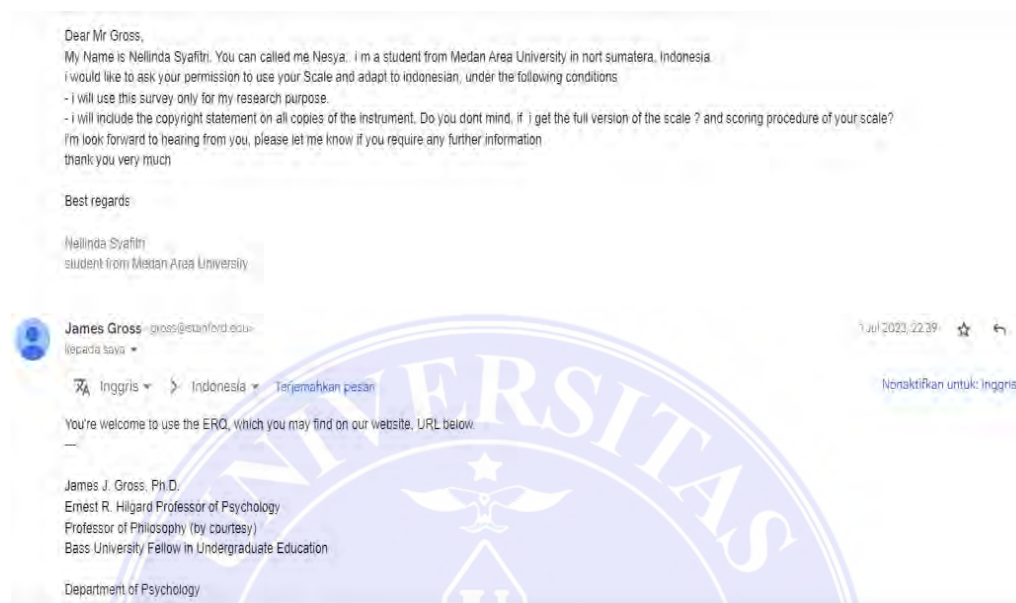


**Gambar 2: Izin penggunaan skala WEMWBS yang akan digunakan oleh Wicaksono**

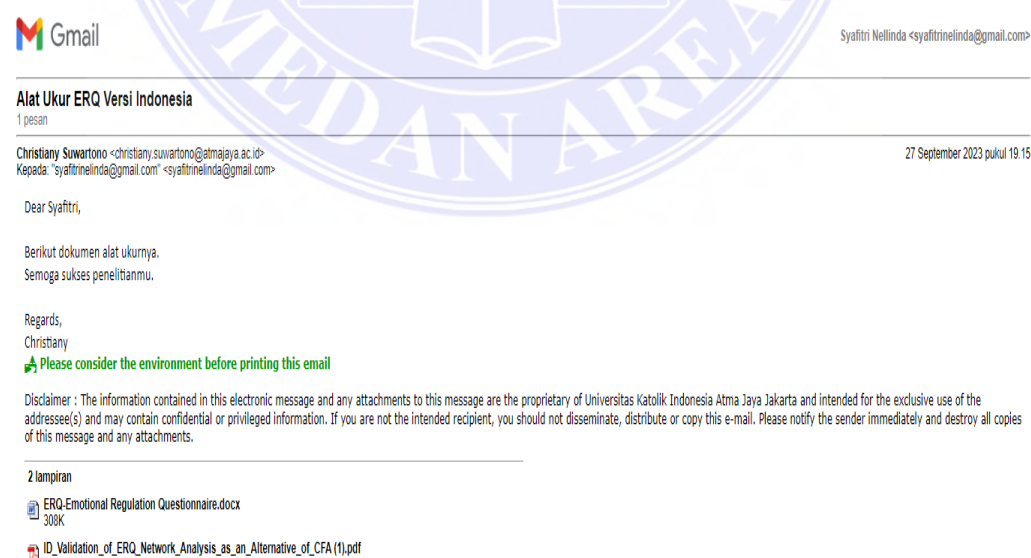




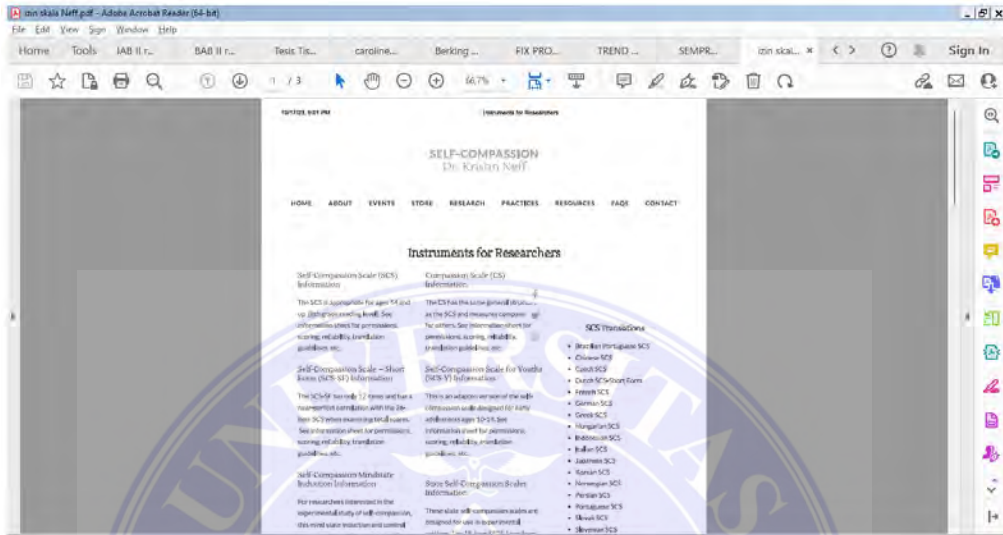
**Gambar 3: Izin penggunaan skala ERQ Oleh Gross**



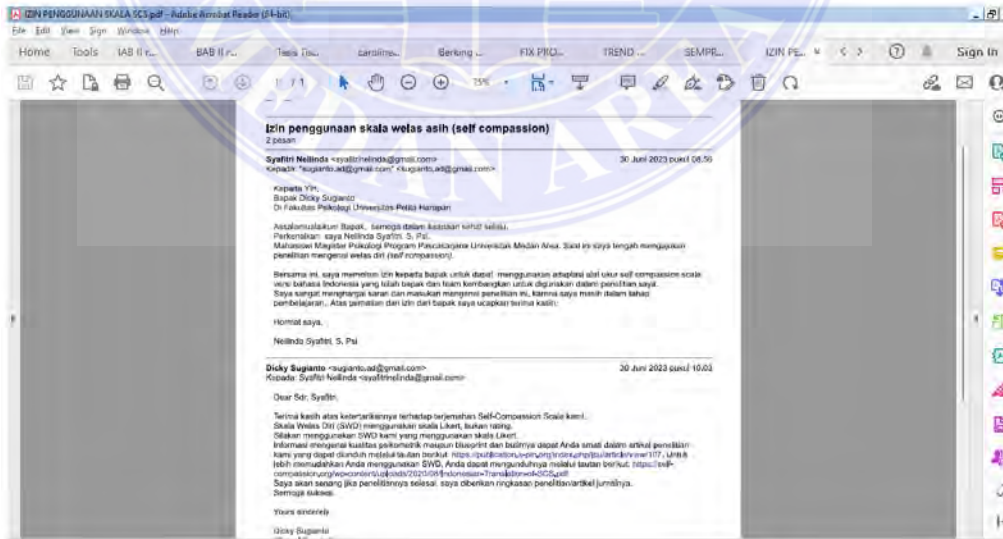
**Gambar 4: Izin penggunaan skala ERQ yang akan digunakan Oleh Christiany Suwartono**



Gambar 5 : Penggunaan skala SCS versi Indonesia dalam situs <https://self-compassion.org/self-compassion-scales-for-researchers/>



Gambar 6 : Izin penggunaan skala SCS yang akan digunakan oleh Sugianto



### Lampiran 3. Hasil PLS

#### Path coefficients

	Path coefficients
Regulasi Emosi -> KesMen	0,265
Self-Compassion -> KesMen	0,423
Self-Compassion -> Regulasi Emosi	0,713

#### Specific indirect effects

	Specific indirect effects
Self-Compassion -> Regulasi Emosi -> KesMen	0,189

#### Total effects

	Total effects
Regulasi Emosi -> KesMen	0,265
Self-Compassion -> KesMen	0,611
Self-Compassion -> Regulasi Emosi	0,713

#### Correlations

	KesMen	Regulasi Emosi	Self-Compassion
KesMen	1,000	0,566	0,611
Regulasi Emosi	0,566	1,000	0,713
Self-Compassion	0,611	0,713	1,000

#### Covariances

	KesMen	Regulasi Emosi	Self-Compassion
KesMen	1,000	0,566	0,611
Regulasi Emosi	0,566	1,000	0,713
Self-Compassion	0,611	0,713	1,000

### Construct reliability and validity

	Cronbach's alpha	Composite reliability (rho_a)	Composite reliability (rho_c)	Average variance extracted (AVE)
KesMen	0,958	0,959	0,962	0,646
Regulasi Emosi	0,946	0,953	0,954	0,677
Self-Compassion	0,973	0,973	0,974	0,594

### Heterotrait-monotrait ratio (HTMT) - List

	Heterotrait-monotrait ratio (HTMT)
Regulasi Emosi <-> KesMen	0,586
Self-Compassion <-> KesMen	0,629
Self-Compassion <-> Regulasi Emosi	0,731

### Fornell-Larcker criterion

	KesMen	Regulasi Emosi	Self-Compassion
KesMen	0,804		
Regulasi Emosi	0,566	0,823	
Self-Compassion	0,611	0,713	0,770

### Model fit



	Saturated model	Estimated model
SRMR	0,056	0,056
d_ ULS	3,962	3,962
d_ G	3,445	3,445
Chi-square	6838,783	6838,783
NFI	0,762	0,762

### Bootstrapping

#### Mean, STDEV, T values, p values

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics ( O/STDEV )	P values
Regulasi Emosi -> KesMen	0,265	0,264	0,071	3,750	0,000
Self-Compassion -> KesMen	0,423	0,424	0,052	8,160	0,000
Self-Compassion -> Regulasi Emosi	0,713	0,713	0,028	25,412	0,000

#### Confidence intervals

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics ( O/STDEV )	P values
Self-Compassion -> KesMen	0,189	0,189	0,051	3,694	0,000

#### Total indirect effects

	Original sample (O)	Sample mean (M)	2.5%	97.5%
Regulasi Emosi -> KesMen	0,265	0,264	0,123	0,401
Self-Compassion -> KesMen	0,423	0,424	0,324	0,524
Self-Compassion -> Regulasi Emosi	0,713	0,713	0,654	0,763

### Confidence intervals

	Original sample (O)	Sample mean (M)	2.5%	97.5%
Self-Compassion -> Regulasi Emosi -> KesMen	0,189	0,189	0,088	0,286

### LV Predict Summary

	Q <sup>2</sup> predict	RMSE	MAE
KesMen	0.367	0.801	0.572
Regulasi Emosi	0.505	0.707	0.536

### Outer loadings per aitem

### Mean, STDEV, T values, p values

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics ( O/STDEV )	P values
KM1 <- KesMen	0,813	0,812	0,019	43,849	0,000
KM10 <- KesMen	0,816	0,815	0,014	59,385	0,000
KM11 <- KesMen	0,813	0,813	0,016	49,551	0,000
KM12 <- KesMen	0,742	0,741	0,024	30,793	0,000
KM13 <- KesMen	0,739	0,738	0,025	29,841	0,000
KM14 <- KesMen	0,821	0,820	0,016	51,436	0,000
KM2 <- KesMen	0,839	0,839	0,015	55,579	0,000
KM3 <- KesMen	0,803	0,802	0,016	50,563	0,000
KM4 <- KesMen	0,787	0,786	0,019	40,559	0,000
KM5 <- KesMen	0,760	0,759	0,020	37,973	0,000
KM6 <- KesMen	0,837	0,837	0,014	60,066	0,000
KM7 <- KesMen	0,825	0,825	0,015	54,155	0,000
KM8 <- KesMen	0,822	0,822	0,014	58,740	0,000
KM9 <- KesMen	0,825	0,824	0,018	44,706	0,000
RE1 <- Regulasi Emosi	0,836	0,836	0,018	45,769	0,000
RE10 <- Regulasi Emosi	0,882	0,881	0,012	75,112	0,000
RE2 <- Regulasi Emosi	0,747	0,745	0,028	26,825	0,000
RE3 <- Regulasi Emosi	0,855	0,854	0,015	57,481	0,000
RE4 <- Regulasi Emosi	0,703	0,702	0,022	32,320	0,000
RE5 <- Regulasi Emosi	0,866	0,865	0,014	60,706	0,000
RE6 <- Regulasi Emosi	0,784	0,783	0,019	40,236	0,000
RE7 <- Regulasi Emosi	0,855	0,854	0,017	51,121	0,000
RE8 <- Regulasi Emosi	0,887	0,887	0,011	78,051	0,000
RE9 <- Regulasi Emosi	0,795	0,794	0,019	41,197	0,000
SC1 <- Self-Compassion	0,781	0,780	0,019	41,268	0,000
SC10 <- Self-Compassion	0,764	0,764	0,020	38,534	0,000
SC11 <- Self-Compassion	0,781	0,780	0,018	44,524	0,000
SC12 <- Self-Compassion	0,804	0,804	0,016	50,232	0,000
SC13 <- Self-Compassion	0,790	0,790	0,016	50,652	0,000
SC14 <- Self-Compassion	0,804	0,804	0,017	46,192	0,000
SC15 <- Self-Compassion	0,789	0,788	0,018	44,490	0,000
SC16 <- Self-Compassion	0,778	0,778	0,015	50,258	0,000
SC17 <- Self-Compassion	0,757	0,757	0,021	36,896	0,000
SC18 <- Self-Compassion	0,770	0,770	0,018	43,976	0,000
SC19 <- Self-Compassion	0,771	0,771	0,021	36,605	0,000
SC2 <- Self-Compassion	0,774	0,774	0,018	43,958	0,000
SC20 <- Self-Compassion	0,763	0,762	0,017	45,239	0,000
SC21 <- Self-Compassion	0,763	0,763	0,017	45,107	0,000
SC22 <- Self-Compassion	0,724	0,723	0,026	27,793	0,000
SC23 <- Self-Compassion	0,788	0,788	0,021	38,103	0,000
SC24 <- Self-Compassion	0,752	0,751	0,022	34,414	0,000
SC25 <- Self-Compassion	0,723	0,722	0,023	31,532	0,000
SC26 <- Self-Compassion	0,745	0,745	0,023	31,722	0,000
SC3 <- Self-Compassion	0,769	0,768	0,018	42,097	0,000
SC4 <- Self-Compassion	0,780	0,779	0,015	50,870	0,000

SC5 <- Self-Compassion	0,768	0,767	0,019	40,769	0,000
SC6 <- Self-Compassion	0,774	0,773	0,017	46,669	0,000
SC7 <- Self-Compassion	0,769	0,768	0,018	42,449	0,000
SC8 <- Self-Compassion	0,754	0,754	0,019	40,524	0,000
SC9 <- Self-Compassion	0,786	0,786	0,018	44,479	0,000





## Lampiran 4. Izin Etik K-PIN

Wednesday, January 24, 2024

No.: 001/2024 Etik/KPIN



### Uji Etik Penelitian Psikologi

**Nama Lengkap Peneliti Utama** Nellinda Syafitri  
**Institusi/ Lembaga** Universitas Medan Area  
**Email Peneliti Utama** syafitrinelinda@gmail.com  
**Judul Penelitian** Pengaruh Self Compassion Terhadap Kesehatan Mental Melalui Regulasi Emosi Pada Siswa SMA

Berdasarkan hasil reviu terhadap rencana penelitian yang disampaikan, ketua komite Etik KPIN membuat rekomendasi, sebagai berikut:

**Rekomendasi Komite Etik KPIN terhadap penelitian** Dapat dilakukan tanpa resiko

#### Pernyataan Peneliti

Peneliti menyatakan bahwa penelitian belum dilakukan dan tidak dilakukan hingga rekomendasi dari komite etik dikeluarkan.

#### Ketua Komite Etik KPIN

**Dr. Selviana**

#### Catatan

1. Surat ini dibuat secara otomatis, tanda tangan reviewer dan ketua komite etik KPIN dilakukan dengan cara memverifikasi email yang bersangkutan.
2. Pada saat rekomendasi komite etik diberikan, ketua komite etik dan para reviewer telah memverifikasi email masing-masing sebagai pengganti tanda tangan.
3. Rekomendasi ini berlaku selama proses penelitian sesuai dengan yang disampaikan pada saat pengujian etik penelitian dan berlaku maksimal 2 tahun sejak surat ini dikeluarkan.

1

## Lampiran 5. Surat Izin Penelitian

**SEKOLAH ISLAM TERPADU**  
**YAYASAN AL-FITYAN**  
**SMA SWASTA AL-FITYAN MEDAN**  
Terakreditasi "A" (Taggud)

Nomor Pokok Sekolah Nasional  
16261766

Alamat: Jl. Kebaya Dagi, Dk. Gg. Asem Kembang, Molo Secong, Medan 20137 Telp. 011-49403404  
Website: [www.yayasanal-fityan.com](http://www.yayasanal-fityan.com) Email: [asmal-fityan.medan@gmail.com](mailto:asmal-fityan.medan@gmail.com)

Nomor Statistik Sekolah  
364076067287

---

Nomor : 293/AESM/SMATT/II/2024  
Lampiran : -  
Hal : *Balasan Izin Penelitian*

Medan, 12 Februari 2024

Yth,  
Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area  
Di  
Tempat

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Kami do'akan semoga Bapak/Ibu selalu dalam lindungan Allah Swt dan selalu sukses dalam melaksanakan tugas sehari-hari.

Sesuai surat yang kami terima dari Universitas Medan Area Nomor 042/PPS-UMA/D/01.1/2024 tentang izin penelitian untuk penyusunan Tesis atas nama :

Nama : Nellinda Syafitri  
NIM : 221804035  
Program Studi : Magister Psikologi  
Judul Tesis : "Pengaruh *Self Compassion* terhadap Kesehatan Mental melalui Regulasi Emosi".

Maka kami sampaikan bahwa SMAS Al-Fityan School Medan bersedia menerima kunjungan penelitian tersebut.

Demikian pemberitahuan ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami mengucapkan terima kasih

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Ketua SMAS Al-Fityan Medan  
  
PILMOX GINTING, S.Pd.

---

Akti Mikseri BUNIA WILAMARTA, SH No. 1 Tanggal 1 November 2004/Pertemuan No. 9 Tanggal 11 Oktober 2022  
Pengesahan Menteri Hukum dan HAM No. C-937/PT.01/32.1K/2004  
KPNP : 02-413-311-B-121.001



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA  
DINAS PENDIDIKAN**

**SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 1 MEDAN**

Jalan T. Cik Ditiro No. 1 Kode Pos 20152 Kec. Medan Polonia Kota Medan  
Telepon 061-4511765 Email : smansamedan@yahoo.com

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 074 / 171 / 2024

Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Medan Kota Medan Provinsi Sumatera Utara menerangkan  
bahwa :

Nama	NELLINDA SYAFITRI
NIM	221804035
Program Studi	Magister Psikologi
Judul Penelitian	Pengaruh Self Compassion Terhadap Kesehatan Mental Melalui Regulasi Emosi

Benar telah melaksanakan penelitian dan tanggal 29 Januari 2024 sampai 2 Februari 2024  
di SMA Negeri 1 Medan.



Medan, 02 Februari 2024

Kepala Sekolah

Eli Hafiza, S.Pd., M.Si

Rektor Muda

NIP. 19720312 199702 2 002



**YAYASAN PENDIDIKAN GEREJA METHODIST INDONESIA WILAYAH-I  
PERGURUAN KRISTEN METHODIST INDONESIA-1 MEDAN  
SMA SWASTA METHODIST-1 MEDAN**

Jl. Hong Yauh No. 4 Telp. 061 - 4152542 Medan 20152 - Sumatera Utara  
email : [methodist\\_1atumedan@yulioo.co.id](mailto:methodist_1atumedan@yulioo.co.id)  
WPSN : 10210902

No : 065/SMA/PKMI-1/2024  
Lam. : 1 (satu) lembar  
Hal : Selesai Melaksanakan Penelitian

Medan, 23 Januari 2024

Kepada Yth:  
Direktur Universitas Medan Area  
di

Tempat

Sehubungan dengan surat yang diterima pada tanggal 11 Januari 2024 perihal Permohonan Izin Penelitian untuk mengumpulkan data/informasi sebagai bahan pendukung untuk menyelesaikan Tesis. Maka Kepala SMA Methodist-1 Medan dengan ini menerangkan nama mahasiswa di bawah ini :

Nama : **NELLINDA SYAFITRI**  
NPM : 221804035  
Program Studi : Magister Psikologi

Henar telah melaksanakan penelitian di SMA Methodist-1 Medan selama satu bulan dimulai pada tanggal 01 Februari 2024 sampai dengan 29 Februari 2024. Penelitian yang dilakukan untuk melengkapi data ataupun tugas-tugas Tesis yang bersangkutan dengan judul : **"Pengaruh Self Compassion terhadap Kesehatan Mental melalui Regulasi Emosi"**. Selama mengadakan penelitian yang bersangkutan tidak mengganggu proses belajar mengajar di SMA Methodist-1 Medan.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.



cc. file





**Lampiran 5 . Data Peserta Didik Kota Medan – Dapodikdasmen TA 2023-2024**

No	Wilayah	SMA			SMK		
		L	P	Jumlah	L	P	Jumlah
1	Kec. Medan Marelan	2.069	2.671	4.740	3.214	1.843	5.057
2	Kec. Medan Helvetia	2.157	2.333	4.490	1.623	990	2.613
3	Kec. Medan Kota	4.739	5.190	9.929	1.273	1.961	3.234
4	Kec. Medan Labuhan	1.488	1.910	3.398	1.731	1.730	3.461
5	Kec. Medan Johor	2.636	3.071	5.707	372	208	580
6	Kec. Medan Sunggal	2.447	2.908	5.355	2.534	2.147	4.681
7	Kec. Medan Deli	326	334	660	218	78	296
8	Kec. Medan Denai	1.650	1.963	3.613	185	221	406
9	Kec. Medan Tembung	1.850	2.315	4.165	2.422	1.949	4.371
10	Kec. Medan Timur	1.453	1.717	3.170	2.642	1.964	4.606
11	Kec. Medan Amplas	535	538	1.073	4.325	3.146	7.471
12	Kec. Medan Barat	2.310	3.130	5.440	1.350	1.601	2.951
13	Kec. Medan Tuntungan	1.172	1.362	2.534	1.050	1.030	2.080
14	Kec. Medan Selayang	972	1.143	2.115	1.511	2.103	3.614
15	Kec. Medan Area	1.315	1.343	2.658	442	394	836
16	Kec. Medan Kota Belawan	466	490	956	501	542	1.043
17	Kec. Medan Perjuangan	270	218	488	983	1.042	2.025
18	Kec. Medan Petisah	2.207	2.574	4.781	700	464	1.164
19	Kec. Medan Polonia	1.456	1.852	3.308	270	864	1.134
20	Kec. Medan Maimun	533	605	1.138	176	75	251
21	Kec. Medan Baru	1.105	1.285	2.390	0	0	0
<b>Total</b>		<b>33.156</b>	<b>38.952</b>	<b>72.108</b>	<b>27.522</b>	<b>24.352</b>	<b>51.874</b>
<b>Jlh. Total Siswa SMA -SMK</b>				<b>123.982</b>			



# DATA MENTAH KESEHATAN MENTAL

No	JK	Usi a	Kela s	Suku	KM 1	KM 2	KM 3	KM 4	KM 5	KM 6	KM 7	KM 8	KM 9	KM1 0	KM1 1	KM1 2	KM1 3	KM1 4	Tota l
1	PR	16	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	67
2	LK	15	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	67
3	LK	15	X	Batak	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	21
4	PR	16	X	Batak	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	64
5	LK	16	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	67
6	PR	15	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
7	LK	15	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	67
8	LK	16	X	Batak	4	2	3	5	2	4	4	2	5	2	4	4	5	4	50
9	LK	16	X	Batak	4	4	3	5	4	5	4	3	3	4	4	4	5	5	57
10	PR	15	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	67
11	LK	15	X	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
12	PR	16	X	Batak	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	26
13	LK	15	X	Batak	4	4	3	4	3	3	3	4	4	5	4	4	5	4	54
14	LK	15	X	Batak	4	3	5	5	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	58
15	LK	15	X	Batak	5	2	5	5	5	5	2	5	2	2	5	5	5	5	58
16	PR	16	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
17	PR	15	X	Batak	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	5	4	40
18	LK	16	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
19	PR	16	X	Batak	4	2	4	4	2	4	4	2	4	2	4	4	5	2	47
20	PR	16	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	67
21	PR	15	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	69
22	PR	15	X	Batak	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	65



23	PR	15	X	Batak	4	4	4	3	2	2	3	4	2	2	3	3	4	4	44
24	LK	15	X	Batak	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	68
25	PR	16	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	68
26	PR	15	X	Batak	4	4	3	5	4	3	3	2	4	4	3	3	5	4	51
27	PR	16	X	Batak	4	5	4	4	3	5	4	4	5	3	4	4	4	3	56
28	LK	16	X	Batak	4	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	65
29	PR	15	X	Batak	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	39
30	PR	15	X	Batak	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	39
31	LK	15	X	Batak	5	3	2	3	3	3	4	4	4	3	5	5	5	5	54
32	PR	15	X	Batak	3	3	2	4	2	3	4	3	5	3	4	4	4	3	47
33	LK	16	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
34	PR	15	X	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
35	PR	17	X	Batak	3	2	2	1	1	3	3	4	3	2	4	4	2	2	36
36	LK	16	X	Batak	5	5	5	5	2	5	5	5	1	3	2	2	1	5	51
37	LK	16	X	Batak	4	5	3	4	4	5	3	3	4	5	4	4	4	3	55
38	PR	15	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	69
39	PR	16	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	68
40	PR	15	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	67
41	LK	15	X	Batak	5	3	3	5	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	53
42	LK	15	X	Batak	4	4	4	1	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	59
43	LK	16	X	Lain	2	4	5	5	4	2	3	4	5	3	5	5	3	4	54
44	PR	15	X	Batak	5	3	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	5	52
45	LK	15	X	Batak	5	2	4	3	2	3	2	2	3	5	5	3	3	5	47
46	PR	15	X	Batak	5	1	3	2	4	3	3	2	2	3	4	2	5	4	43

47	PR	15	X	Batak	4	4	4	4	2	5	3	5	2	5	5	2	4	3	52
48	LK	16	X	Batak	4	3	4	4	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2	41
49	LK	15	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
50	PR	15	X	Batak	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	17
51	PR	15	X	Batak	4	4	2	2	3	3	4	2	5	3	4	5	5	3	49
52	PR	16	X	Batak	3	2	3	3	2	2	4	2	3	2	5	3	4	2	40
53	PR	16	X	Batak	4	3	3	4	3	5	4	3	5	4	4	5	4	3	54
54	PR	16	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	68
55	PR	15	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	69
56	LK	17	X	Lain	5	3	4	5	4	4	3	5	5	4	4	5	5	2	58
57	PR	15	X	Batak	3	4	4	5	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	50
58	PR	15	X	Lain	3	3	2	5	4	3	3	4	4	2	3	4	5	5	50
59	PR	15	X	Batak	4	3	2	4	5	2	2	3	4	3	3	4	5	5	49
60	PR	15	X	Batak	3	3	4	5	5	4	4	4	5	4	2	5	5	4	57
61	PR	15	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
62	LK	15	X	Batak	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	17
63	PR	15	X	Batak	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	5	3	39
64	LK	15	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	69
65	LK	15	X	Batak	5	4	3	2	1	2	3	2	5	2	3	5	5	2	44
66	LK	15	X	Batak	5	5	2	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	63
67	PR	15	X	Batak	4	3	1	2	3	2	5	5	2	5	4	2	5	2	45
68	LK	15	X	Batak	4	5	2	3	2	3	5	3	3	2	5	3	3	5	48
69	LK	15	X	Batak	4	3	4	4	5	2	2	4	4	2	5	4	5	3	51
70	LK	15	X	Batak	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	69

71	PR	14	X	Batak	4	3	2	5	4	3	3	2	2	4	5	2	5	5	49
72	LK	14	X	Batak	4	3	3	4	2	3	3	2	5	3	5	5	4	2	48
73	PR	15	X	Batak	4	5	4	5	2	4	4	4	4	5	5	4	5	4	59
74	PR	16	X	Batak	3	2	2	4	2	3	3	4	3	2	2	3	5	3	41
75	PR	15	X	Batak	2	2	4	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	5	40
76	PR	14	X	Batak	5	3	1	5	3	2	4	1	4	3	2	4	4	3	44
77	PR	15	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
78	PR	15	X	Batak	5	3	2	3	5	4	3	3	2	4	4	2	5	5	50
79	PR	15	X	Batak	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	50
80	PR	14	X	Batak	5	5	5	2	2	4	3	4	2	3	5	2	5	5	52
81	PR	15	X	Batak	3	3	4	5	4	3	2	4	4	4	3	4	5	5	53
82	LK	14	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	68
83	PR	15	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	68
84	LK	16	X	Batak	5	5	5	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	42
85	PR	16	X	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
86	LK	15	X	Batak	4	3	4	5	3	4	5	5	3	5	3	3	2	4	53
87	PR	15	X	Batak	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	33
88	PR	14	X	Lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	69
89	PR	15	X	Jawa	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	19
90	PR	15	X	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
91	PR	15	X	Batak	4	2	2	1	1	2	3	2	3	2	3	3	5	3	36
92	PR	15	X	Batak	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	67
93	LK	16	X	Batak	4	4	4	5	5	4	4	4	3	5	5	3	4	5	59
94	LK	16	X	Batak	3	4	4	2	3	4	3	5	5	4	5	5	4	5	56

95	LK	15	X	Batak	3	3	5	2	3	3	4	4	5	3	3	5	3	5	51
96	PR	14	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	69
97	PR	15	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
98	PR	15	X	Batak	4	4	5	4	3	5	4	4	5	4	5	5	5	4	61
99	PR	14	X	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
100	LK	16	X	Batak	5	4	4	4	3	4	3	4	5	4	4	5	4	3	56
101	LK	15	X	Batak	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	65
102	LK	15	X	Batak	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	64
103	PR	15	X	Batak	5	5	2	2	2	5	4	4	3	4	4	3	4	4	51
104	PR	15	X	Batak	5	3	3	5	5	4	4	3	4	3	3	4	5	5	56
105	PR	15	X	Batak	4	4	3	4	4	5	5	4	5	3	5	5	4	3	58
106	LK	15	X	Batak	4	4	4	5	3	2	2	4	4	2	4	4	5	4	51
107	PR	15	XI	Minang	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	47
108	PR	16	XI	Lain	3	3	3	3	3	3	4	4	5	2	4	5	4	4	50
109	PR	16	XI	Batak	4	3	4	2	1	3	3	3	4	3	4	4	3	3	44
110	PR	16	XI	Batak	4	4	3	4	3	3	4	3	5	3	4	5	4	3	52
111	PR	16	XI	Batak	3	3	2	2	3	3	2	2	2	4	3	2	5	3	39
112	PR	16	XI	Jawa	4	3	4	4	3	3	4	2	5	2	2	5	3	4	48
113	PR	16	XI	Minang	4	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	43
114	PR	16	XI	Minang	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	5	3	4	3	47
115	PR	16	XI	Batak	4	3	5	4	2	3	2	4	4	3	2	4	4	2	46
116	PR	16	XI	Lain	2	3	5	4	5	3	2	2	4	3	2	4	2	3	44
117	PR	16	XI	Jawa	3	3	5	5	4	3	3	4	5	4	4	5	5	4	57
118	PR	16	XI	Aceh	3	3	2	4	3	3	2	2	4	3	5	4	4	3	45



119	PR	16	XI	Melayu	3	4	3	5	4	3	3	3	5	3	3	5	5	4	53
120	PR	16	XI	Lain	5	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	40
121	PR	16	XI	Batak	3	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	4	3	33
122	PR	16	XI	Aceh	4	3	3	5	3	1	2	3	4	2	3	4	4	5	46
123	PR	17	XI	Minang	2	3	2	5	5	3	3	2	4	3	2	4	4	4	46
124	PR	16	XI	Batak	4	2	4	2	3	4	4	4	3	4	5	3	4	5	51
125	PR	16	XI	Batak	3	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2	5	1	31
126	PR	16	XI	Jawa	2	3	2	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	42
127	PR	16	XI	Melayu	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	5	3	51
128	PR	17	XI	Jawa	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	67
129	PR	16	XI	Aceh	3	2	2	4	2	3	4	3	2	2	3	2	4	2	38
130	PR	16	XI	Batak	3	3	5	5	5	3	4	4	5	3	5	5	5	5	60
131	PR	15	XI	Aceh	2	3	2	4	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	35
132	PR	15	XI	Jawa	4	4	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	4	3	39
133	PR	16	XI	Jawa	5	3	2	4	2	5	4	2	5	5	5	5	5	5	57
134	PR	16	XI	Melayu	3	2	2	3	2	3	4	2	3	2	4	3	5	2	40
135	PR	17	XI	Batak	4	3	4	5	4	3	4	3	5	4	5	5	4	4	57
136	PR	16	XI	Melayu	4	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	37
137	PR	16	XI	Jawa	4	2	4	2	4	5	3	4	4	4	5	4	5	3	53
138	PR	16	XI	Lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
139	PR	17	XI	Batak	4	4	4	5	4	3	4	3	2	3	3	2	5	3	49
140	PR	16	XI	Jawa	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	37
141	PR	16	XI	Batak	3	2	3	5	3	2	4	3	5	2	2	5	4	5	48
142	PR	16	XI	Jawa	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	5	4	4	5	55

143	PR	16	XI	Lain	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
144	PR	16	XI	Jawa	3	3	3	2	2	3	4	3	4	3	4	4	4	3	45
145	PR	15	XI	Jawa	5	4	3	5	4	2	3	2	5	5	3	5	4	4	54
146	PR	16	XI	Aceh	5	3	3	4	2	3	3	4	5	3	4	5	5	4	53
147	PR	16	XI	Batak	4	4	3	5	3	3	4	3	4	2	4	4	5	3	51
148	PR	16	XI	Minang	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	68
149	PR	16	XI	Batak	5	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	4	2	5	49
150	PR	15	XI	Batak	3	2	4	3	3	2	5	3	3	5	3	3	4	4	47
151	PR	16	XI	Jawa	5	3	4	5	4	4	4	5	5	3	4	5	5	5	61
152	PR	16	XI	Batak	3	2	5	5	2	2	3	4	5	3	4	5	5	3	51
153	PR	16	XI	Batak	4	2	2	3	3	4	2	2	4	3	3	4	5	3	44
154	PR	15	XI	Lain	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	19
155	PR	16	XI	Aceh	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	48
156	PR	16	XI	Batak	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	5	4	54
157	PR	16	XI	Batak	4	3	3	4	3	3	2	3	4	2	4	4	4	3	46
158	PR	16	XI	Minang	5	3	2	4	4	2	3	2	4	2	4	4	5	3	47
159	PR	16	XI	Batak	3	3	4	5	4	4	3	4	5	5	4	5	4	4	57
160	PR	16	XI	Jawa	3	4	2	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	49
161	PR	16	XI	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
162	PR	16	XI	Minang	5	3	2	4	3	4	5	5	4	2	4	4	5	4	54
163	PR	16	XI	Melayu	3	3	2	4	4	2	2	3	5	5	2	5	4	4	48
164	PR	16	XI	Jawa	4	3	3	4	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	39
165	PR	16	XI	Jawa	5	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	52
166	PR	17	XI	Minang	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	5	56

167	PR	16	XI	Minang	3	3	2	2	2	3	2	4	3	2	4	3	4	2	39
168	PR	16	XI	Jawa	5	4	4	4	2	3	2	3	4	2	2	4	5	5	49
169	LK	16	XI	Lain	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	68
170	LK	16	XI	Jawa	4	4	3	5	4	3	4	3	4	4	5	4	4	5	56
171	LK	16	XI	Jawa	5	4	4	5	4	3	4	5	5	4	5	5	5	4	62
172	LK	17	XI	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
173	LK	16	XI	Jawa	5	4	4	5	3	4	4	5	3	3	4	3	5	3	55
174	LK	16	XI	Lain	4	4	2	2	3	2	3	4	4	2	4	4	2	3	43
175	LK	16	XI	Jawa	3	3	2	4	4	2	3	3	4	2	4	4	4	3	45
176	LK	16	XI	Jawa	4	3	4	4	3	4	3	5	5	4	4	5	5	5	58
177	LK	16	XI	Batak	5	3	5	4	5	3	3	5	4	4	5	4	5	5	60
178	LK	17	XI	Jawa	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	68
179	LK	16	XI	Minang	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	50
180	LK	16	XI	Batak	5	4	4	3	3	4	4	3	4	4	5	4	5	3	55
181	LK	16	XI	Batak	5	1	2	5	3	2	3	1	5	5	4	5	5	5	51
182	LK	16	XI	Aceh	4	2	3	2	4	2	4	3	2	2	4	2	2	5	41
183	LK	17	XI	Jawa	4	3	2	5	1	2	3	2	2	2	3	2	3	3	37
184	LK	17	XI	Batak	4	3	2	2	2	3	3	4	2	1	3	2	4	2	37
185	LK	17	XI	Jawa	4	4	2	5	5	4	4	4	3	5	2	3	5	2	52
186	LK	16	XI	Lain	4	4	4	5	3	2	3	4	5	3	2	5	4	4	52
187	LK	16	XI	Jawa	4	3	2	4	4	3	4	2	3	4	5	3	5	4	50
188	LK	16	XI	Aceh	2	4	4	2	4	2	4	3	4	2	2	4	5	3	45
189	LK	16	XI	Jawa	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	68
190	LK	16	XI	Batak	5	4	5	3	4	4	5	3	4	2	5	4	4	5	57

191	LK	16	XI	Batak	2	2	2	4	4	3	2	2	3	1	2	3	5	2	37
192	LK	16	XI	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
193	LK	16	XI	Batak	4	3	2	5	4	3	4	3	4	2	2	4	5	4	49
194	LK	16	XI	Lain	5	3	2	4	2	4	3	3	5	4	4	5	4	4	52
195	LK	16	XI	Minang	1	2	2	5	5	5	2	3	4	2	1	4	4	5	45
196	LK	15	XI	Batak	2	4	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	47
197	LK	17	XI	Minang	5	3	2	3	4	2	2	4	4	3	2	4	5	4	47
198	LK	16	XI	Aceh	5	2	3	5	5	3	4	4	4	2	4	4	5	5	55
199	LK	16	XI	Batak	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	5	52
200	LK	15	XI	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
201	LK	17	XI	Batak	4	3	3	3	3	3	4	2	3	2	4	3	4	2	43
202	LK	16	XI	Lain	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	2	4	2	39
203	LK	16	XI	Minang	4	5	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	49
204	LK	16	XI	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
205	LK	16	XI	Jawa	3	4	2	4	5	3	3	4	5	3	4	4	5	5	54
206	LK	16	XI	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
207	LK	16	XI	Batak	4	4	5	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	5	56
208	LK	16	XI	Melayu	4	3	4	5	2	3	3	2	5	3	4	4	5	5	52
209	LK	16	XI	Batak	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	4	2	2	35
210	LK	16	XI	Batak	5	4	3	4	5	4	3	4	5	5	5	5	5	3	60
211	LK	16	XI	Minang	4	2	2	5	4	4	2	3	4	4	4	3	5	4	50
212	LK	16	XI	Batak	3	2	2	4	2	3	2	3	4	2	4	4	3	2	40
213	LK	16	XI	Jawa	3	2	3	2	5	3	2	3	2	2	3	1	5	3	39
214	LK	16	XI	Melayu	5	4	3	3	2	4	3	4	3	3	5	4	3	4	50

215	LK	16	XI	Jawa	2	3	3	2	4	3	2	4	3	2	4	3	4	2	41
216	LK	17	XI	Jawa	5	3	4	4	4	3	3	2	4	2	5	4	5	4	52
217	LK	16	XI	Melayu	3	3	4	2	4	3	4	5	3	3	4	4	3	4	49
218	LK	17	XI	Jawa	5	5	3	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	64
219	LK	16	XI	Minang	5	5	5	3	3	5	5	5	5	3	5	5	4	5	63
220	LK	16	XI	Melayu	3	4	5	4	2	3	4	3	5	4	3	3	4	4	51
221	LK	16	XI	Batak	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	68
222	LK	16	XI	Jawa	4	5	4	4	4	5	5	4	4	3	5	4	5	5	61
223	LK	16	XI	melayu	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	61
224	LK	16	XI	Batak	5	5	5	3	3	4	3	5	5	4	5	4	3	5	59
225	LK	16	XI	Jawa	5	4	5	2	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	62
226	LK	16	XI	Jawa	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
227	LK	16	XI	Aceh	4	4	5	4	5	4	5	4	4	2	5	4	5	5	60
228	LK	16	XI	melayu	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	4	4	5	63
229	LK	16	XI	Batak	4	4	3	3	2	5	4	3	4	4	5	4	4	3	52
230	LK	16	XI	Melayu	4	5	3	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	63
231	LK	16	XI	Batak	2	4	1	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	45
232	LK	16	XI	Batak	5	2	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	61
233	LK	16	XI	melayu	5	5	4	5	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	65
234	LK	16	XI	Minang	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
235	LK	16	XI	Melayu	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	63
236	LK	16	XI	Aceh	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	65
237	LK	15	XI	Batak	4	2	1	5	2	2	4	2	2	2	5	4	2	2	39
238	PR	15	XI	Batak	4	3	2	1	2	4	4	4	1	2	5	3	1	3	39



239	PR	15	XI	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
240	PR	16	XI	Minang	4	4	3	5	4	3	3	2	3	5	5	2	3	4	50
241	PR	16	XI	Batak	4	1	4	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	5	54
242	PR	16	XI	Batak	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	62
243	PR	16	XI	Minang	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
244	PR	16	XI	batak	4	3	3	4	3	3	3	3	5	3	3	5	5	4	51
245	PR	16	XI	Jawa	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	51
246	PR	15	XI	Jawa	4	4	1	5	5	1	2	1	5	2	4	4	5	5	48
247	PR	16	XI	Melayu	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	64
248	PR	16	XI	Jawa	5	3	3	4	4	3	4	4	3	5	5	5	3	5	56
249	PR	16	XI	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	68
250	PR	16	XI	Minang	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	68
251	PR	16	XI	Jawa	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	1	5	5	61
252	PR	16	XI	Batak	4	4	5	4	3	4	4	5	3	4	4	5	3	5	57
253	PR	16	XI	Jawa	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	64
254	PR	16	XI	Aceh	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	66
255	LK	17	XII	Aceh	5	5	4	5	4	3	4	5	5	5	5	5	5	4	64
256	LK	17	XII	Batak	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	38
257	PR	19	XII	Aceh	3	3	5	4	3	4	2	4	4	3	2	5	4	5	51
258	LK	17	XII	Batak	4	3	4	5	1	3	4	5	5	3	4	3	5	5	54
259	PR	17	XII	Batak	3	2	3	2	4	3	3	2	2	2	2	4	2	4	38
260	PR	17	XII	Batak	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	49
261	LK	17	XII	Lain	4	3	4	4	3	3	3	5	3	5	5	3	3	5	53
262	LK	17	XII	Batak	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	62

263	LK	18	XII	Batak	3	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	2	4	5	48
264	PR	17	XII	Batak	5	3	3	4	4	2	2	3	4	2	3	3	4	4	46
265	LK	18	XII	Batak	5	5	5	5	5	3	5	4	3	5	3	5	3	5	61
266	PR	17	XII	Batak	4	5	4	4	4	4	3	4	5	5	5	5	5	5	62
267	PR	17	XII	Batak	3	2	2	4	4	3	2	2	3	2	1	3	3	4	38
268	LK	17	XII	Batak	4	4	3	5	2	4	4	5	5	3	1	1	5	5	51
269	LK	17	XII	Batak	5	3	3	3	3	4	2	3	2	4	4	3	2	2	43
270	LK	17	XII	Batak	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	65
271	PR	17	XII	Jawa	4	2	3	3	2	4	3	2	4	2	3	3	4	5	44
272	LK	17	XII	Lain	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	4	1	2	4	41
273	LK	17	XII	Batak	4	3	5	5	2	5	4	5	4	3	4	2	4	5	55
274	PR	17	XII	Melayu	3	3	5	3	2	4	4	5	5	4	5	5	5	3	56
275	PR	17	XII	Minang	4	3	3	4	2	4	4	5	4	4	5	5	3	2	52
276	LK	17	XII	Lain	5	5	5	2	1	3	3	3	2	1	5	1	5	3	44
277	LK	17	XII	Batak	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	60
278	PR	17	XII	Lain	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	67
279	LK	17	XII	Batak	3	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	2	3	56
280	PR	17	XII	Jawa	5	3	5	3	2	3	4	5	3	3	5	5	3	3	52
281	PR	17	XII	Batak	4	3	2	3	4	2	2	2	4	3	2	3	5	2	41
282	PR	17	XII	Lain	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	36
283	PR	17	XII	Batak	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	3	1	4	2	37
284	LK	16	XII	Lain	3	4	3	3	4	3	3	4	2	2	4	3	4	5	47
285	LK	17	XII	Batak	3	4	4	4	4	3	2	3	2	4	3	4	5	3	48
286	PR	17	XII	Lain	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	4	2	4	3	37

287	PR	16	XII	Batak	4	3	4	5	5	4	4	3	4	4	3	4	4	5	56
288	PR	16	XII	Batak	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	44
289	PR	17	XII	Lain	3	5	4	4	3	4	4	4	5	5	5	4	3	3	56
290	PR	17	XII	Melayu	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	43
291	PR	17	XII	Batak	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	44
292	LK	17	XII	Batak	3	3	3	3	4	4	4	4	3	5	5	4	4	3	52
293	LK	18	XII	Batak	4	4	3	3	2	4	3	3	4	4	5	4	5	4	52
294	PR	18	XII	Batak	4	3	3	2	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	45
295	PR	17	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
296	PR	17	XII	Batak	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	50
297	LK	17	XII	Batak	4	4	5	4	5	4	4	4	5	3	5	5	4	3	59
298	PR	17	XII	Jawa	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	65
299	PR	17	XII	Batak	5	3	4	3	2	4	4	4	4	4	5	5	4	5	56
300	LK	16	XII	Batak	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	4	2	36
301	LK	16	XII	Batak	3	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	60
302	LK	17	XII	Batak	5	4	2	4	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	45
303	PR	17	XII	Jawa	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	44
304	LK	17	XII	Minang	5	3	3	4	4	3	3	4	5	4	5	4	4	3	54
305	LK	17	XII	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	68
306	PR	17	XII	Jawa	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	5	4	5	3	51
307	LK	17	XII	Batak	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	68
308	LK	16	XII	Melayu	4	3	4	2	4	5	5	4	2	3	5	3	4	4	52
309	PR	16	XII	Melayu	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	5	3	47
310	PR	16	XII	Batak	3	4	3	4	2	3	3	2	4	2	4	2	4	3	43

311	LK	17	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
312	PR	17	XII	Aceh	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	3	34
313	PR	17	XII	Melayu	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	44
314	PR	17	XII	Melayu	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	5	4	3	49
315	LK	17	XII	Jawa	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
316	PR	17	XII	Minang	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	45
317	PR	17	XII	Jawa	3	3	5	5	5	3	4	3	4	3	5	5	5	5	58
318	PR	17	XII	Jawa	4	3	3	3	2	4	3	4	3	4	5	3	5	3	49
319	LK	17	XII	Melayu	4	4	4	5	3	4	4	3	5	5	4	5	5	5	60
320	PR	17	XII	Minang	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
321	LK	17	XII	Aceh	4	3	4	4	3	3	3	5	3	4	5	5	5	5	56
322	PR	16	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
323	LK	17	XII	Batak	4	3	3	4	2	3	3	2	4	3	3	4	4	3	45
324	LK	16	XII	Minang	4	3	3	4	3	2	4	5	5	4	5	3	5	4	54
325	LK	17	XII	Batak	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	67
326	PR	17	XII	Minang	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	60
327	PR	17	XII	Jawa	3	3	3	4	2	3	5	3	3	4	4	3	3	3	46
328	PR	17	XII	Batak	5	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	5	3	3	42
329	PR	17	XII	Aceh	3	4	4	3	3	4	4	3	5	3	5	4	5	3	53
330	PR	16	XII	Batak	3	4	4	4	3	4	4	4	5	3	5	2	5	3	53
331	PR	16	XII	Jawa	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	69
332	PR	16	XII	Batak	2	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	4	3	37
333	PR	17	XII	Batak	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	44
334	PR	17	XII	Melayu	5	5	5	4	4	4	4	5	4	3	5	5	4	3	60

335	PR	17	XII	Batak	5	5	4	4	3	5	4	5	5	4	5	5	5	4	63
336	PR	17	XII	Melayu	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	65
337	LK	17	XII	Batak	5	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	46
338	PR	17	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
339	PR	17	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
340	PR	17	XII	Jawa	4	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	37
341	PR	17	XII	Batak	3	4	3	4	3	3	4	5	3	4	3	3	3	4	49
342	LK	17	XII	Lain	3	3	5	3	2	3	4	5	5	3	5	3	5	2	51
343	PR	17	XII	Batak	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	48
344	PR	17	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
345	LK	17	XII	Jawa	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	61
346	PR	17	XII	Minang	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	48
347	PR	17	XII	Minang	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	5	4	3	2	44
348	PR	18	XII	Batak	3	5	3	4	4	3	3	2	3	5	4	5	3	5	52
349	PR	17	XII	Batak	3	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	53
350	LK	17	XII	Jawa	3	4	5	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	4	57
351	LK	16	XII	Jawa	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
352	PR	17	XII	Batak	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	62
353	PR	18	XII	Batak	5	3	3	3	3	3	3	3	5	3	4	3	5	3	49
354	LK	18	XII	Batak	3	4	5	4	3	3	4	4	4	3	4	5	4	4	54
355	PR	17	XII	Jawa	5	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	45
356	LK	18	XII	Batak	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	67
357	LK	17	XII	Batak	5	2	4	3	3	3	3	4	1	5	4	1	1	3	42
358	PR	17	XII	Jawa	3	3	3	3	5	3	3	3	4	5	4	3	4	4	50



359	PR	17	XII	Batak	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	45
360	LK	18	XII	Lain	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
361	PR	17	XII	Jawa	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	42
362	LK	17	XII	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
363	PR	16	XII	Lain	5	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	52
364	PR	17	XII	Batak	3	4	3	3	5	3	3	4	3	3	4	4	3	5	50
365	PR	17	XII	Jawa	4	3	3	4	3	2	4	4	3	2	2	3	3	4	44
366	LK	17	XII	Jawa	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	39
367	LK	17	XII	Jawa	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	68
368	PR	17	XII	Batak	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	47
369	PR	16	XII	Batak	4	4	3	4	5	3	3	4	3	2	4	4	3	5	51
370	PR	17	XII	Batak	3	2	2	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	40
371	PR	17	XII	Aceh	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
372	PR	16	XII	Batak	5	4	4	3	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	57
373	LK	17	XII	Jawa	4	3	3	4	5	3	4	3	4	4	3	3	4	4	51
374	LK	17	XII	Lain	3	3	3	1	2	4	3	3	3	2	4	5	3	3	42
375	PR	16	XII	Batak	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	2	3	2	39
376	PR	17	XII	Batak	3	3	4	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	42
377	PR	17	XII	Lain	3	3	3	4	4	5	3	3	4	3	4	3	4	5	51
378	PR	17	XII	Batak	3	3	3	5	4	3	3	4	5	3	3	5	5	5	54
379	LK	17	XII	Lain	4	5	5	3	5	3	4	2	3	4	3	2	3	2	48
380	LK	17	XII	Batak	3	5	2	4	4	4	3	3	2	3	4	2	2	2	43
381	LK	16	XII	Batak	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	50
382	LK	17	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14

383	LK	17	XII	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	68
384	LK	17	XII	Batak	5	3	5	5	3	5	5	5	4	5	5	3	4	5	62
385	PR	17	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
386	PR	17	XII	Lain	4	2	4	2	1	2	4	2	2	4	4	4	2	2	39
387	LK	16	XII	Batak	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	64
388	PR	16	XII	Batak	5	5	5	5	4	3	3	5	5	5	5	4	5	4	63
389	PR	17	XII	Minang	2	3	2	2	2	3	4	1	2	3	2	4	2	2	34
390	PR	17	XII	Batak	4	2	2	3	4	5	4	1	5	2	3	4	5	4	48
391	PR	17	XII	Jawa	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	69
392	PR	17	XII	Batak	4	4	3	4	4	3	2	3	4	2	3	4	4	4	48
393	LK	17	XII	Jawa	4	2	2	4	5	4	4	2	5	2	2	5	5	2	48
394	LK	17	XII	Jawa	2	1	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	35
395	LK	17	XII	Batak	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	3	4	4	47
396	LK	17	XII	Jawa	4	3	3	3	5	4	4	2	3	3	5	4	3	2	48
397	LK	17	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
398	LK	16	XII	Batak	5	5	4	2	2	4	4	4	3	4	5	5	3	2	52
399	PR	17	XII	Batak	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	67
400	PR	17	XII	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	69
401	LK	17	XII	Minang	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	69
402	LK	17	XII	Jawa	5	5	2	2	5	3	4	3	5	5	5	5	5	3	57
403	PR	16	XII	Melayu	4	4	2	3	3	4	4	4	5	4	5	4	5	4	55
404	PR	17	XII	Batak	3	4	2	5	4	4	4	2	5	4	5	4	2	5	53
405	PR	17	XII	Jawa	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	69
406	PR	17	XII	Aceh	4	2	2	2	2	4	4	2	4	5	5	5	4	3	48

407	PR	17	XII	Batak	4	4	2	5	4	3	4	2	4	4	5	5	4	3	53
408	LK	16	XII	Batak	5	5	4	5	2	5	5	5	5	5	5	4	5	5	65
409	LK	17	XII	Batak	5	3	4	5	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	59
410	PR	17	XII	Batak	4	3	4	4	3	2	4	2	4	2	4	4	4	4	48
411	PR	17	XII	Jawa	4	4	4	5	5	3	4	2	5	3	4	5	2	4	54
412	LK	17	XII	Batak	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	53
413	PR	16	XII	Minang	5	3	2	5	4	3	4	2	5	4	4	4	4	4	53
414	LK	17	XII	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
415	LK	18	XII	Jawa	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	64
416	PR	17	XII	Melayu	4	5	3	2	2	3	4	4	3	5	4	4	5	4	52
417	PR	17	XII	Jawa	5	3	2	3	2	3	4	2	4	1	4	2	5	2	42
418	PR	17	XII	Minang	2	4	2	4	4	2	2	4	3	2	3	2	3	4	41
419	PR	17	XII	batak	3	4	4	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	59
420	PR	17	XII	Lain	5	5	5	5	4	4	4	5	3	3	5	3	3	3	57
421	PR	17	XII	Jawa	4	3	2	2	1	3	4	1	2	1	5	4	5	3	40
422	PR	17	XII	Jawa	2	2	2	5	5	4	4	4	4	2	2	2	5	4	47
423	PR	18	XII	batak	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	5	3	46
424	LK	17	XII	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	68
425	PR	17	XII	Lain	4	5	2	5	4	4	3	4	5	4	5	5	4	5	59
426	LK	17	XII	Aceh	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	66
427	PR	17	XII	Jawa	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	64
428	PR	18	XII	Batak	4	3	4	5	4	4	4	3	4	4	4	3	5	5	56
429	PR	17	XII	Minang	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	68
430	PR	17	XII	Aceh	4	3	4	5	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	45

431	PR	17	XII	Jawa	5	5	5	5	4	4	4	5	2	2	5	2	5	3	56
432	PR	17	XII	Batak	2	4	2	5	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	47
433	LK	17	XII	Batak	4	5	3	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	63
434	PR	17	XII	Lain	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
435	PR	17	XII	Jawa	3	4	3	5	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	56
436	PR	18	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
437	PR	18	XII	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	69
438	LK	17	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
439	PR	17	XII	Batak	4	5	2	2	2	5	5	5	4	4	4	5	5	4	56
440	PR	17	XII	Batak	5	4	3	5	4	3	3	3	4	4	4	2	5	4	53
441	PR	17	XII	Jawa	3	3	3	4	2	3	4	4	3	2	4	2	5	4	46
442	PR	18	XII	Batak	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	50
443	PR	18	XII	Jawa	4	4	5	4	4	4	3	5	4	4	5	4	5	5	60
444	PR	17	XII	Jawa	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	65
445	LK	17	XII	Batak	3	2	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	2	41
446	PR	17	XII	Batak	5	3	2	3	1	3	2	1	2	3	1	3	4	1	34
447	PR	17	XII	Lain	4	4	4	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	63
448	PR	17	XII	Aceh	5	3	4	2	5	3	4	1	2	1	1	3	5	4	43
449	PR	17	XII	Minang	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	51
450	PR	17	XII	Minang	4	4	3	5	5	4	3	3	4	4	3	5	4	5	56
451	LK	16	XII	Batak	4	4	2	5	4	2	2	1	5	4	4	3	5	3	48
452	LK	16	XII	Batak	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	4	5	64
453	LK	17	XII	Batak	4	5	4	4	3	4	3	2	3	4	4	5	3	2	50
454	LK	17	XII	Minang	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	4	3	5	4	44

455	PR	18	XII	Batak	4	3	4	5	4	2	3	5	5	3	2	5	4	5	54
456	LK	17	XII	Aceh	2	3	4	2	3	3	4	2	2	3	4	4	2	2	40
457	LK	16	XII	Lain	2	3	4	2	1	4	5	5	3	3	4	2	3	2	43
458	LK	17	XII	Batak	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	64
459	PR	17	XII	Jawa	4	5	5	2	2	4	3	5	2	5	5	5	3	4	54
460	LK	18	XII	Batak	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	44
461	PR	17	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
462	PR	18	XII	Batak	5	5	5	5	3	3	2	3	3	2	3	5	5	5	54
463	PR	18	XII	Minang	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	68
464	PR	17	XII	Jawa	5	5	5	5	4	3	5	5	5	4	3	5	5	5	64
465	PR	18	XII	Batak	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	61
466	PR	17	XII	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	68
467	LK	17	XII	Aceh	4	4	4	5	4	3	3	4	4	5	5	4	5	4	58
468	LK	17	XII	Minang	4	3	4	5	5	3	3	4	3	4	4	4	3	4	53
469	PR	17	XII	Lain	5	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	5	4	3	39
470	LK	17	XII	Aceh	5	4	3	3	4	3	4	4	3	2	4	5	4	3	51
471	LK	17	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
472	LK	17	XII	Jawa	5	3	3	4	3	4	5	4	4	3	4	5	4	4	55
473	LK	17	XII	Jawa	4	3	4	5	4	3	3	2	4	3	4	5	5	3	52
474	LK	17	XII	Batak	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	4	2	33
475	LK	17	XII	Lain	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	42
476	LK	17	XII	Jawa	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
477	LK	17	XII	Jawa	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	46
478	PR	17	XII	Minang	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14



479	LK	17	XII	Jawa	4	4	5	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	52
480	LK	18	XII	Aceh	5	3	2	3	4	3	5	3	4	5	5	5	5	2	54
481	LK	17	XII	Jawa	3	3	4	4	3	4	4	5	4	3	4	5	5	4	55
482	LK	17	XII	Jawa	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	5	4	3	52
483	LK	16	XII	Jawa	5	4	3	3	5	4	3	3	4	3	5	3	5	4	54
484	LK	17	XII	Jawa	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	5	4	3	52
485	LK	17	XII	Minang	5	4	3	5	5	3	3	4	5	5	4	5	5	5	61
486	PR	17	XII	Melayu	5	4	4	5	5	3	3	4	3	5	5	5	5	5	61
487	PR	16	XII	Batak	4	4	4	5	4	3	4	4	5	3	4	5	5	5	59
488	LK	17	XII	Jawa	5	5	4	5	4	4	5	5	5	3	4	4	5	5	63
489	LK	17	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
490	PR	17	XII	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
491	PR	17	XII	Jawa	4	4	5	3	4	5	4	5	4	3	4	5	5	5	60
492	PR	17	XII	Jawa	4	3	4	3	2	3	3	4	4	5	5	5	5	5	55
493	PR	18	XII	Lain	4	3	3	3	2	5	5	3	3	2	5	5	5	3	51
494	PR	17	XII	Jawa	5	2	2	3	5	3	3	4	2	5	5	5	5	5	54
495	LK	17	XII	Aceh	3	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	63
496	PR	17	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
497	PR	17	XII	Jawa	3	3	4	4	2	2	3	2	3	3	4	2	4	3	42
498	PR	16	XII	Jawa	5	3	3	4	5	3	4	4	5	2	4	5	4	5	56
499	PR	18	XII	Batak	5	1	2	1	1	2	2	1	3	1	3	4	5	2	33
500	PR	17	XII	Batak	5	3	4	2	2	4	4	4	5	3	4	5	4	4	53
501	PR	17	XII	Jawa	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	67
502	PR	17	XII	Jawa	4	4	3	5	3	4	3	4	5	2	5	5	4	3	54

503	PR	16	XII	Jawa	5	4	4	5	4	4	4	2	4	4	4	5	5	4	58
504	LK	18	XII	Lain	2	3	4	5	4	4	4	3	2	4	5	4	4	3	51
505	PR	17	XII	Melayu	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	68
506	PR	17	XII	Jawa	4	4	3	5	4	3	4	4	4	4	3	5	5	5	57
507	LK	17	XII	Jawa	4	4	2	4	1	2	2	2	4	2	5	5	5	4	46
508	LK	17	XII	Jawa	5	5	3	4	4	3	3	4	5	3	5	5	4	3	56
509	LK	17	XII	Batak	4	4	2	5	4	3	2	4	5	5	5	5	4	2	54
510	PR	18	XII	Batak	4	4	3	3	3	2	2	5	3	5	5	5	4	3	51
511	PR	17	XII	Jawa	4	3	3	4	4	5	3	2	4	4	4	5	5	3	53
512	PR	16	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
513	PR	17	XII	Lain	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4	5	4	49
514	LK	17	XII	Jawa	5	5	3	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	3	61
515	PR	17	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
516	PR	17	XII	Jawa	2	4	4	2	3	4	4	5	5	2	5	5	5	4	54
517	PR	17	XII	Jawa	5	4	3	4	4	3	5	4	4	3	4	5	5	4	57
518	PR	17	XII	Jawa	2	4	2	1	2	4	2	3	3	1	2	5	4	2	37
519	PR	17	XII	Jawa	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	68
520	LK	17	XII	Jawa	4	3	3	4	4	4	4	4	5	3	4	5	5	3	55
521	PR	17	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
522	PR	17	XII	Batak	4	5	5	4	5	5	4	5	3	4	5	5	5	5	64
523	PR	18	XII	Lain	4	4	2	5	4	4	4	3	3	3	4	4	5	3	52
524	PR	18	XII	Aceh	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	5	4	51
525	PR	17	XII	Minang	3	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	3	5	2	31
526	PR	17	XII	Jawa	5	3	3	2	2	3	3	3	2	2	4	5	4	3	44

527	PR	17	XII	Aceh	3	3	3	1	2	3	3	3	3	4	4	5	3	3	43
528	PR	17	XII	Jawa	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	68
529	PR	17	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
530	LK	18	XII	Lain	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	66
531	PR	16	XII	Jawa	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	5	4	51
532	LK	17	XII	Jawa	3	3	4	3	3	2	3	4	2	3	5	5	3	2	45
533	LK	17	XII	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	68
534	LK	17	XII	Batak	5	2	5	3	4	5	5	5	5	2	3	5	5	5	59
535	LK	17	XII	Lain	3	3	2	4	2	2	2	3	5	3	3	5	3	3	43
536	LK	18	XII	Jawa	3	3	2	2	4	3	5	5	4	3	4	5	3	2	48
537	LK	17	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
538	LK	17	XII	Jawa	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	68
539	LK	19	XII	Jawa	5	3	5	2	1	2	3	5	2	3	5	3	5	3	47
540	LK	17	XII	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	68
541	LK	19	XII	Melayu	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
542	PR	17	XII	Jawa	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	33
543	LK	18	XII	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	68
544	PR	18	XII	Jawa	4	3	3	4	2	3	2	3	4	3	3	5	4	4	47
545	PR	17	XII	Jawa	3	1	2	1	2	2	3	2	3	1	2	4	2	2	30
546	LK	17	XII	Jawa	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	5	3	49
547	PR	18	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
548	LK	17	XII	Jawa	1	4	5	3	3	4	4	3	2	5	4	3	4	5	50
549	LK	18	XII	Jawa	4	4	4	3	1	3	4	3	3	3	4	4	3	4	47
550	PR	18	XII	Batak	3	4	3	4	4	4	4	5	4	2	4	5	4	3	53

551	LK	17	XII	Jawa	4	5	3	2	3	3	4	4	3	5	4	3	3	2	48
552	LK	17	XII	Batak	3	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	5	1	1	25
553	LK	17	XII	Jawa	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
554	LK	17	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
555	LK	17	XII	Batak	5	1	3	3	5	2	1	5	2	5	5	1	5	5	48
556	LK	17	XII	Jawa	5	4	3	5	4	3	4	2	4	3	5	2	5	3	52
557	LK	15	XII	Batak	5	4	3	5	5	3	3	3	2	4	5	2	3	3	50
558	LK	17	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
559	LK	16	XII	Aceh	4	3	5	3	5	4	3	4	4	4	4	3	4	4	54
560	LK	17	XII	Jawa	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	52
561	LK	18	XII	Batak	1	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	1	5	5	48
562	LK	17	XII	Batak	5	4	4	5	4	4	4	3	4	5	5	5	4	5	61
563	LK	17	XII	Jawa	4	4	2	5	4	4	4	2	4	4	5	5	4	4	55
564	LK	17	XII	Aceh	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	4	5	65
565	LK	17	XII	Batak	5	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	51
566	LK	17	XII	Batak	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	48
567	LK	18	XII	Jawa	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	62
568	LK	17	XII	Jawa	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	61
569	LK	17	XII	Batak	5	3	4	4	3	4	4	4	5	4	5	4	5	4	58
570	LK	17	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
571	LK	17	XII	Melayu	4	3	4	5	5	4	4	4	5	4	4	3	5	4	58
572	LK	17	XII	Jawa	5	5	3	5	5	3	3	3	4	5	5	4	5	5	60
573	LK	17	XII	Batak	5	4	4	5	2	3	4	2	4	2	5	3	4	3	50
574	LK	17	XII	Batak	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70



# DATA MENTAH *SELF-COMPASSION*

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 16/7/24

Access From (repository.uma.ac.id)16/7/24



Koresponden	S C 1	S C 2	S C 3	S C 4	S C 5	S C 6	S C 7	S C 8	S C 9	SC 10	SC 11	SC 12	SC 13	SC 14	SC 15	SC 16	SC 17	SC 18	SC 19	SC 20	SC 21	SC 22	SC 23	SC 24	SC 25	SC 26	TO TA L	
1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130	
2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
3	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	26
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	128
5	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	2	2	52
6	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	26
7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
8	5	4	4	4	5	1	5	3	5	1	5	4	3	5	5	4	5	2	5	1	1	2	3	4	3	5	94	
9	2	3	5	1	4	3	1	4	5	4	4	5	4	1	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	1	5	86
10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
11	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	26
12	1	1	4	1	2	2	2	2	3	2	5	1	2	4	2	1	3	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	56
13	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	128
14	4	3	4	1	5	2	3	2	2	4	1	4	3	4	5	1	5	3	4	2	2	5	5	3	2	2	2	81
15	5	4	4	4	3	5	4	5	4	2	5	3	4	1	2	4	3	5	2	1	2	3	3	5	5	5	2	90
16	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
17	4	1	5	2	3	1	5	3	2	5	2	3	1	4	3	1	4	1	2	1	2	4	1	2	1	2	2	65
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	27
19	4	5	5	1	5	1	5	1	5	4	4	4	1	4	4	1	2	1	2	2	2	5	2	5	1	4	80	
20	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	26
21	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
22	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
23	2	3	3	1	5	1	4	3	2	2	3	2	4	1	2	3	2	3	1	1	2	3	2	2	3	2	2	62
24	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
25	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	2	2	52
26	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	126

27	5	3	5	4	5	1	5	5	3	5	4	4	3	4	4	3	2	3	4	2	2	4	3	5	3	4	95
28	2	3	2	2	5	2	4	1	5	2	2	4	3	4	5	1	4	4	3	3	3	5	4	4	1	5	83
29	2	2	3	4	4	2	3	1	2	3	3	3	1	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	65
30	3	2	1	4	4	3	3	2	3	2	2	4	2	4	3	3	3	2	4	2	2	3	4	2	2	4	73
31	5	4	4	3	1	1	2	5	4	5	3	1	3	2	4	1	1	2	4	4	4	1	2	3	4	5	78
32	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	5	4	4	3	3	3	4	5	4	4	96
33	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
34	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	26
35	2	1	3	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	1	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	63
36	5	5	2	5	4	3	1	3	3	3	5	4	5	3	3	5	3	5	3	3	2	2	2	4	3	2	88
37	5	4	2	3	4	2	4	5	5	2	4	4	4	2	1	5	4	3	4	5	5	2	5	4	3	4	95
38	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	26
39	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
40	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
41	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
42	2	1	5	1	4	1	5	5	5	5	5	5	1	5	3	5	5	1	5	2	2	5	5	2	5	2	92
43	5	5	3	5	2	5	4	3	5	3	5	4	4	2	3	5	2	5	1	5	5	2	3	5	5	3	99
44	2	2	4	2	4	2	4	3	3	3	1	2	1	4	4	1	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	65
45	5	3	4	5	5	4	2	2	2	5	4	3	1	4	3	4	4	3	4	2	2	2	4	3	5	2	87
46	3	1	1	1	5	1	4	2	3	4	1	3	1	3	4	1	4	1	4	1	1	2	2	2	5	3	63
47	5	2	2	5	3	3	2	4	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	2	4	4	5	2	3	84
48	5	3	2	3	5	2	3	5	2	3	5	2	5	5	3	5	2	3	1	1	1	3	1	5	4	5	84
49	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
50	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	26
51	5	4	2	4	4	1	2	4	4	3	4	4	1	3	4	2	3	3	4	3	3	4	4	3	1	3	82
52	2	3	2	1	3	2	4	4	3	5	3	1	1	3	2	4	3	2	2	1	1	2	3	5	1	3	66
53	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	128
54	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	26
55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	125
56	4	3	5	5	5	1	5	3	4	5	4	4	1	3	5	2	3	2	3	3	3	5	5	5	1	3	92

57	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	85
58	3	2	4	2	3	2	3	2	3	4	2	2	2	3	3	2	3	1	4	2	2	4	4	1	1	4	68
59	1	1	4	2	3	2	4	1	2	2	5	3	2	3	4	1	3	1	2	1	1	4	1	1	1	3	58
60	2	1	3	1	4	1	4	2	2	4	2	1	1	4	3	1	2	1	3	1	1	2	3	2	1	2	54
61	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	26
62	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	26
63	3	5	2	1	3	1	5	1	2	5	3	2	1	5	5	3	2	1	5	2	2	2	3	3	1	5	73
64	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
65	5	1	5	1	3	1	5	3	1	3	2	5	5	4	3	5	5	5	5	1	1	5	4	5	5	1	89
66	5	1	5	1	1	1	5	5	5	1	1	1	3	2	1	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	77
67	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	125
68	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	124
69	2	2	5	1	4	3	2	2	4	4	3	4	2	3	4	2	4	4	4	2	2	2	1	4	3	3	76
70	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	126
71	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	126
72	2	2	5	3	1	1	5	2	5	4	5	5	3	4	1	1	5	5	2	3	3	5	4	5	2	3	86
73	2	2	5	1	5	1	5	5	5	5	1	3	2	4	4	1	4	1	5	1	1	4	3	1	1	4	76
74	2	2	4	4	4	4	5	2	4	4	4	1	5	4	4	2	2	5	2	3	3	2	4	5	4	2	87
75	3	2	3	1	5	1	4	2	3	2	1	3	1	2	3	2	2	1	3	1	1	4	2	1	1	2	56
76	5	1	5	1	2	1	5	2	5	2	3	1	1	5	1	4	2	5	3	2	2	2	1	5	4	2	72
77	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	26
78	4	5	5	3	4	2	5	1	5	5	3	5	2	4	5	3	5	3	2	2	2	4	3	5	3	4	94
79	3	5	4	3	3	4	5	3	3	4	2	3	3	3	4	2	4	2	4	2	2	2	2	3	4	3	82
80	5	5	3	4	5	4	4	3	5	4	4	4	3	4	2	2	1	3	4	4	4	5	3	5	4	5	99
81	2	2	3	1	5	5	4	4	1	1	5	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	5	5	4	4	86
82	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	26
83	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	2	52
84	4	3	3	3	4	3	3	4	1	2	3	2	4	2	3	5	2	4	1	4	4	2	3	2	5	3	79
85	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	26
86	5	5	2	3	2	5	5	4	5	4	4	2	3	4	4	3	2	5	3	1	1	4	4	5	1	4	90

87	2	2	4	1	1	1	4	2	4	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	5	1	5	53
88	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	26
89	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	26
90	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	26
91	2	1	4	1	2	1	4	1	2	4	1	1	2	3	4	1	3	1	1	1	1	2	2	2	1	2	50
92	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	4	2	2	5	114
93	5	4	3	2	4	5	4	3	3	4	5	3	4	3	3	3	5	3	4	2	2	4	4	3	2	3	90
94	4	2	5	4	5	3	4	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4	5	3	2	2	4	5	5	4	3	94
95	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	5	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	5	3	4	87
96	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	26
97	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	2	52
98	4	3	4	5	4	4	4	2	5	4	5	4	3	4	4	2	3	5	1	4	4	4	3	5	3	3	96
99	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
100	5	4	5	4	2	2	5	4	2	2	4	4	5	4	5	4	1	5	3	2	2	4	4	4	2	4	92
101	5	5	5	5	2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	126
102	1	4	4	5	5	4	4	5	5	1	5	4	2	4	1	3	1	4	4	2	2	4	5	5	2	4	90
103	1	1	4	2	2	3	2	1	4	4	4	2	2	4	2	1	1	4	1	3	3	2	1	4	1	3	62
104	4	1	5	4	5	1	4	1	5	5	4	4	1	4	3	3	1	1	2	3	3	3	3	5	1	5	81
105	4	3	1	5	4	3	4	2	5	2	3	3	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	88
106	5	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	2	4	2	4	4	2	1	4	4	4	4	5	4	4	4	97
107	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	1	1	3	3	5	3	4	73
108	2	3	5	2	4	4	5	4	5	2	3	4	4	5	4	4	5	4	4	2	2	4	4	4	4	4	97
109	2	2	1	2	1	2	1	1	5	1	2	1	1	1	1	1	5	1	3	1	1	5	1	1	1	1	45
110	4	2	4	3	4	2	3	4	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	4	2	3	3	71
111	3	1	5	4	5	2	5	2	4	5	1	3	2	2	4	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	81
112	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	4	2	4	2	2	5	1	1	3	3	5	2	3	71
113	2	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	3	1	5	3	2	3	3	4	2	4	2	1	68
114	3	2	3	3	5	1	5	1	5	5	3	2	2	4	5	2	5	2	4	3	3	4	4	3	3	4	86
115	1	3	1	1	2	3	1	2	3	3	2	3	5	3	4	1	5	3	2	3	3	4	2	5	3	3	71
116	2	5	3	1	3	1	4	2	4	5	2	5	3	4	3	1	4	2	3	1	1	2	1	3	3	2	70

117	4	5	3	3	3	2	4	3	3	5	3	4	3	4	3	2	4	2	3	2	2	2	5	3	3	4	84
118	3	5	3	2	4	3	3	1	4	4	2	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	2	4	85
119	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	124
120	3	5	2	2	2	3	4	3	2	3	3	4	2	2	3	2	3	3	4	1	1	3	3	4	3	3	73
121	3	3	5	1	3	1	5	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	72
122	3	1	4	2	4	1	5	2	3	5	4	5	4	1	3	1	5	1	2	1	1	4	2	3	2	2	71
123	2	2	1	4	4	2	5	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	1	1	3	2	2	1	3	64
124	2	4	5	3	3	3	5	5	4	5	4	3	5	4	5	2	3	5	3	4	4	2	3	3	3	2	94
125	3	2	5	2	5	3	5	5	4	4	2	5	2	5	4	1	4	3	3	1	1	1	3	3	2	4	82
126	2	2	5	2	2	2	4	1	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	65
127	2	4	5	4	4	2	5	1	3	4	1	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	5	3	4	88
128	1	5	5	1	4	1	5	1	4	5	1	4	1	4	3	2	2	1	5	1	1	4	5	5	4	5	80
129	3	3	2	2	3	2	3	3	4	4	4	3	2	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	1	3	5	78
130	3	3	4	2	5	1	3	2	3	4	3	4	1	3	4	3	5	2	4	3	3	3	5	5	3	4	85
131	4	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	1	4	3	3	2	2	1	1	3	2	2	58
132	3	2	4	4	2	2	3	4	5	4	4	4	2	5	1	3	2	2	2	1	1	3	2	1	1	3	70
133	2	3	3	1	5	5	5	4	4	5	2	4	1	5	4	2	5	1	4	3	3	4	4	5	5	4	93
134	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	5	4	4	2	3	3	1	3	1	1	4	3	4	2	4	83
135	3	2	3	4	4	4	4	1	2	4	2	4	1	3	4	3	3	3	3	1	1	3	3	2	1	3	71
136	2	2	2	2	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	4	2	2	2	2	60
137	2	4	5	4	5	3	5	1	5	5	1	3	4	5	1	3	3	2	3	4	4	4	4	2	2	3	87
138	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
139	2	1	5	1	5	1	4	2	5	5	3	4	1	3	4	1	5	1	3	1	2	3	5	2	1	5	75
140	1	1	4	1	4	3	4	2	3	4	2	4	2	4	3	2	3	2	4	2	2	2	3	3	2	2	69
141	2	4	3	4	4	3	1	4	4	3	3	4	1	3	3	4	4	3	3	2	2	4	3	4	2	5	82
142	4	5	3	1	5	2	5	1	5	4	4	5	4	3	2	2	3	2	3	1	1	3	4	2	3	2	79
143	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	26
144	2	2	2	2	3	2	3	3	4	2	1	4	2	3	2	1	2	3	4	3	3	3	2	2	2	3	65
145	4	4	4	3	4	1	5	3	3	5	5	3	3	4	4	3	1	5	3	5	5	2	2	2	3	2	88
146	3	2	3	2	4	3	3	2	4	2	4	3	1	3	2	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	3	72



147	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	121
148	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
149	5	4	5	5	4	3	5	2	5	4	4	3	3	4	4	3	4	1	4	2	4	3	4	5	4	4	98	
150	3	3	1	3	4	1	2	1	3	1	4	2	3	2	2	1	3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	59	
151	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	2	2	2	4	2	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	83	
152	4	5	4	5	3	1	5	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	1	1	1	5	3	4	1	84	
153	3	3	4	2	4	3	4	2	4	4	3	3	2	5	4	4	4	2	3	1	1	1	3	3	2	4	78	
154	1	5	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	4	1	1	40	
155	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	73	
156	2	3	4	3	4	2	4	2	4	2	3	2	2	4	4	4	2	4	2	3	3	4	3	5	2	4	81	
157	4	3	4	2	5	1	4	1	4	5	5	3	2	2	3	4	1	2	5	1	1	4	5	3	3	4	81	
158	4	2	2	1	4	1	1	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	2	4	2	2	3	4	3	3	5	75	
159	3	2	4	2	2	2	2	1	4	1	1	1	2	2	4	1	2	1	2	1	1	4	2	1	2	3	53	
160	5	5	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	2	3	3	5	3	3	3	2	2	4	2	5	3	4	89	
161	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	26	
162	3	4	3	2	4	3	5	4	4	4	3	4	3	4	3	1	3	2	4	2	2	4	3	2	2	4	82	
163	2	2	3	2	2	1	4	2	5	3	2	5	1	3	2	2	2	5	2	4	4	3	2	3	2	4	72	
164	1	2	4	1	4	2	2	1	4	3	2	1	3	2	2	2	1	2	1	1	1	4	2	3	1	2	54	
165	4	3	3	3	4	2	4	3	1	4	3	4	1	4	4	2	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	84	
166	4	3	5	3	5	1	4	2	4	4	4	3	2	3	4	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	3	78	
167	3	4	4	2	3	1	2	4	1	3	2	5	4	3	4	3	4	4	3	2	2	2	4	4	5	4	82	
168	4	3	4	3	3	2	2	3	3	4	2	5	1	5	4	2	3	1	4	3	3	5	4	3	2	3	81	
169	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130	
170	4	3	4	4	2	2	4	1	4	3	4	3	5	4	3	5	1	5	4	4	4	2	4	5	4	5	93	
171	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130	
172	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	26	
173	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	126	
174	2	5	5	2	4	1	3	1	3	5	3	5	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	5	1	3	78	
175	2	2	3	2	4	1	4	3	4	5	3	4	4	4	4	1	4	3	4	2	2	2	1	3	4	3	78	
176	5	3	3	1	4	5	5	5	3	3	1	1	1	1	2	3	4	4	2	3	3	3	1	3	1	2	72	

177	2	2	3	2	4	2	3	2	5	4	2	3	2	4	4	1	4	2	4	4	4	4	4	5	1	4	81	
178	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	2	5	124	
179	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	91	
180	3	5	5	5	4	3	5	2	5	4	3	5	4	4	5	3	1	3	4	5	5	4	4	5	2	4	102	
181	5	1	4	1	5	1	3	1	3	3	5	5	3	2	5	4	5	5	2	5	5	2	5	2	2	5	89	
182	4	3	2	2	2	3	5	3	5	2	4	4	1	3	5	2	5	2	5	3	3	3	3	4	3	4	85	
183	4	2	3	4	4	3	5	3	4	5	2	2	2	2	3	4	3	5	2	2	2	2	1	3	3	4	79	
184	3	4	1	4	3	4	1	1	3	3	3	5	1	3	2	2	1	1	3	1	1	1	1	3	5	2	3	64
185	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
186	3	4	3	2	4	1	4	2	4	3	3	4	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	4	3	1	2	3	71
187	4	2	3	2	1	1	5	3	3	3	2	5	3	3	4	2	5	2	1	4	4	5	5	4	2	5	83	
188	3	1	3	2	2	4	3	2	5	3	4	2	2	3	3	3	2	2	1	3	3	2	3	4	2	3	70	
189	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
190	5	4	4	1	5	1	3	2	5	4	2	5	5	5	4	3	4	1	2	4	4	4	4	5	2	4	92	
191	4	2	3	4	1	5	2	2	3	4	2	2	4	2	3	3	2	5	5	4	4	4	4	4	4	3	85	
192	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	26	
193	3	2	3	2	4	5	3	2	5	3	2	3	2	3	5	3	4	5	2	3	3	4	2	2	4	3	82	
194	4	2	4	4	3	5	4	3	5	4	2	4	2	3	5	3	5	4	4	3	3	5	3	4	4	4	96	
195	5	3	4	2	5	5	2	2	3	4	2	2	1	4	1	3	2	2	1	4	4	4	2	3	2	1	73	
196	4	3	3	5	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	2	2	3	4	3	4	4	90	
197	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	3	124
198	2	2	4	4	5	4	5	1	4	4	2	2	5	3	4	2	1	4	2	4	4	4	1	4	5	5	87	
199	2	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	2	5	85	
200	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	5	42	
201	3	4	3	2	3	3	4	3	4	5	3	3	5	3	4	4	4	5	2	5	5	3	4	3	3	4	94	
202	5	3	4	2	2	1	3	3	4	3	4	4	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	4	3	76	
203	4	3	4	4	2	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	2	4	2	2	3	2	81	
204	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	26	
205	4	4	3	3	4	2	4	3	5	5	3	4	2	3	4	2	4	3	4	2	2	2	3	5	5	3	88	
206	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130



237	4	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	5	2	1	4	2	49
238	5	2	5	1	1	2	5	1	5	5	1	1	4	5	5	1	5	5	1	5	5	4	5	5	3	5	92
239	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	26
240	1	3	2	1	5	4	2	1	4	2	1	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	3	2	1	2	4	62
241	3	3	2	3	4	2	5	2	3	3	3	5	2	3	5	1	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	79
242	4	5	5	4	5	4	5	1	5	5	4	2	4	3	5	4	5	1	2	4	4	5	5	4	1	5	101
243	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	26
244	4	3	4	3	4	3	4	4	4	5	3	4	4	5	3	1	4	2	4	1	1	4	3	4	3	3	87
245	4	2	5	1	4	2	3	4	3	1	3	3	2	4	4	3	3	2	5	2	2	5	2	4	2	4	79
246	5	1	5	1	1	1	2	4	5	5	2	2	1	5	2	1	5	2	4	2	2	4	1	2	2	4	71
247	5	4	4	4	5	2	5	2	4	5	4	4	4	4	4	2	5	4	5	2	2	5	5	2	2	2	96
248	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	125
249	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
250	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	2	52
251	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
252	3	2	5	3	5	3	4	3	5	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	4	5	4	4	4	92
253	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	126
254	2	4	5	2	5	4	5	1	5	4	1	5	2	4	5	4	4	2	2	2	2	4	4	4	2	5	89
255	5	5	5	5	2	4	4	3	3	5	3	4	5	2	1	4	2	3	3	2	2	4	1	3	5	1	86
256	2	5	5	1	3	1	3	2	3	3	3	2	4	5	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	3	62
257	3	4	4	4	5	3	4	4	2	3	3	5	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	94
258	5	3	3	4	5	3	5	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	4	89
259	2	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	5	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	71
260	5	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
261	5	5	5	3	5	4	3	4	3	3	5	4	5	3	2	5	2	5	2	3	3	3	1	5	5	3	96
262	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	128
263	5	4	4	5	4	3	2	5	4	2	3	3	4	4	3	1	2	3	4	3	3	5	4	5	4	3	92
264	1	1	5	1	5	1	5	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1	5	58
265	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
266	3	3	4	1	5	1	4	1	5	2	3	4	2	4	3	1	3	2	5	2	2	2	3	2	1	5	73

267	2	3	1	1	4	4	1	5	5	1	3	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	5	60
268	3	2	5	5	2	2	5	3	4	4	4	1	1	3	4	3	2	5	2	3	3	4	2	2	4	3	81
269	4	5	5	3	5	4	5	2	4	3	1	4	1	4	3	1	4	2	3	4	4	1	5	2	3	2	84
270	3	3	4	2	5	4	5	2	3	4	2	3	3	4	3	4	1	4	3	2	2	3	4	4	5	5	87
271	3	2	3	1	5	2	5	2	3	3	4	5	1	5	4	1	4	1	2	3	3	4	3	5	1	4	79
272	3	5	4	4	3	3	3	1	5	3	3	3	5	5	4	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	83
273	5	5	3	5	4	3	2	4	1	3	5	1	3	1	2	4	4	3	1	4	4	2	2	5	5	3	84
274	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	128
275	4	3	5	4	4	3	5	1	4	5	1	3	2	5	5	3	2	4	5	2	2	3	5	4	2	5	91
276	1	5	5	1	1	1	5	1	5	5	1	1	1	5	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	1	1	66
277	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	128
278	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	26
279	3	3	5	3	4	2	4	2	5	4	3	3	2	3	4	2	3	2	4	2	2	4	4	3	3	5	84
280	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	128
281	3	2	4	2	4	3	5	2	5	5	3	2	5	3	5	4	3	4	2	4	4	3	4	5	4	3	93
282	4	3	2	3	3	3	2	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	77
283	1	1	3	1	3	1	3	2	2	3	3	3	1	2	3	1	4	2	4	1	1	4	2	3	3	2	59
284	3	3	4	4	5	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	2	86
285	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
286	3	2	4	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	1	63
287	2	5	5	3	4	3	4	1	4	3	4	3	4	3	4	2	4	2	2	3	3	2	3	4	2	3	82
288	3	4	4	3	3	4	5	2	5	4	3	3	3	3	5	2	3	1	3	1	1	3	3	3	3	4	81
289	3	2	2	5	5	3	3	3	5	5	2	5	1	4	2	2	2	1	4	3	3	4	3	3	1	4	80
290	4	2	5	1	3	3	4	3	3	4	2	3	2	2	3	1	2	1	3	1	1	3	2	3	1	3	65
291	4	1	5	4	4	2	4	1	4	4	2	3	1	4	4	3	2	2	3	2	2	4	4	2	2	3	76
292	3	5	4	4	4	3	4	3	5	2	4	4	3	5	4	4	2	3	3	4	4	3	2	5	2	3	92
293	3	4	5	3	4	3	5	1	4	3	3	4	2	5	5	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	87
294	3	4	1	4	4	3	1	4	4	3	4	3	5	3	3	4	1	4	3	4	4	4	3	5	5	4	90
295	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	26
296	3	1	2	1	4	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	1	2	3	3	2	62



297	2	2	3	3	3	2	5	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	2	4	3	3	4	3	2	2	3	81
298	3	4	5	4	4	3	5	2	3	5	2	3	3	3	5	2	2	2	4	2	2	3	3	3	2	4	83
299	5	3	4	3	5	1	5	5	2	3	3	4	3	2	5	1	4	2	5	3	3	4	4	3	2	3	87
300	3	2	4	2	3	4	3	2	5	3	3	2	4	4	3	3	2	4	3	5	5	4	3	5	2	4	87
301	3	3	4	5	5	4	5	3	5	4	4	3	2	5	4	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	96
302	2	5	3	2	3	1	4	4	4	4	2	4	2	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	4	3	4	78
303	3	2	2	2	2	2	4	1	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	4	3	2	57
304	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	3	4	1	1	5	3	3	3	4	3	4	3	3	82
305	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
306	3	3	4	2	5	1	5	1	4	4	2	4	3	3	4	2	5	4	3	2	2	4	4	3	5	4	86
307	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	127
308	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	127
309	1	3	3	2	4	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2	3	3	2	5	3	71
310	2	4	5	2	4	3	4	4	5	4	4	4	2	3	4	1	4	4	3	1	1	3	3	4	3	3	84
311	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	26
312	2	3	3	2	2	3	4	3	2	4	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	67
313	3	5	1	3	5	3	5	3	2	3	3	3	5	3	1	3	3	2	1	1	1	5	3	5	2	5	79
314	5	5	4	4	4	4	3	5	5	3	4	3	3	5	4	4	2	3	3	4	4	1	5	5	5	5	102
315	5	5	4	5	5	3	3	5	1	1	5	5	5	1	1	4	1	5	1	3	3	3	3	5	3	1	86
316	2	5	3	1	3	3	3	3	4	3	2	3	1	3	4	2	2	1	3	2	2	3	2	3	2	2	67
317	5	5	4	2	4	3	4	3	5	1	3	1	4	4	5	4	5	3	1	5	5	3	4	3	5	3	94
318	4	3	5	4	5	4	5	3	5	4	2	5	3	4	5	4	4	4	4	4	2	2	4	5	5	1	99
319	3	2	2	4	4	3	5	3	3	4	3	5	3	4	4	2	2	4	2	2	2	4	3	4	2	5	84
320	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	26
321	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	128
322	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	26
323	4	3	4	4	5	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	87
324	5	3	4	4	3	4	5	3	4	2	2	5	4	3	3	1	3	4	4	2	2	5	5	3	2	4	89
325	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	128
326	5	5	3	2	3	1	5	1	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	5	4	3	2	3	83

327	4	5	2	5	5	4	2	4	4	3	3	5	3	4	2	4	3	2	3	3	3	3	4	5	3	5	93	
328	1	2	4	1	3	2	4	5	3	2	1	2	3	2	2	1	3	3	5	1	1	3	1	1	3	1	60	
329	3	4	4	5	5	2	5	1	4	3	1	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	5	5	3	1	5	84	
330	4	5	3	1	4	1	3	2	2	2	1	3	1	1	4	1	4	1	2	3	3	4	3	1	1	2	62	
331	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	2	52	
332	1	2	3	1	5	1	4	4	5	1	2	3	3	5	2	1	1	2	4	1	1	4	1	5	1	3	66	
333	2	2	4	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	5	3	3	73	
334	4	2	4	4	4	4	5	3	4	3	3	3	3	3	5	3	2	5	2	3	3	4	3	4	3	4	90	
335	3	2	4	5	5	4	5	3	2	3	4	4	3	4	4	4	5	4	4	2	2	4	3	4	4	3	94	
336	3	5	4	5	4	4	5	4	3	4	4	3	5	5	4	4	3	5	4	3	3	2	4	5	5	4	104	
337	2	3	5	3	4	3	3	3	2	2	3	2	4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	74	
338	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	1	1	5	35	
339	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	3	3	3	37	
340	3	4	3	2	4	3	4	1	2	3	2	3	1	3	4	2	2	1	3	1	1	3	2	3	2	3	65	
341	1	3	5	4	5	3	5	3	3	5	2	5	2	3	5	2	4	4	5	2	2	3	4	4	2	4	90	
342	3	3	3	4	3	2	3	2	4	4	1	1	4	4	3	3	2	4	5	4	4	3	5	4	3	4	85	
343	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	2	2	4	4	4	4	3	85	
344	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	26	
345	4	3	5	5	5	2	5	2	2	4	4	5	4	5	5	2	3	2	3	3	3	5	4	3	1	4	93	
346	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	1	3	1	4	2	2	3	3	2	2	4	69	
347	3	4	4	3	3	1	3	1	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	5	1	4	70	
348	5	5	5	5	4	3	5	3	3	4	5	5	2	5	5	5	4	3	3	2	2	5	5	4	5	1	103	
349	4	4	4	3	5	3	4	3	2	4	4	2	4	3	4	3	4	2	4	2	2	3	3	3	2	4	85	
350	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130	
351	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	3	4	118	
352	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130	
353	1	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	4	2	5	1	2	4	2	4	4	5	2	4	4	93	
354	4	4	4	4	3	3	4	4	5	5	5	4	5	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	104	
355	4	4	5	3	5	1	5	3	5	5	3	5	1	3	3	1	3	1	5	5	5	5	3	5	3	4	95	
356	2	5	5	5	5	5	5	4	5	5	2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	120





417	3	2	4	5	5	3	5	2	5	4	3	5	2	3	2	1	4	2	2	3	3	3	2	4	2	5	84	
418	2	2	5	3	4	2	4	3	4	4	2	4	2	3	5	1	2	4	2	2	2	4	2	4	2	3	77	
419	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	4	4	85	
420	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	125	
421	4	5	5	1	2	3	4	4	5	4	2	4	3	3	4	1	2	3	3	2	2	4	1	5	1	1	78	
422	2	4	4	3	3	3	4	1	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	74	
423	5	4	3	2	5	3	3	3	4	3	4	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85	
424	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130	
425	4	4	5	5	3	4	5	1	5	5	2	2	2	4	5	2	2	5	2	5	5	5	4	5	1	4	96	
426	5	5	5	1	1	5	1	5	2	2	4	5	4	2	1	4	2	4	5	1	1	5	3	4	4	2	83	
427	4	4	3	4	4	5	5	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	5	2	3	4	98	
428	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	125	
429	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	26	
430	3	2	1	4	4	2	3	2	4	4	4	3	2	4	4	2	4	3	2	2	2	2	3	4	5	4	79	
431	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	128	
432	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130	
433	5	5	5	5	4	5	4	2	5	1	5	5	5	5	4	4	2	5	1	5	5	5	5	5	5	5	112	
434	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130	
435	3	4	4	5	3	5	5	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	2	4	4	3	5	4	97	
436	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	26	
437	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	26	
438	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	3	5	43
439	4	2	5	5	4	2	4	2	4	5	2	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	89	
440	3	2	4	3	5	2	4	1	5	5	3	5	2	3	5	1	4	1	4	1	1	5	4	4	1	5	83	
441	3	4	5	3	5	4	5	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	1	1	4	3	4	2	4	87	
442	4	4	4	4	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	2	4	3	5	4	3	87	
443	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130	
444	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	4	4	2	4	91
445	2	2	4	1	2	3	3	4	3	2	3	4	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	68	
446	4	2	3	5	5	1	5	2	3	1	2	2	3	2	3	2	4	2	2	1	1	1	2	4	5	5	72	



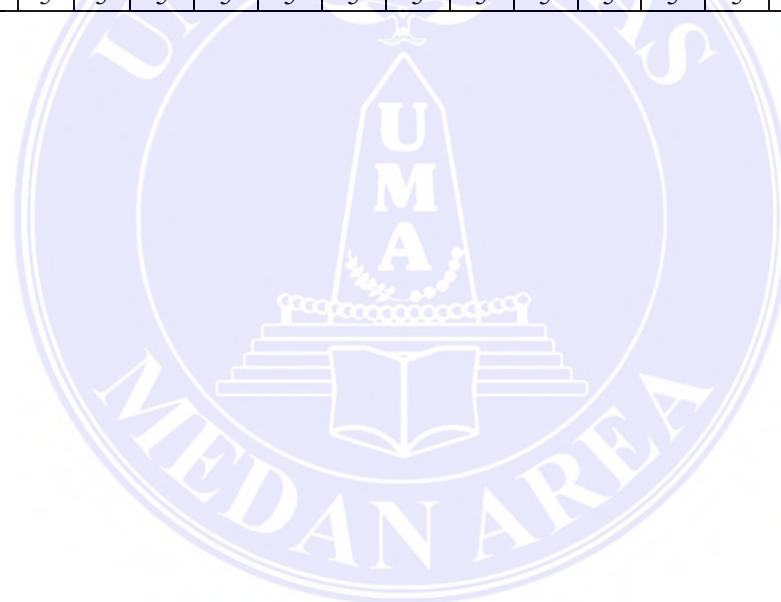
447	2	5	3	2	5	1	5	1	3	4	2	4	3	4	5	1	4	3	4	2	2	4	5	2	4	4	84	
448	5	5	5	1	4	3	5	2	3	5	5	5	1	3	5	1	1	5	3	2	2	5	1	4	2	5	88	
449	4	2	4	2	5	1	5	1	2	3	1	3	1	5	5	1	4	2	3	1	1	3	4	1	2	4	70	
450	4	2	3	4	4	4	4	2	3	3	1	2	3	4	4	4	4	3	4	1	1	4	4	3	3	4	82	
451	3	1	4	4	3	1	4	2	4	2	5	4	5	5	5	1	5	3	2	3	3	4	2	5	5	5	90	
452	5	5	4	4	2	5	2	2	2	1	5	2	5	2	1	4	5	5	5	4	4	3	5	5	5	5	97	
453	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130	
454	3	2	4	4	5	2	4	2	4	3	3	2	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	85	
455	5	3	5	5	4	2	5	3	2	4	5	5	3	4	2	5	5	4	4	1	1	5	4	3	2	4	95	
456	2	3	5	4	1	3	2	2	4	4	5	4	3	3	5	3	2	5	4	2	2	2	3	3	1	4	81	
457	4	5	3	5	2	5	4	4	5	3	3	2	2	4	4	3	4	2	4	2	2	2	4	5	4	4	91	
458	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130	
459	4	5	5	5	5	3	5	4	5	4	2	3	2	5	5	4	4	1	4	3	3	2	4	4	4	5	100	
460	4	4	3	2	5	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	5	5	5	2	3	3	3	4	83	
461	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	26	
462	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130	
463	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130	
464	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130	
465	4	2	4	4	2	2	5	2	3	3	5	4	4	3	5	2	4	5	3	3	3	3	4	2	4	4	89	
466	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130	
467	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	103
468	2	2	3	4	3	2	4	3	2	4	3	2	2	4	3	4	2	3	2	3	3	2	3	2	4	2	73	
469	4	2	4	3	2	3	4	1	2	4	3	3	4	3	4	3	3	1	4	1	1	2	3	4	3	5	76	
470	4	3	4	2	3	3	5	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	1	3	2	2	3	3	4	3	5	84	
471	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	26	
472	5	3	4	3	2	2	1	4	4	3	5	4	3	3	3	3	2	5	5	3	3	3	3	4	2	3	85	
473	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	127
474	4	3	1	3	2	2	2	2	2	1	5	3	4	2	1	3	4	5	4	1	1	3	4	1	2	2	67	
475	5	5	2	2	4	3	4	4	5	4	2	5	4	4	4	4	5	4	1	2	2	4	3	5	2	5	94	
476	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130	

477	3	4	4	4	4	3	5	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	5	4	4	4	3	3	4	4	4	95
478	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	26
479	4	1	4	2	3	1	5	2	4	5	1	3	2	3	4	2	3	2	5	2	2	3	3	2	1	4	73
480	2	1	5	1	5	1	5	1	5	4	1	5	2	4	4	1	4	1	5	2	2	5	3	2	1	5	77
481	5	4	3	4	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	4	4	4	3	4	84
482	5	4	4	5	3	5	3	4	4	3	3	4	5	1	1	3	2	5	3	3	3	3	3	3	3	3	88
483	1	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	5	4	4	4	3	3	4	5	5	2	2	3	5	3	87
484	5	4	4	5	3	5	3	4	4	3	3	4	5	1	1	3	2	5	3	3	3	3	3	3	3	3	88
485	5	3	2	5	3	3	4	5	3	5	1	4	5	4	4	2	5	1	3	3	3	5	5	4	3	1	91
486	5	3	3	5	4	3	4	5	2	1	1	3	3	4	2	5	2	3	4	4	4	3	4	3	5	2	87
487	3	5	3	3	4	2	4	2	4	3	4	4	2	3	3	2	3	2	4	2	2	4	4	4	3	5	84
488	1	3	3	3	4	3	5	2	4	3	3	4	3	4	4	1	4	1	5	2	2	5	3	2	1	5	80
489	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	26
490	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	26
491	5	2	4	2	5	2	5	2	4	4	2	5	2	4	4	2	5	4	4	1	1	4	4	4	1	4	86
492	5	5	4	5	5	2	4	5	5	5	2	3	3	4	2	5	3	4	5	2	2	4	5	4	4	4	101
493	4	5	5	4	5	2	5	3	5	4	3	5	4	4	5	3	4	4	4	1	1	5	5	5	3	5	103
494	4	2	4	4	2	2	5	2	3	3	5	4	4	3	5	2	4	5	3	3	3	3	4	2	4	4	89
495	5	3	2	5	5	5	5	5	5	2	5	4	5	3	3	4	5	3	2	3	3	5	1	1	3	3	95
496	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	26
497	3	2	3	2	5	2	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	74
498	4	2	5	1	5	1	4	1	4	2	4	5	2	3	5	1	3	2	4	4	4	3	3	1	2	3	78
499	4	1	4	1	4	1	4	1	4	4	1	5	1	4	5	1	3	1	1	1	1	4	3	1	3	5	68
500	3	2	4	4	4	1	4	2	4	5	3	5	3	2	5	2	5	3	5	2	2	3	4	2	3	4	86
501	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
502	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	126
503	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
504	2	1	4	3	2	2	4	2	3	3	2	2	2	4	5	2	1	4	3	2	2	4	3	2	1	4	69
505	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130
506	4	3	4	4	5	3	5	2	5	5	3	2	2	3	1	4	2	5	3	1	1	4	2	2	2	4	81

507	4	2	4	4	2	3	1	4	4	3	3	4	2	4	1	2	4	2	4	4	4	3	3	4	2	5	82
508	3	5	5	3	4	2	5	2	5	4	3	3	5	4	3	3	4	4	4	3	3	4	5	4	2	4	96
509	5	4	4	2	4	3	5	2	4	3	3	2	4	3	4	1	2	4	1	4	4	3	2	3	5	4	85
510	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	128
511	1	5	5	1	1	5	5	1	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	5	67
512	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	4	4	4	43
513	1	1	5	5	5	1	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	5	70
514	4	3	5	5	4	2	5	4	5	4	3	5	2	4	5	2	4	3	4	1	1	5	5	3	1	5	94
515	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	26
516	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	125
517	5	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	4	2	2	3	2	5	3	4	83
518	2	1	4	1	5	1	5	3	4	4	1	3	1	5	4	1	1	3	2	2	2	3	1	3	5	2	69
519	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	128
520	4	3	4	2	4	2	4	2	5	5	2	4	2	4	5	3	4	2	4	3	3	4	4	5	2	4	90
521	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	26
522	3	1	5	1	4	1	5	3	4	4	1	5	1	3	4	1	4	1	5	1	1	3	4	3	1	4	73
523	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	1	2	2	3	3	1	3	3	2	1	1	1	2	1	1	3	61
524	3	4	4	4	5	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	89
525	1	1	1	1	1	1	5	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	42
526	3	2	4	1	3	3	3	1	3	3	3	4	2	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	70
527	3	1	3	4	5	2	4	1	3	3	3	2	2	2	3	1	3	2	3	1	1	3	3	3	2	3	66
528	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	26
529	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	26
530	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	5	4	4	3	5	120
531	2	5	4	2	5	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	5	4	3	3	4	4	5	5	4	96
532	1	3	2	4	2	2	4	2	3	4	1	1	3	1	4	1	2	5	3	1	1	2	2	5	2	2	63
533	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	2	52
534	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	126
535	3	4	1	5	3	3	1	3	2	2	3	1	1	1	3	4	5	1	2	1	1	4	2	3	2	3	64
536	5	5	4	5	4	4	5	2	5	4	3	3	5	5	4	3	2	5	4	2	2	3	5	4	3	4	100



567	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	126
568	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	126
569	2	5	1	5	4	5	5	3	5	4	3	4	3	3	3	5	4	3	4	5	5	3	4	4	2	4	98	
570	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	26
571	2	3	5	3	5	4	5	2	5	5	3	4	2	4	4	3	4	2	4	2	2	4	5	2	2	5	91	
572	4	3	5	4	5	5	5	2	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	2	2	5	5	4	4	5	107	
573	1	1	1	1	5	1	5	1	1	5	1	4	5	4	5	1	5	2	2	1	1	5	2	1	1	4	66	
574	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	2	2	4	119





# DATA MENTAH REGULASI EMOSI

The background features a large, light blue watermark of the Universitas Medan Area logo. The logo is circular and contains the text 'UNIVERSITAS MEDAN AREA' around the perimeter. In the center, there is a stylized emblem with a book and a lamp, with the letter 'A' prominently displayed.

No	Jenis Kelamin	Usia	Kelas	Suku	RE1	RE2	RE3	RE4	RE5	RE6	RE7	RE8	RE9	RE10	Total RE
1	PR	16	X	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
2	LK	15	X	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
3	LK	15	X	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4	PR	16	X	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
5	LK	16	X	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
6	PR	15	X	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7	LK	15	X	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
8	LK	16	X	Batak	5	6	7	3	7	7	5	5	6	6	57
9	LK	16	X	Batak	7	5	7	5	6	7	4	7	7	4	59
10	PR	15	X	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
11	LK	15	X	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
12	PR	16	X	Batak	5	7	5	6	5	5	5	6	5	5	54
13	LK	15	X	Batak	6	5	6	5	6	4	5	5	6	4	52
14	LK	15	X	Batak	7	4	5	6	7	7	6	7	6	7	62
15	LK	15	X	Batak	5	4	7	4	2	5	7	6	5	5	50
16	PR	16	X	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
17	PR	15	X	Batak	6	3	7	3	7	7	5	6	5	5	54
18	LK	16	X	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
19	PR	16	X	Batak	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	69
20	PR	16	X	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
21	PR	15	X	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
22	PR	15	X	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
23	PR	15	X	Batak	6	4	5	3	5	5	5	3	6	6	48
24	LK	15	X	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
25	PR	16	X	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
26	PR	15	X	Batak	7	6	7	3	6	5	6	6	5	6	57
27	PR	16	X	Batak	7	6	6	1	4	5	6	5	2	5	47
28	LK	16	X	Batak	1	2	3	6	7	6	5	3	7	6	46
29	PR	15	X	Batak	6	7	3	6	5	4	3	4	6	6	50
30	PR	15	X	Batak	7	7	4	1	4	1	7	7	1	6	45
31	LK	15	X	Batak	2	5	1	5	7	6	5	6	7	6	50
32	PR	15	X	Batak	6	6	4	7	5	4	5	6	4	6	53
33	LK	16	X	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
34	PR	15	X	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
35	PR	17	X	Batak	7	6	7	4	6	4	5	4	6	6	55
36	LK	16	X	Batak	3	2	2	3	2	5	6	6	3	2	34
37	LK	16	X	Batak	6	2	6	6	4	6	6	6	6	4	52
38	PR	15	X	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
39	PR	16	X	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70

40	PR	15	X	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
41	LK	15	X	Batak	1	4	6	3	7	4	4	7	6	7	49
42	LK	15	X	Batak	6	4	6	2	6	6	6	7	7	6	56
43	LK	16	X	Lain	6	6	7	4	7	7	6	6	7	6	62
44	PR	15	X	Batak	2	6	6	3	6	5	6	6	6	5	51
45	LK	15	X	Batak	5	1	5	6	7	5	6	5	5	7	52
46	PR	15	X	Batak	4	6	6	3	7	6	6	5	3	6	52
47	PR	15	X	Batak	5	4	6	5	6	5	6	5	6	6	54
48	LK	16	X	Batak	5	4	3	6	4	5	6	4	7	4	48
49	LK	15	X	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
50	PR	15	X	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
51	PR	15	X	Batak	6	5	6	3	5	6	5	5	6	5	52
52	PR	16	X	Batak	4	7	5	6	2	6	7	7	6	5	55
53	PR	16	X	Batak	2	2	3	2	3	1	6	2	3	2	26
54	PR	16	X	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
55	PR	15	X	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
56	LK	17	X	Lain	5	7	7	6	7	6	7	7	7	6	65
57	PR	15	X	Batak	5	4	6	2	6	5	4	4	5	4	45
58	PR	15	X	Lain	6	6	6	4	5	6	4	6	5	4	52
59	PR	15	X	Batak	3	2	7	6	7	4	2	4	3	3	41
60	PR	15	X	Batak	7	7	7	5	7	3	5	5	2	5	53
61	PR	15	X	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
62	LK	15	X	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
63	PR	15	X	Batak	6	7	6	5	4	3	5	3	3	3	45
64	LK	15	X	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
65	LK	15	X	Batak	5	7	4	5	4	2	2	7	4	3	43
66	LK	15	X	Batak	6	6	7	2	6	6	7	6	6	7	59
67	PR	15	X	Batak	5	7	6	3	5	6	5	6	3	6	52
68	LK	15	X	Batak	6	6	6	6	6	2	5	5	2	5	49
69	LK	15	X	Batak	4	7	5	2	5	6	6	5	3	6	49
70	LK	15	X	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
71	PR	14	X	Batak	5	7	6	5	6	3	4	4	5	5	50
72	LK	14	X	Batak	6	5	7	7	7	6	7	5	5	4	59
73	PR	15	X	Batak	7	7	7	6	6	6	6	6	5	6	62
74	PR	16	X	Batak	6	6	6	5	7	6	6	6	6	6	60
75	PR	15	X	Batak	4	6	3	6	4	3	6	3	4	4	43
76	PR	14	X	Batak	7	7	7	4	6	5	7	7	6	7	63
77	PR	15	X	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
78	PR	15	X	Batak	7	6	6	5	5	7	6	4	6	6	58
79	PR	15	X	Batak	6	5	6	6	5	5	6	6	4	4	53
80	PR	14	X	Batak	7	6	7	4	6	7	7	7	4	7	62
81	PR	15	X	Batak	5	4	4	6	4	6	5	4	7	4	49
82	LK	14	X	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

83	PR	15	X	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
84	LK	16	X	Batak	7	5	5	4	7	5	5	5	5	5	53
85	PR	16	X	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
86	LK	15	X	Batak	5	6	6	4	7	7	6	6	7	4	58
87	PR	15	X	Batak	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	26
88	PR	14	X	Lain	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
89	PR	15	X	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
90	PR	15	X	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
91	PR	15	X	Batak	7	7	7	7	7	3	5	5	6	6	60
92	PR	15	X	Batak	7	7	7	7	5	5	5	5	5	5	58
93	LK	16	X	Batak	7	5	6	2	6	3	5	5	3	6	48
94	LK	16	X	Batak	6	5	5	2	6	5	6	7	5	7	54
95	LK	15	X	Batak	4	5	7	2	7	6	4	4	6	4	49
96	PR	14	X	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
97	PR	15	X	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
98	PR	15	X	Batak	6	3	7	2	6	2	6	6	5	6	49
99	PR	14	X	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
100	LK	16	X	Batak	6	5	6	3	6	2	6	6	2	6	48
101	LK	15	X	Batak	6	1	6	6	7	1	6	6	1	6	46
102	LK	15	X	Batak	5	4	7	6	7	6	6	7	7	7	62
103	PR	15	X	Batak	5	7	6	6	4	6	5	7	6	6	58
104	PR	15	X	Batak	4	4	6	4	7	5	4	7	6	6	53
105	PR	15	X	Batak	6	7	7	5	7	5	5	6	6	7	61
106	LK	15	X	Batak	6	5	5	5	7	6	5	2	3	3	47
107	PR	15	XI	Minang	4	6	4	3	2	4	5	4	5	4	41
108	PR	16	XI	Lain	7	6	7	6	6	6	7	7	5	7	64
109	PR	16	XI	Batak	6	6	2	6	7	7	4	1	6	3	48
110	PR	16	XI	Batak	7	7	7	1	5	2	6	4	2	7	48
111	PR	16	XI	Batak	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	41
112	PR	16	XI	Jawa	7	6	6	2	5	6	6	6	7	5	56
113	PR	16	XI	Minang	6	7	4	2	4	6	4	4	7	4	48
114	PR	16	XI	Minang	6	7	7	6	7	7	7	7	7	5	66
115	PR	16	XI	Batak	6	1	7	6	7	7	1	7	7	6	55
116	PR	16	XI	Lain	7	7	3	2	6	4	3	5	5	4	46
117	PR	16	XI	Jawa	6	6	7	2	6	4	3	4	5	4	47
118	PR	16	XI	Aceh	6	6	6	4	5	4	6	6	7	6	56
119	PR	16	XI	Melayu	6	5	4	3	4	3	5	5	3	4	42
120	PR	16	XI	Lain	6	5	6	5	4	4	5	4	6	5	50
121	PR	16	XI	Batak	6	6	6	4	7	6	6	5	6	4	56
122	PR	16	XI	Aceh	6	7	7	2	7	6	6	6	2	6	55
123	PR	17	XI	Minang	6	3	2	2	2	2	3	5	2	3	30
124	PR	16	XI	Batak	7	6	5	2	4	7	5	4	7	4	51
125	PR	16	XI	Batak	6	7	6	7	7	7	6	7	6	6	65

126	PR	16	XI	Jawa	5	6	3	2	6	6	5	5	6	5	49
127	PR	16	XI	Melayu	7	7	7	6	6	4	7	6	4	6	60
128	PR	17	XI	Jawa	7	7	7	7	7	6	6	6	7	7	67
129	PR	16	XI	Aceh	4	6	4	5	6	6	4	4	6	5	50
130	PR	16	XI	Batak	7	6	7	6	5	3	4	3	3	6	50
131	PR	15	XI	Aceh	4	5	3	5	4	3	5	4	5	6	44
132	PR	15	XI	Jawa	6	6	6	5	4	6	4	4	7	5	53
133	PR	16	XI	Jawa	6	4	7	6	6	4	6	6	7	4	56
134	PR	16	XI	Melayu	6	4	4	4	7	6	6	4	7	6	54
135	PR	17	XI	Batak	6	1	6	3	5	1	6	6	1	6	41
136	PR	16	XI	Melayu	6	6	6	4	5	4	5	5	3	5	49
137	PR	16	XI	Jawa	6	7	7	3	6	7	5	5	7	5	58
138	PR	16	XI	Lain	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
139	PR	17	XI	Batak	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	62
140	PR	16	XI	Jawa	6	4	6	5	6	5	7	7	7	6	59
141	PR	16	XI	Batak	6	6	6	5	4	6	4	5	4	4	50
142	PR	16	XI	Jawa	6	7	7	7	6	6	6	5	7	7	64
143	PR	16	XI	Lain	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
144	PR	16	XI	Jawa	6	4	3	6	4	5	5	2	3	6	44
145	PR	15	XI	Jawa	7	5	7	4	3	3	6	4	3	7	49
146	PR	16	XI	Aceh	6	6	7	5	7	4	6	6	5	5	57
147	PR	16	XI	Batak	6	6	4	5	5	6	5	4	6	6	53
148	PR	16	XI	Minang	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
149	PR	16	XI	Batak	6	7	2	4	5	7	4	4	6	2	47
150	PR	15	XI	Batak	6	6	6	2	6	3	4	5	3	3	44
151	PR	16	XI	Jawa	4	3	5	5	6	4	6	4	3	6	46
152	PR	16	XI	Batak	5	4	5	1	6	3	5	5	6	5	45
153	PR	16	XI	Batak	7	7	7	6	7	7	7	7	4	7	66
154	PR	15	XI	Lain	4	2	2	2	2	6	2	3	2	3	28
155	PR	16	XI	Aceh	6	7	6	4	4	4	4	4	3	4	46
156	PR	16	XI	Batak	6	4	6	4	6	5	6	6	6	4	53
157	PR	16	XI	Batak	6	2	4	4	6	4	6	6	4	6	48
158	PR	16	XI	Minang	3	6	5	3	5	6	6	6	6	4	50
159	PR	16	XI	Batak	7	7	5	3	5	2	7	7	2	3	48
160	PR	16	XI	Jawa	2	3	2	3	4	3	4	3	3	3	30
161	PR	16	XI	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
162	PR	16	XI	Minang	6	5	5	6	6	6	5	5	6	6	56
163	PR	16	XI	Melayu	2	6	6	3	5	3	4	5	7	5	46
164	PR	16	XI	Jawa	6	6	5	2	5	6	5	3	5	5	48
165	PR	16	XI	Jawa	6	6	4	6	6	4	4	4	6	6	52
166	PR	17	XI	Minang	6	7	6	4	5	6	6	6	4	5	55
167	PR	16	XI	Minang	4	6	4	4	4	6	3	4	7	4	46
168	PR	16	XI	Jawa	6	7	3	3	3	3	6	4	3	3	41



169	LK	16	XI	Lain	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
170	LK	16	XI	Jawa	6	4	7	4	6	5	4	4	7	5	52
171	LK	16	XI	Jawa	7	7	6	1	6	7	5	6	6	5	56
172	LK	17	XI	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
173	LK	16	XI	Jawa	6	5	7	4	7	7	5	6	5	4	56
174	LK	16	XI	Lain	5	6	5	4	6	4	4	6	4	5	49
175	LK	16	XI	Jawa	6	6	5	4	6	6	7	7	6	6	59
176	LK	16	XI	Jawa	6	7	7	4	7	7	6	7	7	7	65
177	LK	16	XI	Batak	6	6	6	4	6	7	6	6	7	6	60
178	LK	17	XI	Jawa	7	7	7	7	5	5	5	5	5	5	58
179	LK	16	XI	Minang	6	6	6	4	6	4	5	6	6	5	54
180	LK	16	XI	Batak	7	5	7	7	7	7	6	6	4	6	62
181	LK	16	XI	Batak	6	7	2	2	6	7	6	6	7	2	51
182	LK	16	XI	Aceh	6	7	6	6	5	7	5	5	6	4	57
183	LK	17	XI	Jawa	2	4	6	6	7	7	2	6	6	5	51
184	LK	17	XI	Batak	5	7	5	7	7	4	5	5	7	3	55
185	LK	17	XI	Jawa	6	5	5	6	5	4	6	6	5	5	53
186	LK	16	XI	Lain	6	6	6	5	7	6	6	6	7	6	61
187	LK	16	XI	Jawa	7	4	7	5	6	6	6	4	5	5	55
188	LK	16	XI	Aceh	3	7	3	6	4	7	3	4	6	5	48
189	LK	16	XI	Jawa	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
190	LK	16	XI	Batak	7	6	6	6	5	7	4	6	6	6	59
191	LK	16	XI	Batak	2	7	2	5	6	6	3	3	6	3	43
192	LK	16	XI	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
193	LK	16	XI	Batak	6	6	3	3	7	6	4	5	4	5	49
194	LK	16	XI	Lain	6	5	5	7	5	6	5	6	4	7	56
195	LK	16	XI	Minang	7	6	1	7	6	3	2	6	1	7	46
196	LK	15	XI	Batak	5	5	2	3	2	5	5	3	3	4	37
197	LK	17	XI	Minang	6	6	7	6	5	6	5	6	7	6	60
198	LK	16	XI	Aceh	5	6	6	2	5	4	6	6	6	6	52
199	LK	16	XI	Batak	6	5	6	4	5	5	6	5	4	4	50
200	LK	15	XI	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
201	LK	17	XI	Batak	6	6	6	6	6	7	4	4	6	4	55
202	LK	16	XI	Lain	6	7	4	3	6	7	7	4	7	4	55
203	LK	16	XI	Minang	6	4	6	4	4	6	6	6	6	6	54
204	LK	16	XI	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
205	LK	16	XI	Jawa	5	6	6	4	5	6	6	6	6	6	56
206	LK	16	XI	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
207	LK	16	XI	Batak	5	5	2	3	6	3	4	5	5	6	44
208	LK	16	XI	Melayu	6	6	6	6	5	7	4	7	7	4	58
209	LK	16	XI	Batak	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	59
210	LK	16	XI	Batak	7	6	7	6	6	3	7	5	6	6	59
211	LK	16	XI	Minang	5	6	5	4	3	5	7	6	4	5	50

212	LK	16	XI	Batak	6	7	7	5	4	7	6	5	7	6	60
213	LK	16	XI	Jawa	4	6	7	1	6	7	4	4	6	5	50
214	LK	16	XI	Melayu	5	5	5	6	6	5	6	4	4	5	51
215	LK	16	XI	Jawa	4	6	6	4	6	4	6	6	4	6	52
216	LK	17	XI	Jawa	5	4	6	3	6	4	4	3	6	5	46
217	LK	16	XI	Melayu	6	5	6	3	7	4	4	4	5	4	48
218	LK	17	XI	Jawa	7	6	7	7	6	5	6	6	4	6	60
219	LK	16	XI	Minang	7	4	7	3	4	7	7	7	7	7	60
220	LK	16	XI	Melayu	5	6	3	6	7	7	4	5	6	6	55
221	LK	16	XI	Batak	7	7	7	7	5	5	5	5	5	5	58
222	LK	16	XI	Jawa	7	6	7	4	7	3	7	7	3	7	58
223	LK	16	XI	melayu	6	6	6	4	6	6	5	6	7	6	58
224	LK	16	XI	Batak	3	2	7	2	7	7	5	6	6	5	50
225	LK	16	XI	Jawa	7	6	7	6	7	7	7	7	7	7	68
226	LK	16	XI	Jawa	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
227	LK	16	XI	Aceh	5	7	7	6	7	5	6	6	7	6	62
228	LK	16	XI	melayu	7	7	7	2	6	3	7	6	6	6	57
229	LK	16	XI	Batak	7	5	7	3	5	5	5	7	5	7	56
230	LK	16	XI	Melayu	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	69
231	LK	16	XI	Batak	7	6	7	2	7	6	2	2	6	2	47
232	LK	16	XI	Batak	2	6	7	2	6	6	2	6	6	6	49
233	LK	16	XI	melayu	3	2	2	2	3	1	1	3	2	2	21
234	LK	16	XI	Minang	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
235	LK	16	XI	Melayu	6	5	6	6	7	5	6	3	6	6	56
236	LK	16	XI	Aceh	7	6	7	6	7	7	7	7	7	7	68
237	LK	15	XI	Batak	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	24
238	PR	15	XI	Batak	5	7	5	4	5	7	5	5	7	5	55
239	PR	15	XI	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
240	PR	16	XI	Minang	6	7	5	4	5	7	5	5	5	5	54
241	PR	16	XI	Batak	6	2	7	7	7	6	7	7	7	7	63
242	PR	16	XI	Batak	7	4	7	4	7	7	7	7	4	7	61
243	PR	16	XI	Minang	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
244	PR	16	XI	batak	5	2	5	6	6	2	5	5	2	4	42
245	PR	16	XI	Jawa	7	5	6	5	4	6	7	7	4	7	58
246	PR	15	XI	Jawa	7	7	7	2	6	2	6	6	5	7	55
247	PR	16	XI	Melayu	6	6	6	6	7	4	6	7	4	6	58
248	PR	16	XI	Jawa	7	7	7	4	7	7	7	7	7	7	67
249	PR	16	XI	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
250	PR	16	XI	Minang	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
251	PR	16	XI	Jawa	2	2	7	6	6	7	5	7	7	7	56
252	PR	16	XI	Batak	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	61
253	PR	16	XI	Jawa	7	6	7	6	6	7	7	6	6	6	64
254	PR	16	XI	Aceh	6	3	6	5	7	7	6	6	6	6	58

255	LK	17	XII	Aceh	6	4	7	3	6	6	7	7	6	6	58
256	LK	17	XII	Batak	7	5	7	3	4	3	4	4	4	6	47
257	PR	19	XII	Aceh	7	7	7	6	5	5	7	5	6	6	61
258	LK	17	XII	Batak	4	2	7	4	7	4	6	7	4	6	51
259	PR	17	XII	Batak	7	4	7	3	6	6	7	5	6	5	56
260	PR	17	XII	Batak	6	6	6	5	6	6	5	5	4	4	53
261	LK	17	XII	Lain	5	5	6	5	6	2	5	6	5	5	50
262	LK	17	XII	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
263	LK	18	XII	Batak	7	4	7	5	6	5	2	2	7	4	49
264	PR	17	XII	Batak	4	6	6	2	6	2	5	5	2	6	44
265	LK	18	XII	Batak	7	4	7	4	7	7	5	7	7	5	60
266	PR	17	XII	Batak	7	6	5	1	6	4	5	5	5	6	50
267	PR	17	XII	Batak	5	7	4	3	5	7	5	4	6	4	50
268	LK	17	XII	Batak	2	6	5	3	7	4	4	7	5	5	48
269	LK	17	XII	Batak	6	7	6	7	7	7	5	5	5	5	60
270	LK	17	XII	Batak	6	5	6	6	7	7	5	6	7	6	61
271	PR	17	XII	Jawa	7	7	6	5	6	7	5	4	7	4	58
272	LK	17	XII	Lain	2	2	4	2	2	2	3	3	2	2	24
273	LK	17	XII	Batak	5	1	7	2	7	6	6	7	4	7	52
274	PR	17	XII	Melayu	7	5	7	1	7	5	6	4	2	4	48
275	PR	17	XII	Minang	7	5	3	7	7	4	2	4	6	4	49
276	LK	17	XII	Lain	7	7	7	7	5	6	3	5	6	3	56
277	LK	17	XII	Batak	4	6	6	4	6	4	6	6	6	6	54
278	PR	17	XII	Lain	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
279	LK	17	XII	Batak	7	6	7	3	6	6	7	5	5	6	58
280	PR	17	XII	Jawa	5	5	6	3	6	5	4	5	5	4	48
281	PR	17	XII	Batak	5	7	4	6	2	6	4	4	6	4	48
282	PR	17	XII	Lain	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	42
283	PR	17	XII	Batak	6	6	3	1	5	5	5	5	3	5	44
284	LK	16	XII	Lain	4	3	3	3	3	3	4	5	4	4	36
285	LK	17	XII	Batak	7	5	6	5	6	6	6	6	6	6	59
286	PR	17	XII	Lain	7	7	7	6	5	4	3	3	3	3	48
287	PR	16	XII	Batak	7	6	7	5	5	6	7	5	7	6	61
288	PR	16	XII	Batak	4	7	6	5	5	5	5	5	5	5	52
289	PR	17	XII	Lain	7	7	3	1	7	3	7	7	2	7	51
290	PR	17	XII	Melayu	6	5	4	5	5	5	6	6	4	4	50
291	PR	17	XII	Batak	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	52
292	LK	17	XII	Batak	7	1	7	2	6	6	6	5	5	6	51
293	LK	18	XII	Batak	7	5	7	4	5	6	6	6	6	5	57
294	PR	18	XII	Batak	6	6	6	3	6	5	6	5	5	6	54
295	PR	17	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
296	PR	17	XII	Batak	7	5	7	2	4	3	5	5	2	4	44
297	LK	17	XII	Batak	7	6	7	1	6	2	6	6	3	5	49

298	PR	17	XII	Jawa	6	4	6	2	6	6	6	4	5	4	49
299	PR	17	XII	Batak	7	6	5	1	5	4	6	6	5	6	51
300	LK	16	XII	Batak	5	6	6	5	6	6	5	6	6	5	56
301	LK	16	XII	Batak	5	6	6	2	6	2	5	6	7	7	52
302	LK	17	XII	Batak	6	6	6	6	7	4	6	6	4	6	57
303	PR	17	XII	Jawa	6	5	6	3	4	3	3	4	6	4	44
304	LK	17	XII	Minang	5	6	7	2	6	4	5	5	4	5	49
305	LK	17	XII	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
306	PR	17	XII	Jawa	7	7	6	2	7	7	7	6	1	6	56
307	LK	17	XII	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
308	LK	16	XII	Melayu	5	2	5	2	5	4	6	6	5	6	46
309	PR	16	XII	Melayu	7	6	7	5	6	7	4	4	5	5	56
310	PR	16	XII	Batak	5	6	5	6	5	5	3	6	6	3	50
311	LK	17	XII	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
312	PR	17	XII	Aceh	5	5	3	3	5	5	5	5	3	3	42
313	PR	17	XII	Melayu	5	4	5	3	6	3	5	4	3	4	42
314	PR	17	XII	Melayu	7	6	7	5	6	6	6	6	3	6	58
315	LK	17	XII	Jawa	7	1	7	1	7	7	7	7	7	7	58
316	PR	17	XII	Minang	5	3	2	2	2	2	4	4	2	2	28
317	PR	17	XII	Jawa	7	5	7	3	2	3	7	7	4	7	52
318	PR	17	XII	Jawa	7	7	6	6	6	7	5	6	6	5	61
319	LK	17	XII	Melayu	7	7	6	3	5	4	6	6	6	6	56
320	PR	17	XII	Minang	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
321	LK	17	XII	Aceh	7	7	7	4	7	7	4	7	4	4	58
322	PR	16	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
323	LK	17	XII	Batak	6	5	6	6	7	6	4	5	3	6	54
324	LK	16	XII	Minang	7	5	7	3	6	2	4	4	3	1	42
325	LK	17	XII	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
326	PR	17	XII	Minang	6	6	6	5	5	3	6	6	3	6	52
327	PR	17	XII	Jawa	6	4	6	5	5	7	4	5	5	5	52
328	PR	17	XII	Batak	7	6	7	5	4	5	7	7	6	6	60
329	PR	17	XII	Aceh	7	7	7	7	7	7	7	6	7	6	68
330	PR	16	XII	Batak	7	3	4	1	7	2	7	5	3	3	42
331	PR	16	XII	Jawa	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
332	PR	16	XII	Batak	4	5	6	5	5	5	5	6	6	6	53
333	PR	17	XII	Batak	6	6	6	5	6	6	5	5	6	5	56
334	PR	17	XII	Melayu	4	4	5	6	7	7	6	6	5	6	56
335	PR	17	XII	Batak	7	6	6	6	7	4	6	7	4	6	59
336	PR	17	XII	Melayu	7	7	6	1	7	1	7	7	1	6	50
337	LK	17	XII	Batak	7	5	6	4	4	2	5	5	3	5	46
338	PR	17	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
339	PR	17	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
340	PR	17	XII	Jawa	7	7	4	3	4	4	4	4	3	5	45

341	PR	17	XII	Batak	5	6	7	2	6	6	6	4	5	4	51
342	LK	17	XII	Lain	4	6	5	6	7	5	5	5	5	5	53
343	PR	17	XII	Batak	5	5	5	2	5	2	5	4	3	5	41
344	PR	17	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
345	LK	17	XII	Jawa	5	7	6	6	6	6	7	7	6	6	62
346	PR	17	XII	Minang	6	6	5	3	6	4	3	3	4	3	43
347	PR	17	XII	Minang	5	7	5	4	4	7	5	4	6	4	51
348	PR	18	XII	Batak	7	2	6	1	6	3	7	4	1	6	43
349	PR	17	XII	Batak	7	5	7	2	6	3	6	4	2	4	46
350	LK	17	XII	Jawa	6	5	6	2	7	6	5	4	7	6	54
351	LK	16	XII	Jawa	7	7	7	7	5	5	5	5	5	5	58
352	PR	17	XII	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
353	PR	18	XII	Batak	6	6	6	4	6	6	6	4	4	4	52
354	LK	18	XII	Batak	7	6	7	5	6	5	6	6	6	7	61
355	PR	17	XII	Jawa	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	58
356	LK	18	XII	Batak	3	5	7	2	6	5	4	4	6	6	48
357	LK	17	XII	Batak	6	6	6	2	6	7	2	6	6	7	54
358	PR	17	XII	Jawa	6	7	5	4	7	7	4	3	7	4	54
359	PR	17	XII	Batak	6	7	5	4	4	7	7	7	7	7	61
360	LK	18	XII	Lain	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
361	PR	17	XII	Jawa	5	3	6	6	5	3	6	5	6	5	50
362	LK	17	XII	Batak	7	6	7	6	7	6	7	7	7	7	67
363	PR	16	XII	Lain	6	6	6	2	6	6	6	6	5	5	54
364	PR	17	XII	Batak	7	5	7	4	7	4	7	7	4	7	59
365	PR	17	XII	Jawa	6	3	7	2	7	1	4	6	1	7	44
366	LK	17	XII	Jawa	6	5	5	3	5	6	4	5	6	4	49
367	LK	17	XII	Jawa	7	7	6	7	7	5	7	7	7	7	67
368	PR	17	XII	Batak	7	6	6	6	6	5	6	5	4	5	56
369	PR	16	XII	Batak	4	6	4	3	2	7	4	4	6	4	44
370	PR	17	XII	Batak	6	7	4	5	6	3	4	4	6	5	50
371	PR	17	XII	Acch	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
372	PR	16	XII	Batak	4	5	4	3	4	3	4	6	4	6	43
373	LK	17	XII	Jawa	6	6	6	4	5	6	4	6	6	6	55
374	LK	17	XII	Lain	5	6	7	3	6	5	6	6	4	6	54
375	PR	16	XII	Batak	7	6	7	2	2	6	7	7	7	7	58
376	PR	17	XII	Batak	6	5	6	2	7	2	6	6	5	5	50
377	PR	17	XII	Lain	7	1	6	7	7	4	7	4	3	7	53
378	PR	17	XII	Batak	7	5	7	4	6	4	7	6	6	7	59
379	LK	17	XII	Lain	4	6	4	6	6	7	6	6	7	6	58
380	LK	17	XII	Batak	4	7	5	1	4	3	4	5	6	5	44
381	LK	16	XII	Batak	7	5	7	6	7	6	7	6	6	6	63
382	LK	17	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
383	LK	17	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10



384	LK	17	XII	Batak	6	1	7	7	7	7	6	6	6	7	60
385	PR	17	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
386	PR	17	XII	Lain	5	7	5	3	6	6	5	5	7	2	51
387	LK	16	XII	Batak	7	5	7	5	7	5	7	7	7	7	64
388	PR	16	XII	Batak	7	7	7	7	5	5	5	5	5	5	58
389	PR	17	XII	Minang	5	7	4	5	3	4	5	4	1	5	43
390	PR	17	XII	Batak	3	6	4	2	5	7	5	6	2	5	45
391	PR	17	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
392	PR	17	XII	Batak	6	7	6	2	6	1	5	4	1	5	43
393	LK	17	XII	Jawa	5	6	6	3	6	1	4	3	3	4	41
394	LK	17	XII	Jawa	6	6	7	6	5	2	6	6	2	2	48
395	LK	17	XII	Batak	6	3	6	2	7	3	7	7	5	7	53
396	LK	17	XII	Jawa	6	5	6	7	4	5	6	7	5	4	55
397	LK	17	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
398	LK	16	XII	Batak	7	7	5	6	6	4	6	6	5	5	57
399	PR	17	XII	Batak	6	6	7	6	6	6	5	6	6	6	60
400	PR	17	XII	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
401	LK	17	XII	Minang	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
402	LK	17	XII	Jawa	7	7	1	7	2	1	7	7	1	7	47
403	PR	16	XII	Melayu	7	5	6	3	5	3	5	5	2	6	47
404	PR	17	XII	Batak	2	7	1	2	7	3	7	5	4	5	43
405	PR	17	XII	Jawa	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
406	PR	17	XII	Aceh	7	7	3	2	2	7	6	6	2	2	44
407	PR	17	XII	Batak	7	5	4	2	7	5	5	7	5	6	53
408	LK	16	XII	Batak	7	1	7	1	7	7	1	7	7	7	52
409	LK	17	XII	Batak	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
410	PR	17	XII	Batak	6	7	7	5	5	2	6	6	2	6	52
411	PR	17	XII	Jawa	7	2	7	3	7	1	6	5	3	4	45
412	LK	17	XII	Batak	4	5	5	3	6	5	5	6	4	5	48
413	PR	16	XII	Minang	5	6	5	4	3	1	6	5	1	5	41
414	LK	17	XII	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
415	LK	18	XII	Jawa	7	6	7	5	6	3	6	3	3	6	52
416	PR	17	XII	Melayu	2	3	3	2	3	5	3	3	2	2	28
417	PR	17	XII	Jawa	6	7	6	6	7	7	6	6	7	7	65
418	PR	17	XII	Minang	6	6	6	6	3	6	4	5	5	2	49
419	PR	17	XII	batak	2	2	4	2	2	3	4	6	2	2	29
420	PR	17	XII	Lain	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
421	PR	17	XII	Jawa	6	7	4	7	3	7	6	7	4	3	54
422	PR	17	XII	Jawa	6	4	7	4	6	6	6	4	4	4	51
423	PR	18	XII	batak	1	6	7	6	6	6	6	7	5	5	55
424	LK	17	XII	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
425	PR	17	XII	Lain	6	7	2	6	7	5	3	5	6	5	52
426	LK	17	XII	Aceh	7	1	7	7	7	7	7	7	1	7	58

427	PR	17	XII	Jawa	6	3	6	2	6	6	5	6	5	5	50
428	PR	18	XII	Batak	2	3	5	2	6	4	5	5	7	4	43
429	PR	17	XII	Minang	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
430	PR	17	XII	Aceh	4	5	3	6	5	5	6	5	7	7	53
431	PR	17	XII	Jawa	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
432	PR	17	XII	Batak	6	5	6	6	5	5	6	6	5	6	56
433	LK	17	XII	Batak	5	4	7	4	7	6	6	5	3	6	53
434	PR	17	XII	Lain	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	67
435	PR	17	XII	Jawa	7	4	7	2	6	2	6	6	3	6	49
436	PR	18	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
437	PR	18	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
438	LK	17	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
439	PR	17	XII	Batak	7	5	7	5	6	6	7	6	5	6	60
440	PR	17	XII	Batak	6	7	6	2	7	7	4	6	7	6	58
441	PR	17	XII	Jawa	5	4	6	4	6	6	5	4	5	5	50
442	PR	18	XII	Batak	6	4	6	2	4	5	6	5	6	6	50
443	PR	18	XII	Jawa	4	6	7	5	7	4	6	5	6	7	57
444	PR	17	XII	Jawa	6	7	7	6	7	6	6	6	7	6	64
445	LK	17	XII	Batak	5	7	5	4	5	6	5	4	5	6	52
446	PR	17	XII	Batak	2	2	2	2	3	3	5	3	2	3	27
447	PR	17	XII	Lain	5	5	7	3	6	6	6	6	5	6	55
448	PR	17	XII	Aceh	7	7	7	4	7	3	7	7	5	5	59
449	PR	17	XII	Minang	7	6	7	2	2	1	7	6	3	6	47
450	PR	17	XII	Minang	6	4	7	6	7	2	5	6	4	6	53
451	LK	16	XII	Batak	5	7	3	1	6	4	5	5	6	3	45
452	LK	16	XII	Batak	3	4	4	4	6	4	4	5	4	4	42
453	LK	17	XII	Batak	7	6	4	6	5	4	4	5	5	4	50
454	LK	17	XII	Minang	7	7	5	7	6	7	5	5	5	5	59
455	PR	18	XII	Batak	6	7	4	4	6	2	2	4	5	5	45
456	LK	17	XII	Aceh	5	7	6	6	7	7	4	4	6	6	58
457	LK	16	XII	Lain	5	3	6	5	6	6	6	6	5	6	54
458	LK	17	XII	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
459	PR	17	XII	Jawa	7	3	7	1	7	5	7	6	6	7	56
460	LK	18	XII	Batak	6	4	6	5	6	6	5	5	5	5	53
461	PR	17	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
462	PR	18	XII	Batak	4	2	7	7	4	2	7	6	4	4	47
463	PR	18	XII	Minang	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
464	PR	17	XII	Jawa	4	2	4	7	4	7	6	6	7	4	51
465	PR	18	XII	Batak	6	5	7	3	6	4	7	6	3	7	54
466	PR	17	XII	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
467	LK	17	XII	Aceh	6	4	6	6	5	4	4	7	6	6	54
468	LK	17	XII	Minang	7	7	5	6	6	7	5	6	7	7	63
469	PR	17	XII	Lain	5	6	6	2	6	2	5	5	2	6	45

470	LK	17	XII	Aceh	7	6	7	4	6	5	7	6	5	6	59
471	LK	17	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
472	LK	17	XII	Jawa	6	6	4	5	6	5	4	4	6	6	52
473	LK	17	XII	Jawa	6	6	4	5	6	6	5	4	5	6	53
474	LK	17	XII	Batak	6	5	6	2	6	2	5	3	7	6	48
475	LK	17	XII	Lain	6	7	7	5	5	2	6	6	6	6	56
476	LK	17	XII	Jawa	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
477	LK	17	XII	Jawa	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	59
478	PR	17	XII	Minang	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
479	LK	17	XII	Jawa	4	7	7	1	6	5	4	6	7	6	53
480	LK	18	XII	Aceh	6	7	6	5	7	7	6	7	7	7	65
481	LK	17	XII	Jawa	6	6	7	2	7	6	6	7	5	6	58
482	LK	17	XII	Jawa	6	2	7	5	6	7	5	5	5	5	53
483	LK	16	XII	Jawa	7	6	7	6	7	5	5	6	4	7	60
484	LK	17	XII	Jawa	6	2	7	5	6	7	5	5	5	5	53
485	LK	17	XII	Minang	7	6	6	4	6	4	5	6	5	5	54
486	PR	17	XII	Melayu	7	5	7	6	6	5	5	6	5	6	58
487	PR	16	XII	Batak	6	5	6	4	5	6	6	6	6	6	56
488	LK	17	XII	Jawa	6	7	7	6	7	6	7	7	7	7	67
489	LK	17	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
490	PR	17	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
491	PR	17	XII	Jawa	7	7	6	6	7	6	7	7	6	7	66
492	PR	17	XII	Jawa	7	6	6	7	6	6	6	6	6	5	61
493	PR	18	XII	Lain	6	5	7	4	7	6	5	5	7	3	55
494	PR	17	XII	Jawa	4	7	3	7	6	7	4	4	7	4	53
495	LK	17	XII	Aceh	1	7	1	6	6	7	7	5	6	7	53
496	PR	17	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
497	PR	17	XII	Jawa	5	7	5	5	5	6	5	6	7	6	57
498	PR	16	XII	Jawa	6	7	6	4	6	7	6	5	2	2	51
499	PR	18	XII	Batak	6	6	5	6	6	1	6	5	6	5	52
500	PR	17	XII	Batak	6	5	7	3	5	6	6	6	5	7	56
501	PR	17	XII	Jawa	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
502	PR	17	XII	Jawa	5	2	5	6	7	5	6	6	5	5	52
503	PR	16	XII	Jawa	6	4	7	6	6	4	6	6	4	6	55
504	LK	18	XII	Lain	7	6	6	4	4	6	6	6	5	5	55
505	PR	17	XII	Melayu	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
506	PR	17	XII	Jawa	4	7	6	3	7	4	5	6	6	5	53
507	LK	17	XII	Jawa	2	6	4	2	6	6	4	6	6	4	46
508	LK	17	XII	Jawa	4	3	7	4	6	6	5	5	5	5	50
509	LK	17	XII	Batak	6	5	7	3	6	6	6	5	7	6	57
510	PR	18	XII	Batak	6	7	6	6	6	6	6	6	5	5	59
511	PR	17	XII	Jawa	4	7	6	6	5	4	6	6	6	7	57
512	PR	16	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

513	PR	17	XII	Lain	2	6	2	7	6	7	4	4	6	6	50
514	LK	17	XII	Jawa	5	7	7	1	6	7	6	6	6	3	54
515	PR	17	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
516	PR	17	XII	Jawa	5	6	5	2	7	7	6	6	7	6	57
517	PR	17	XII	Jawa	6	4	6	6	5	4	6	4	4	5	50
518	PR	17	XII	Jawa	6	7	2	1	7	5	6	5	5	2	46
519	PR	17	XII	Jawa	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
520	LK	17	XII	Jawa	7	7	7	6	7	7	6	6	7	7	67
521	PR	17	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
522	PR	17	XII	Batak	6	7	7	4	6	4	6	6	7	6	59
523	PR	18	XII	Lain	7	7	7	4	7	6	5	5	5	5	58
524	PR	18	XII	Acch	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6	63
525	PR	17	XII	Minang	7	7	5	6	2	4	7	2	1	2	43
526	PR	17	XII	Jawa	7	7	7	6	5	7	6	5	7	6	63
527	PR	17	XII	Acch	7	7	7	7	7	4	4	4	4	6	57
528	PR	17	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
529	PR	17	XII	Jawa	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
530	LK	18	XII	Lain	7	7	7	7	5	5	5	5	5	5	58
531	PR	16	XII	Jawa	7	7	6	4	7	5	7	7	6	6	62
532	LK	17	XII	Jawa	7	7	7	6	7	3	7	7	2	2	55
533	LK	17	XII	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
534	LK	17	XII	Batak	7	7	4	6	7	7	7	7	7	7	66
535	LK	17	XII	Lain	6	6	6	4	4	3	4	5	5	5	48
536	LK	18	XII	Jawa	7	5	6	3	6	7	6	6	7	5	58
537	LK	17	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
538	LK	17	XII	Jawa	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
539	LK	19	XII	Jawa	7	7	4	7	7	7	7	6	7	7	66
540	LK	17	XII	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
541	LK	19	XII	Melayu	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
542	PR	17	XII	Jawa	5	7	5	7	7	7	6	6	7	6	63
543	LK	18	XII	Batak	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
544	PR	18	XII	Jawa	5	2	5	6	3	6	6	6	4	5	48
545	PR	17	XII	Jawa	5	6	5	6	6	6	6	5	7	5	57
546	LK	17	XII	Jawa	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	59
547	PR	18	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
548	LK	17	XII	Jawa	6	7	6	3	6	5	6	6	6	6	57
549	LK	18	XII	Jawa	5	5	4	5	6	3	6	4	3	5	46
550	PR	18	XII	Batak	7	7	6	4	6	5	5	5	6	6	57
551	LK	17	XII	Jawa	6	4	7	7	6	6	4	7	6	6	59
552	LK	17	XII	Batak	1	3	6	6	7	7	1	1	7	7	46
553	LK	17	XII	Jawa	7	7	7	7	5	5	5	5	5	5	58
554	LK	17	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
555	LK	17	XII	Batak	1	7	1	6	4	7	2	5	5	6	44

556	LK	17	XII	Jawa	7	6	7	7	6	7	5	7	6	5	63
557	LK	15	XII	Batak	6	6	6	2	7	7	6	7	7	5	59
558	LK	17	XII	Jawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
559	LK	16	XII	Aceh	4	1	6	4	7	7	7	4	7	5	52
560	LK	17	XII	Jawa	5	4	6	4	5	4	3	3	5	5	44
561	LK	18	XII	Batak	6	2	6	4	6	4	4	4	4	4	44
562	LK	17	XII	Batak	6	5	4	5	5	5	5	5	5	5	50
563	LK	17	XII	Jawa	6	5	7	6	7	7	6	6	7	6	63
564	LK	17	XII	Aceh	7	1	7	7	7	7	1	7	7	7	58
565	LK	17	XII	Batak	5	4	4	4	5	6	4	4	4	4	44
566	LK	17	XII	Batak	4	2	2	3	4	3	2	2	2	2	26
567	LK	18	XII	Jawa	6	2	6	2	7	6	6	6	7	6	54
568	LK	17	XII	Jawa	6	5	7	2	7	7	6	7	3	6	56
569	LK	17	XII	Batak	4	6	7	5	7	7	6	6	7	6	61
570	LK	17	XII	Batak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
571	LK	17	XII	Melayu	7	7	7	6	6	7	7	7	5	6	65
572	LK	17	XII	Jawa	7	6	6	5	6	5	7	6	5	6	59
573	LK	17	XII	Batak	6	7	7	6	6	6	7	5	7	6	63
574	LK	17	XII	Batak	7	7	7	7	5	5	5	5	5	5	58

