

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN *SELF COMPASSION*
DENGAN RESILIENSI PADA PENYANDANG DISABILITAS
NON BAWAAN**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh :

Oktaviani Wulandari
NIM 15710056

Dosen Pembimbing Skripsi :

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi, M.Psi
NIP. 197610282009122001

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2020

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Oktaviani Wulandari
NIM : 15710056
Prodi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul **“Hubungan Regulasi Emosi dan Self-compassion terhadap Resiliensi pada Penyandang Disabilitas Non Bawaan”** tidak pernah ada karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi manapun dan skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila dikemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan penyimpangan dalam penyusunan penelitian ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 25 Februari 2020

Yang menyatakan,



Oktaviani Wulandari

NIM. 15710056

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudari :

Nama : Oktaviani Wulandari

NIM : 15710056

Prodi : Psikologi

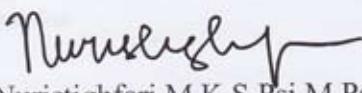
Judul : Hubungan Regulasi Emosi dan *Self-Compassion*
terhadap Resiliensi pada Penyandang Disabilitas Non
Bawaan

sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana strata 1(satu) program studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dengan ini kami mengharapkan agar skripsi atau tugas akhir Saudari tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya kami mengucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Yogyakarta, 04 Februari 2020
Pembimbing,


Nuristighfari M.K.S.Psi,M.Psi
NIP. 197610282009122001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-146/Un.02/DSH/PP.00.9/02/2020 *

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN SELF-COMPASSION DENGAN RESILIENSI PADA PENYANDANG DISABILITAS NON BAWAAN

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : OKTAVIANI WULANDARI
Nomor Induk Mahasiswa : 15710056
Telah diujikan pada : Rabu, 12 Februari 2020
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi
NIP. 19761028 200912 2 001

Pengaji I

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
NIP. 19680220 200801 1 008

Pengaji II

Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi
NIP. 19810505 200901 2 011

Yogyakarta, 12 Februari 2020

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dekan



MOTTO

Be honest, be brave, be willing

(Robinson Sinurat)

Dont' be a complainer make things better

(Tina Roth Eisenberg)

Ubah pikiranmu dan kau dapat mengubah duniamu

(Norman Vincent Peale)

**Jika kamu ingin bahagia, terikatlah pada tujuan bukan pada
orang ataupun benda**

(Albert Einstein)

PERSEMPAHAN

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk :

Diri ku sendiri

Terimakasih telah berjuang, you did it!

Kedua orang tuaku

Terimakasih atas doa yang tak pernah putus.

Ketiga kakak hebat ku

Terimakasih atas segala dukungan, motivasi dan doa yang luar biasa.

Almamaterku

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahi robbil ‘alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat,karunia dan nikmatnya sehingga dapat terselesaikannya penelitian ini sebagai salah satu persyaratan meraih gelar sarjana psikologi.

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa tanpa adanya dukungan dan bantuan dari beberapa pihak, skripsi ini tidak akan selesai. Maka dari itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Bapak Dr. Mohammad Sodik, S.Sos, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ibu Lisnawati, S.Psi, M.Si selaku Kaprodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga yang telah memberikan bantuan dan dukungan demi kelancaran dalam mengurus setiap persyaratan tugas akhir ini.
4. Ibu Maya Fitria, S.Psi, M.A selaku dosen pembimbing akademik yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dari awal perkuliahan hingga terselesaikan tugas akhir ini.
5. Ibu Nuristigfari Masri Khaerani, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan,masukan dan motivasi dari awal hingga akhir untuk menyelesaikan skripsi . Terima kasih atas waktu, tenaga dan ilmu

yang luar biasa yang ibu diberikan hingga terselesaiannya tugas akhir ini.

6. Bapak Zidni Imawan Muslimin, S.Psi, M.Si selaku dosen pengaji 1 yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikannya tugas akhir ini.
7. Ibu Mayreyna Nurwardhani, S.Psi, M.Psi selaku dosen pengaji 2 yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikannya tugas akhir ini.
8. Seluruh dosen prodi psikologi atas segala ilmu dan pembelajaran yang diberikan.
9. Bapak Sukamto,S.Sos selaku Tata Usaha prodi psikologi yang telah membantu proses administrasi.
10. Kepada seluruh responden penelitian yang telah banyak membantu dan meluangkan waktunya untuk informasi dan data yang diberikan kepada peneliti.
11. Kedua orang tua tercinta, Bapak dan Ibu terimakasih atas segala doa yang tak henti-hentinya dipanjatkan setiap hari untuk kehidupan putrimu ini. Dukungan, nasehat, motivasi dan pembelajaran agar tetap semangat dalam menjalani semua proses kehidupan tidak terkecuali untuk proses penyelesaian tugas akhir ini.
12. Kakak-kakakku dan saudaraku dan keluarga besarku terutama Mas Triyono yang telah memberikan dukungan moril maupun finansial untuk menunjang perkuliahan adiknya ini, terimakasih

banyak atas jasanya dan ketekadannya untuk menguliahkan.
Semoga Allah membalas semua kebaikanmu.

13. Teman-teman se-DPS ku yang tercinta semoga kita sukses selalu.
14. Teman-teman dekat kuliahku Izza,Rahma,Aulia dan masih banyak lagi terimakasih atas semangat,motivasi dan hiburannya untuk menemani perjuanganku dari awal masuk kuliah hingga mengerjakan tugas akhir untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
15. Teman-teman Psikologi B 2015 pengalaman yang berharga telah mengenal kalian. Semoga kita sukses selalu.
16. Teman-teman angkatan psikologi 2015 temen seperjuangan terimakasih atas motivasi dan inspirasi untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
17. Teman-teman KKN 279 Dusun Wates yang telah memberikan motivasi,semangat dan hiburannya: Aulia, Inna, Ayuk,Fanni,Nia, Amreh,Islah,Bowo, Ridho.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini semoga penelitian ini dapat memberikan banyak manfaat. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dengan berlipat ganda.Aamiin.

Yogyakarta, 25 Febuari 2020
Peneliti,

Oktaviani Wulandari
NIM. 15710056

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN *SELF-COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA PENYANDANG DISABILITAS NON BAWAAN

Oktaviani Wulandari
15710056
INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan *self-compassion* dengan resiliensi pada penyandang disabilitas non bawaan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 78 penyandang disabilitas non bawaan di Yogyakarta yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala resiliensi, regulasi emosi, *self-compassion*. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda. Berdasarkan hasil uji simultan (uji F) didapatkan $F = 14,433$ dengan nilai signifikansi 0,000 (kurang dari $\alpha=0,05$). Artinya, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi regulasi emosi dan *self-compassion* maka semakin tinggi resiliensi dan sebaliknya. Hasil uji hipotesis minor pada variabel regulasi emosi sebesar 0,474 dengan signifikansi 0,000 ($p<0,05$) sehingga variabel regulasi emosi berpengaruh positif terhadap resiliensi, sedangkan pada variabel *self-compassion* diperoleh koefisien korelasi 0,453 dengan signifikansi 0,000 ($p<0,05$) sehingga variabel *self-compassion* berpengaruh positif terhadap resiliensi.

Kata kunci : regulasi emosi ,resiliensi, , *self-compassion*

CORRELATION BETWEEN REGULATION EMOTION AND SELF-COMPASSION TOWARDS RELISIENCE OF PEOPLE WITH NON INNATE DISABILITY

Oktaviani Wulandari
15710056

ABSTRACT

This study was aimed to determine the correlation between regulation emotion and self-compassion toward resilience of people with disability. The data of 78 people with non innate disability were collected with purposive sampling. The data was gathered by resilience scale, emotion regulation scale and self-compassion scale. The data was analyzed with multiple regression method. There was significant of emotion regulation and self-compassion to resilience tendency $F=14,433$ with significant $0,000 (\alpha<0,05)$. It means that there is a positive corelation between regulation emotion and self-compassion toward resilience . Result partial test (t test) on regulation emotion variable of coeficient correlation $0,474$ with a significant $0,000 (p<0,05)$ so that the emotional regulation variable positively influences resilience, while the self-compassion variable is obtained $0,453$ with a significant $0,000 (p<0,05)$ so that the self-compassion variable positively influences resilience

Keywords : emotion regulation, resilience, ,self-compassion

DAFTAR ISI

| | |
|--|--------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN | ii |
| NOTA DINAS PEMBIMBING | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| HALAMAN MOTTO..... | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| INTISARI | x |
| ABSTRACT | xi |
| DAFTAR ISI | xiii |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR DIAGRAM | xv |
| DAFTAR GRAFIK | xvi |
| DAFTAR BAGAN | xvii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xviii |
| BAB I. PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 13 |
| C. Tujuan Penelitian | 14 |
| D. Manfaat Penelitian | 14 |
| E. Keaslian Penelitian | 15 |
| BAB II. DASAR TEORI | 23 |
| A. Resiliensi..... | 23 |
| 1. Definisi Resiliensi..... | 23 |
| 2. Aspek-Aspek Resiliensi..... | 24 |
| 3. Faktor-Faktor Resiliensi | 27 |
| B. Regulasi Emosi | 33 |
| 1. Definisi Regulasi Emosi | 33 |
| 2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi | 34 |
| 3. Proses Regulasi Emosi..... | 37 |

| | |
|--|-----|
| C. <i>Self-Compassion</i> | 39 |
| 1. Definisi <i>Self-Compassion</i> | 39 |
| 2. Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i> | 40 |
| D. Penyandang Disabilitas Non Bawaan | 44 |
| 1. Definisi Penyandang Disabilitas Non Bawaan | 44 |
| 2. Jenis Penyandang Disabilitas | 45 |
| E. Hubungan Regulasi Emosi dan <i>Self-Compassion</i> dengan Resiliensi pada Penyandang Disabilitas Non Bawaan | 47 |
| F. Hipotesis | 56 |
| BAB III. METODE PENELITIAN | 58 |
| A. Identifikasi Variabel | 58 |
| B. Definisi Operasional Variabel | 58 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian..... | 60 |
| D. Metode Pengumpulan Data..... | 62 |
| E. Validitas, Seleksi Aitem dan Reliabilitas | 66 |
| F. Metode Analisis Data | 68 |
| BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN | 72 |
| A. Orientasi Kancah | 72 |
| B. Pesiapan Penelitian | 73 |
| 1. Proses Perijinan | 73 |
| 2. Persiapan Alat Ukur..... | 75 |
| 3. Pelaksanaan <i>Try Out</i> | 75 |
| 4. Hasil <i>Try Out</i> | 76 |
| 5. Pelaksanaan Penelitian..... | 82 |
| C. Analisis Data..... | 84 |
| 1. Analisis Deskriptif | 84 |
| 2. Kategorisasi | 85 |
| 3. Uji Asumsi Klasik | 88 |
| 4. Uji Hipotesis | 92 |
| D. Pembahasan | 98 |
| BAB V. PENUTUP | 102 |
| A. Kesimpulan | 102 |
| B. Saran | 103 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 105 |
| DAFTAR LAMAN..... | 114 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 121 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|--|----|
| Tabel 1. | Jumlah penduduk disabilitas di D.I Yogyakarta 2017 | 4 |
| Tabel 2. | Perbedaan keaslian penelitian..... | 20 |
| Tabel 3. | Distribusi unit sampel penelitian | 62 |
| Tabel 4. | <i>Blueprint</i> skala resiliensi..... | 63 |
| Tabel 5. | <i>Blueprint</i> skala regulasi emosi..... | 65 |
| Tabel 6. | <i>Blueprint</i> skala <i>self-compassion</i> | 66 |
| Tabel 8. | Daftar aitem terpakai dan aitem gugur skala resiliensi.... | 77 |
| Tabel 9. | Sebaran aitem skala resiliensi | 78 |
| Tabel 10. | Daftar aitem terpakai dan aitem gugur skala regulasi emosi..... | 79 |
| Tabel 11. | Sebaran aitem setelah <i>tryout</i> | 80 |
| Tabel 12. | Daftar aitem terpakai dan aitem gugur skala <i>self- compassion</i> | 81 |
| Tabel 13. | Sebaran aitem setelah <i>tryout</i> | 81 |
| Tabel 14. | Reliabilitas skala penelitian | 82 |
| Tabel 15. | Jumlah subjek penelitian..... | 83 |
| Tabel 16. | Deskriptif statistik data penelitian | 84 |
| Tabel 17. | Rumus kategorisasi | 85 |
| Tabel 18. | Kategorisasi skala resiliensi..... | 86 |
| Tabel 19. | Kategorisasi skala regulasi emosi | 87 |
| Tabel 20. | Kategorisasi skala <i>self-compassion</i> | 88 |
| Tabel 21. | Hasil uji normalitas..... | 89 |
| Tabel 22. | Hasil uji linieritas..... | 89 |
| Tabel 23. | Hasil uji multikolinieritas | 90 |
| Tabel 24. | Hasil uji heterokedaktisitas | 91 |
| Tabel 25. | Hasil uji autokorelasi | 92 |
| Tabel 26. | Uji hipotesis koefisien regresi..... | 93 |
| Tabel 27. | Hasil uji simultan (uji F)..... | 95 |
| Tabel 28. | Hasil uji koefisien determinasi (R^2)..... | 95 |
| Tabel 29. | Hasil uji pearson product moment variabel regulasi emosi dengan resiliensi | 96 |
| Tabel 30. | Hasil uji pearson product moment variabel <i>self- compassion</i> dengan resiliensi..... | 97 |
| Tabel 31. | Hasil uji sumbangan efektif tiap variabel bebas | 98 |

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1 Jumlah disabilitas di Indonesia Tahun 201897 3

DAFTAR GRAFIK

- Grafik 1. Peningkatan jumlah penduduk disabilitas di Provinsi
Yogyakarta Tahun 2015-2018 4

DAFTAR BAGAN

| | |
|---|----|
| Bagan 1 Hubungan regulasi emosi dan self-compassion terhadap resiliensi penyandang disabilitas non bawaan | 56 |
|---|----|

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1. Tabulasi data tryout skala resiliensi, skala regulasi emosi, skala <i>self-compassion</i> , hasil uji reliabilitas setelah tryout | 115 |
| Lampiran 2. Tabulasi data penelitian resiliensi, regulasi emosi, <i>self-compassion</i> , hasil uji nomalitas, hasil uji linieritas, hasil uji hipotesis | 123 |
| Lampiran 3. Skala penelitian, surat ijin penelitian | 143 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia yang terlahir didunia memiliki keistimewaan tersendiri dengan kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya, sehingga menjadikan manusia tersebut berbeda dengan manusia lainnya. Keberagaman manusia mulai dari agama, suku, bangsa hingga fisik. Tidak terkecuali bagi penyandang disabilitas, perbedaan fisik dan mental yang dimilikinya berbeda dengan keadaan manusia normal pada umumnya. Sejatinya tidak ada manusia yang ingin berada dalam keadaan yang kurang sempurna.

Disabilitas merupakan suatu keadaan dimana seseorang memiliki keterbatasan baik secara fisik maupun mental yang dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas. Disabilitas menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berasal dari kata serapan *disability* yang memiliki arti cacat atau ketidakmampuan. Menurut WHO (*World Health Organization*) *disability* adalah suatu keterbatasan atau kehilangan fungsi anatomis, psikologi, dan fisiologis atau abnormalitas struktur untuk melakukan suatu kegiatan ataupun aktivitas yang dianggap normal oleh masyarakat. Tertuang juga di dalam UU No. 8 Tahun 2016 penyandang disabilitas adalah setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik intelektual, mental, dan sensorik dalam jangka waktu yang lama sehingga menghambat interaksi dengan

lingkungan sosial serta kesulitan dalam berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan warga negara lainnya berdasarkan kesamaan hak.

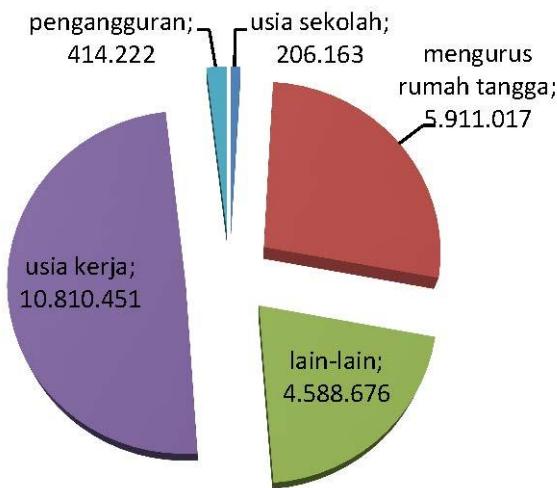
Menurut John C. Maxwell (dalam Purnomasidi,2017) penyandang disabilitas merupakan seseorang yang mempunyai kelainan yang dapat mengganggu aktivitas. Selaras dengan pendapat Hurlock (2006) bahwa seseorang penyandang disabilitas memiliki kesulitan untuk melakukan penyesuaian diri maupun sosial yang diakibatkan dari kekurangan fisik yang ditandai dengan ciri-ciri fisik yang kurang menarik sehingga akan menghadapi banyak permasalahan dan jarang yang dapat di atasi dengan baik. Dapat disimpulkan bahwa penyandang disabilitas adalah seseorang yang memiliki keterbatasan fisik, mental, intelektual dalam waktu yang lama sehingga dapat menghambat aktivitas pribadi maupun sosial.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) jumlah penyandang disabilitas di seluruh dunia mencapai 15 persen dari total populasi manusia. Sementara jumlah populasi manusia di dunia berdasarkan data *Worldometer* berjumlah 7,7 miliar jiwa sehingga lebih dari 1,1 miliar jiwa merupakan penyandang disabilitas (<https://internasional.kompas.com>)

Di Indonesia, data statistik menunjukkan jumlah penyandang disabilitas yang berbeda-beda. Berdasarkan data SAKERNAS (Survei Angkatan Kerja Nasional) pada tahun 2017 bahwa 10% penduduk Indonesia (24 juta jiwa) merupakan penyandang disabilitas (www.jpp.go.id). Menurut Bappenas pada

tahun 2018 terdapat 21 juta jiwa atau 8,56 persen dari penduduk Indonesia merupakan penyandang disabilitas yang terbagi dalam beberapa jenis disabilitas seperti penglihatan, pendengaran, daksia dan mental dengan berbagai usia serta aktivitas yang dapat dilihat pada diagram di bawah ini :

Diagram 1. Jumlah disabilitas di Indonesia tahun 2018



Sumber : www.bappenas.go.id

Pendataan jumlah penyandang disabilitas tidak hanya dilakukan oleh badan statistik melainkan juga dilakukan oleh beberapa kementerian seperti Kementerian Tenaga Kerja, Kementerian Sosial, Kementerian Kesehatan. Di Yogyakarta sendiri terdapat penyandang disabilitas yang meningkat jumlahnya pada setiap tahun. Menurut Dinas Sosial Provinsi D.I Yogyakarta pada tahun 2017 penyandang disabilitas berjumlah 29.530 jiwa yang terbagi menjadi beberapa kategori disabilitas yaitu mental sebanyak 1.742 jiwa, sensorik sebanyak 4.421 jiwa, fisik sebanyak 8.811 jiwa, intelektual sebanyak 7980 jiwa, ganda

sebanyak 1719 jiwa dan tidak diketahui kecacatannya sebanyak 4.857 jiwa yang tersebar dibeberapa wilayah di Provinsi D.I Yogyakarta. Jumlah disabilitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Jumlah penduduk disabilitas di D. I. Yogyakarta 2017

| No | Kabupaten Kota | ADK | PD | Jumlah |
|----|----------------|------|-------|--------|
| 1. | Kulon Progo | 505 | 5270 | 5.775 |
| 2. | Bantul | 625 | 5900 | 6.525 |
| 3. | Gunung Kidul | 1010 | 7584 | 8.594 |
| 4. | Sleman | 628 | 6041 | 6.669 |
| 5. | Yogyakarta | 215 | 1752 | 1.967 |
| | Jumlah | 2983 | 26547 | 29.530 |

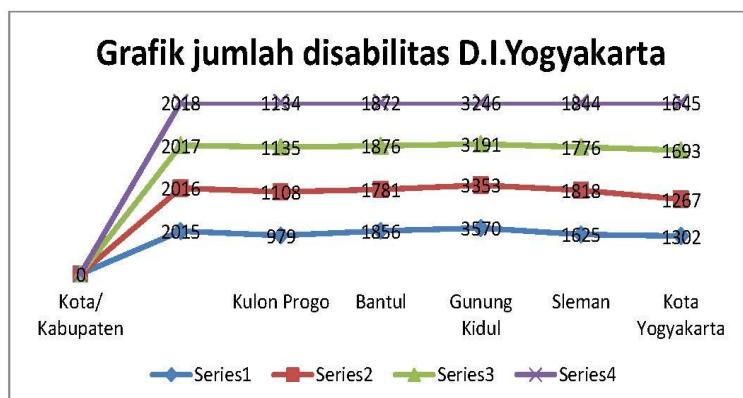
Ket :

ADK : Anak Dengan Kedisabilitasan (kurang dari 18 tahun)

PD : Penyandang Disabilitas (lebih dari 18 tahun)

Jumlah penduduk disabilitas di D.I.Yogyakarta mengalami peningkatan setiap tahunnya. Menurut Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil (Disdukcapil) pada tahun 2015-2018 mengalami peningkatan jumlah penyandang disabilitas sebanyak 409 jiwa dari total 9.741 jiwa pada tahun 2018. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Grafik 1. Peningkatan jumlah penduduk disabilitas di Provinsi Yogyakarta Tahun 2015-2018



Penyandang disabilitas terbagi menjadi dua jenis yaitu disabilitas bawaan sejak lahir dan disabilitas non bawaan. Hal tersebut didasarkan pada penyebab yang dapat memicu timbulnya disabilitas. Disabilitas non bawaan dapat disebabkan oleh beberapa faktor yakni kecelakaan, musibah, gizi buruk, kurang mampu menjaga dan merawat diri karena minimnya pengetahuan tentang kesehatan (Pratitwi,2014). Selain itu penyebab disabilitas dapat juga dipengaruhi oleh bencana alam serta cidera dalam melakukan aktivitas.

Penyandang disabilitas yang mengalami ketunaan pasca dilahirkan tentunya akan mengalami reaksi yang disebabkan karena disfungsi keadaan tubuh dari normal menjadi kurang bahkan tidak dapat digunakan sama sekali. Perubahan keadaan tersebut menjadikan penyandang disabilitas non bawaan mengalami guncangan-guncangan dalam diri yang diakibatkan dari kesulitan beraktivitas, perasaan rendah diri,perubahan afektif dan seksual, permasalahan kesejahteraan serta merasa ditinggalkan oleh orang lain (Senra,2011) Tentunya menjadi tantangan yang lebih berat bagi penyandang disabilitas non bawaan. Permasalahan yang sering muncul pada individu penyandang disabilitas non bawaan yaitu kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan akibat peristiwa yang tidak menyenangkan yaitu perubahan status menjadi penyandang disabilitas (Liannara, 2016)

Penyandang disabilitas non bawaan mengalami reaksi psikologis yang berbeda seperti gangguan emosi yang

ditunjukkan dengan penolakan akibat peristiwa yang menyebabkan kecacatan (Somantri,2007). Menurut Senra (dalam Arianti,2017) dampak psikologis yang dialami oleh penyandang disabilitas antara lain : (1) Depresi yang diakibatkan dari berbagai kesulitan menggunakan kemampuan dasar dalam kehidupan sehari-hari serta hilangnya kepercayaan diri yang menjadi stresor depresi. (2) Trauma seperti mengalami kesedihan dan frustasi dikarenakan perubahan identitas yang dialami. (3) Perasaan marah dan menyesal terhadap peristiwa yang dilakukan sehingga menyebabkan kecacatan. (4) *Shock* yang diakibatkan oleh peristiwa traumatis yang mengubah hidupnya. (5) Belum bisa menerima dan beradaptasi dengan keadaan yang baru sehingga membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri. (6) Berpikir bunuh diri merupakan dampak ekstrem bagi penyandang disabilitas.

Selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arianti (2017) terhadap penyandang tuna daksa di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBSRBD) Surakarta menemukan bahwa tingkat depresi pada penyandang disabilitas non bawaan lebih tinggi dibandingkan dengan penyandang disabilitas sejak lahir dikarenakan penyandang disabilitas non bawaan memerlukan penyesuaian yang lebih terhadap perubahan besar dalam hidupnya yakni dari keadaan normal menjadi tidak normal. Keadaan tersebut dapat memunculkan emosi serta pemikiran negatif dalam diri seperti cemas, mudah marah, tidak percaya diri, menarik dan mengurung diri dari lingkungan sosial bahkan

dapat menimbulkan depresi. Orang yang mengalami peristiwa hebat hingga menyebabkan disabilitas dalam diri seseorang dapat mempengaruhi individu tersebut secara keseluruhan.

Selain dampak psikologis yang dirasakan, penyandang disabilitas non bawaan juga merasakan dampak sosial. Banyak negara di dunia terutama di negara berkembang bermunculan asumsi-asumsi negatif mengenai penyandang disabilitas. Seringkali penyandang disabilitas dianggap tidak memiliki kemampuan, tidak berdaya, tidak produktif dan tidak dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawab serta ketergantungan terhadap orang lain. Hal tersebut menjadikan penyandang disabilitas seringkali dianggap sebelah mata oleh masyarakat bahkan diabaikan keberadaannya dan hak-haknya. Hal tersebut menimbulkan permasalahan dan kesulitan pada penyandang disabilitas di aspek kehidupan mulai dari ekonomi, pendidikan, sosial, aksesibilitas dan kesehatan (www.unicef.org/sowc2013).

Dampak perubahan status menjadi penyandang disabilitas juga dirasakan oleh salah satu narasumber S (48) menyatakan bahwa setelah mengalami perubahan status menjadi penyandang disabilitas yang diakibatkan dari kecelakaan yang menimpanya pada tahun 2008 silam sangat merubah kondisi hidupnya mulai dari ekonomi, sosial dan psikologisnya. S merasa kurang percaya diri, merasa tidak berharga sehingga membutuhkan waktu hampir 2 tahun untuk dapat menerima keadaan dan memberanikan diri untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan mulai bekerja kembali.

Kemampuan beradaptasi dengan kondisi yang baru dan ketrampilan untuk bangkit dari kegagalan akibat peristiwa besar yang merubah hidupnya diperlukan penyandang disabilitas non bawaan yang disebut dengan resiliensi. Resiliensi akan menentukan apakah individu mampu menjalani hidup dengan kondisi yang baru secara sehat atau tidak (Hendriani,2011). Resiliensi juga dapat membantu individu untuk mampu beradaptasi terhadap perubahan ataupun lingkungan yang baru (Saputro&Nashori,2017).

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit (Reivich & Shatte ,2002). Menurut Cornor & Davidson (2003) resiliensi merupakan perwujudan dari kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang untuk berkembang dengan baik dalam menghadapi kesulitan. Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan, menyesuaikan dan bangkit dengan kondisi sulit dan penuh tekanan untuk menjalani kehidupan secara positif.

Resiliensi membantu individu beradaptasi secara positif dalam menghadapi situasi yang sulit, mengandung bahaya maupun hambatan yang signifikan (Luthar,2003) Penyandang disabilitas non bawaan yang memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi cenderung dapat menerima diri dengan kondisi yang baru meskipun tidak sempurna seperti dahulu serta mudah bangkit untuk melanjutkan kehidupan bahkan ada yang memiliki kemampuan lebih yang diambil dari sisi positif (Desmita,2006)

Seperti yang terjadi pada Laura Aurelia Dinda yang mengalami depresi yang diakibatkan kecelakaan yang terjadi pada dirinya pada tahun 2015. Peristiwa tersebut menyebabkan berkurangnya fungsi dan kemampuan kakinya sehingga mengharuskannya terus memakai kursi roda namun ia dapat bangkit menjadi atlet renang dan menyabet mendali emas pada Asian Para Games 2018 (www.tribunnews.com)

Berbeda halnya dengan penyandang disabilitas non bawaan yang memiliki resiliensi rendah rentan mengalami keterpurukan yang berkepanjangan serta berlarut-larut dalam kesedihan, bunuh diri, memiliki perasaan negatif, kesulitan untuk pulih dari situasi yang tidak menyenangkan tersebut dan merasa menjadi beban (Pratiwi,2014). Dibuktikan juga dengan penelitian yang dilakukan Liannara (2016) yang menemukan bahwa penderita disabilitas non bawaan yang memiliki resiliensi rendah cenderung bersikap menarik diri dari lingkungan, sedih berkepanjangan, frustasi hingga berpikiran bahwa tidak akan ada orang yang menerimanya.

Kemampuan resiliensi seseorang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor protektif dan faktor resiko. Faktor protektif merupakan sesuatu yang memperkuat dan memberikan pengaruh positif terhadap individu sehingga mampu menemukan strategi yang efektif untuk menghindarkan diri dari stress yang berkepanjangan (Hendriani,2013). Faktor protektif berkaitan dengan faktor internal dan faktor eksternal yang berperan sebagai pelindung individu agar tidak terpengaruh negatif dari faktor

resiko (Werner & Smith dalam Dipayanti,2012). Faktor resiko merupakan segala sesuatu yang berpengaruh dan turut menentukan kerentanan terhadap stress sehingga memfasilitasi munculnya berbagai permasalahan emosional dan perilaku (Hendriani,2013). Dengan meningkatkan kemampuan resiliensi, individu dapat mengembangkan ketrampilan hidup seperti kemampuan realistik dalam merencanakan hidup serta mengambil langkah yang tepat untuk melanjutkan hidup dan mengembangkan diri (Rojas, 2015).

Meningkatkan kemampuan resiliensi individu dapat dicapai dengan memperkuat faktor protektif sehingga mendorong individu agar menemukan strategi yang efektif untuk bangkit dan resilien. Salah satu faktor protektif internal yang dapat diupayakan untuk mencapai resiliensi dengan cara meningkatkan kemampuan regulasi emosi (McCubin, 2001). Pada keadaan sulit dan menekan kemampuan regulasi emosi penting untuk meningkatkan resiliensi (Troy & Mauss, 2011). Penelitian Tugade & Fredickson (2007) yang menemukan bahwa adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan resiliensi.

Regulasi emosi berguna untuk menangkal pengalaman emosi negatif dan juga berguna dalam membangun sumber daya individu seperti resiliensi dalam proses bangkit dari keterpurukan dan pengalaman traumatis. Sukmaningpraja (2016) menyatakan bahwa regulasi emosi penting untuk mengendalikan emosi seseorang ketika menghadapi suatu tekanan sehingga dengan kemampuan regulasi emosi yang baik akan dapat membantu

proses resiliensi pada individu untuk mengarahkan pada perilaku yang positif dan tidak berlarut-larut pada kesedihan.

Regulasi emosi adalah serangkaian strategi yang digunakan individu untuk mengendalikan atau mempengaruhi emosi yang dialami dan kapan terjadinya emosi tersebut (Gross&John,2003). Menurut Greenberg (2002) regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menilai, mengatasi, mengelola serta mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Selain itu menurut Thompson (dalam Pusvitasari,2016) menyatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari dua proses yaitu intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk belajar, mengenali, memantau serta mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional.

Selain regulasi emosi, untuk meningkatkan kemampuan resiliensi dapat dicapai dengan *self-compassion* (Leary,2007). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Neff& McGehee (2010) menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat memberikan ketahanan dalam diri seseorang dengan cara pengampunan diri ketika menghadapi situasi yang menekan yang menimbulkan penderitaan. Penelitian lainnya (Alizadeh,2018) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion*. Menurutnya *self-compassion* menjadikan individu memiliki ketahanan dan kesehatan psikologis yang lebih tinggi serta tingkat depresi yang lebih rendah dalam menghadapi peristiwa berat.

Vessete, Dyer dan Werkele (2011) menunjukkan bahwa orang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi cenderung dapat mengatasi kondisi emosional yang disebabkan oleh tekanan hidup yang dialami serta mampu berpikir lebih positif. Sejalan dengan itu Breines&Chen (2012) mengungkapkan bahwa orang yang menggunakan *self-compassion* dalam menghadapi kelemahan diri memiliki motivasi besar untuk meningkatkan dan mengubah perilaku menjadi lebih baik. *Self-compassion* berkaitan dengan resiliensi yaitu penerimaan terhadap kegagalan yang dapat mengakibatkan tekanan hidup menjadi hal yang lebih positif tanpa menghakimi diri secara berlebihan.

Self-compassion adalah pemberian pemahaman dan kebaikan pada diri sendiri ketika mengalami kegagalan serta tidak menyalahkan diri sendiri dengan berlebihan atas kegagalan, kelemahan dan ketidaksempurnaan diri sendiri (Neff,2003). Individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi ditandai dengan kemampuan menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahan. Selain itu juga individu dengan *self compassion* memiliki kemampuan menerima kesalahan atau kegagalan sebagai sesuatu yang dapat dialami juga oleh orang lain.

Neff (2003) mengutarakan beberapa aspek dalam *self-compassion* yaitu ; *self kindness* vs *self-judgement*, *common humanity* vs *isolation*, *mindfulness* vs *over identification*. *Self kindness* atau kebaikan diri yang memiliki arti kemampuan individu dalam memahami dan memaknai kegagalan yang

dialami, sedangkan *self-judgement* merupakan sikap yang menganggap diri sendiri rendah secara berlebihan terhadap aspek-aspek yang ada dalam diri maupun terhadap kegagalan yang dialami.

Common humanity merupakan kemampuan individu dalam menghargai pemikiran, perasaan dan tingkah laku orang lain yang beragam, sedangkan *isolation* adalah perasaan dari dalam diri individu yang merasa bahwa dirinya terpisah dari orang lain maupun lingkungan sosial. *Mindfulness* yakni kemampuan individu untuk menyeimbangkan pemikiran ketika menghadapi situasi yang menekan ataupun situasi yang menimbulkan penderitaan, sedangkan *over identification* merupakan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri secara berlebihan atas keterbatasan yang dimiliki akibat kesalahan yang telah dilakukan. Kemampuan *self-compassion* dengan cara mengasihi diri mengenai kelemahan yang dimiliki maupun ketika mengalami situasi sulit dan menekan.

Berdasarkan pemaparan tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan *self-compassion* dengan resiliensi pada penyandang disabilitas non bawaan.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan uraian di atas yaitu “ apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan *self-compassion* dengan resiliensi pada penyandang disabilitas non bawaan”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan yaitu untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan *self-compassion* dengan resiliensi pada penyandang disabilitas non bawaan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan mengenai resiliensi, regulasi emosi dan *self-compassion* khususnya pada penyandang disabilitas non bawaan di bidang psikologi sehingga dapat menjadi refrensi bagi peneliti selanjutnya mengenai resiliensi penyandang disabilitas non bawaan ditinjau dari regulasi emosi dan *self-compassion*.

2. Manfaat Praktis caranya?

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penyandang disabilitas non dalam meningkatkan kemampuan resiliensi dengan regulasi emosi dan *self-compassion* .
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi dinas sosial, pusat rehabilitasi penyandang disabilitas dan komunitas penyandang disabilitas sebagai

bahan untuk meningkatkan kemampuan resiliensi pada penyandang disabilitas non bawaan.

E. Keaslian Penelitian

Peneliti menemukan beberapa penelitian sebelumnya yang terkait dengan variabel-variabel dalam penelitian ini, diantaranya:

Penelitian Pratiwi dan Hartosujono (2014) yang berjudul “Resiliensi Pada Penyandang Tuna Daksa Non Bawaan”. Subjek dalam penelitian ini adalah empat orang wanita yang mengalami cacat tubuh non bawaan dengan usia 30-45 tahun yang telah menjalani rehabilitasi di YAKKUM. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan wawancara dan observasi. Sedangkan teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, triangulasi dan penarikan kesimpulan dan verifikasi. Penelitian ini didasarkan pada teori resiliensi dari Reivich dan Shatté (2002) Hasil penelitian menunjukkan keempat subjek memiliki kemampuan mengontrol emosi, kemampuan kontrol terhadap impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah dengan baik, empati, efikasi diri dan juga penyampaian.

Penelitian Hendriani (2011) dengan judul “ Proses Resiliensi Individu Dalam Perubahan Kondisi Fisik Menjadi Penyandang Disabilitas”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus instrumental terhadap 8 tunadaksa yang berusia dewasa dan mengalami disabilitas pada masa dewasa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan wawancara dan dianalisis

menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 8 faktor protektif yang berperan dalam pencapaian resiliensi individu yang mengalami perubahan fisik menjadi disabilitas. Faktor protektif terbagi menjadi dua jenis yaitu faktor protektif internal yang meliputi religiusitas, kemauan belajar, kesadaran akan dukungan sosial serta identitas diri dan faktor protektif eksternal terdiri dari dukungan sosial, intervensi psikologis, keberadaan sumber inspirasi dan ketersediaan fasilitas umum untuk penyandang disabilitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Tugade & Fredickson (2004) dengan judul "*resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences*". Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah penderita kardiovaskular. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi positif berguna untuk menangkal pengalaman emosi negatif dan juga berguna dalam membangun sumber daya individu seperti resiliensi dalam proses bangkit dari keterpurukan dan pengalaman traumatis.

Penelitian Izzaturrohmah dan Khaerani (2018) dengan judul "Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. Penelitian ini melibatkan empat perempuan dengan usia 18-30 tahun yang mengalami pelecehan seksual ketika berpacaran dengan tingkat resiliensi rendah hingga sedang sebagai subjek. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test and post-test* dengan menggunakan skala resiliensi

yang dikembangkan oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek-aspek dari teori resiliensi Kumpfer (1999) dan skala regulasi emosi berdasarkan teori Greenberg (2002) dan dianalisis menggunakan teknik *Wilcoxon Signed Rank test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif untuk meningkatkan resiliensi pada perempuan korban pelecehan seksual dalam berpacaran.

Penelitian lainnya yaitu yang dilakukan oleh Anggraeni dan Hendriani (2015) yang berjudul “ Resiliensi Istri Terhadap Perubahan Kondisi Suami Menjadi penyandang Disabilitas Fisik” . Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan subjek dua orang istri yang memiliki suami penyandang disabilitas karena penyakit. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan kedua subjek telah berhasil resilien dari kesulitan yang terjadi setelah kondisi suami berubah menjadi penyandang disabilitas. Salah satu subjek memiliki dukungan eksternal serta kekuatan dalam dirinya yang membantu bangkit dan melewati situasi yang menekan.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Hasanah dan Rusmawati yang berjudul “ Hubungan Antara Resiliensi dengan Kematangan Karir Pada Penyandang Disabilitas Daksa Prof. Dr. Soeharso Surakarta” . Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pengumpulan data primer melalui skala resiliensi dan skala kematangan karir. Populasi dalam penelitian berjumlah 61 dan sampel berjumlah 31 subjek yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan kematangan karir pada remaja penyandang disabilitas daksa dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.660 signifikansi 0.000($p>0.05$). Sumbangan efektif resiliensi sebesar 0,436 atau 43,6% terhadap kematang karir remaja penyandang disabilitas daksa.

Penelitian “Hubungan antara Regulasi Emosi dan Religiusitas dengan Resilience pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB C YPSLB Kerten Surakarta” yang dilakukan oleh Rofatina (2018) . Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 32 ibu yang memiliki anak tungrahita di SLB C YPSLB Kerten Surakarta dengan menggunakan intrumen penelitian berupa skala resilensi yang disusun berdasarkan aspek-aspek teori resilensi dari Wagnild (2010), skala religiusitas disusun berdasarkan dimensi-dimesi yang dikemukakan oleh Glock (2003) dan skala regulasi emosi berdasarkan teori Thompson (2007). Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda dengan hasil bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan religiusitas terhadap resilensi Ibu yang memiliki anak tunagrahita.

Penelitian Alizadeh (2018) dengan judul ‘;*The relationship between resilience with self-compassion, social support, and sense of belonging in women with breast cancer*. Subjek dalam penelitian ini adalah wanita penderita kanker payudara yang sudah menikah. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Cornor-Davidson Resilience Scale (Cornor &

Davidson,2003) ,*Self-compassion scale* (Neff,2003), The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (Zimet,1998), dan *Sense of belonging instrument*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion*, dukungan sosial, dan *sense of belonging* berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi wanita penderita kanker payudara di Iran.

Penelitian Rahma dan Puspitasari (2019) yang berjudul “*self-compassion* dan *subjective well-being* remaja tunadaksa. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan jumlah subjek sebanyak 140 remaja tunadaksa. Alat ukur yang digunakan berupa skala Self-compassion scale milik Dewi dan Hidayati (2015) yang mengacu pada aspek *self-compassion* Neff (2003) dan skala *subjective well-being* adaptasi milik Fakhrunisa (2015) hasil adaptasi dari aspek Diener (2009) Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif antara *self-compassion* dan *subjective well-being* pada remaja disabilitas daksa dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,741 dengan signifikansi 0,000.

Penelitian-penelitian di atas merupakan beberapa penelitian yang melibatkan variabel resiliensi, regulasi emosi dan *self-compassion*. Berikut merupakan perbedaan-perbedaan yang dilakukan oleh peneliti sehingga menjadikan penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Perbedaan tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Perbedaan Keaslian Penelitian

| No | Peneliti | Judul penelitian | Variabel | Teori | Metode & Alat ukur | Subjek |
|----|---|--|--|---|---|---|
| 1. | Pratiwi Hartosujono (2014) | Resiliensi pada penyandang tuna VT : Resiliensi | Resiliensi Revich dan Metode observasi dan wawancara | kualitatif dengan Wania | penyandang disabilitas non bawaan usia 30-45 tahun yang telah melakukan rehabilitasi di YAKKUM | |
| 2. | Hendriani (2011) | Proses resiliensi individu dalam VT : resiliensi perubahan kondisi fisik menjadi penyandang disabilitas | Faktor proaktif internal dan eksternal penyandang disabilitas | kualitatif Metode studi pada instrumental | dengan Delapan tiga kasus mengalami disabilitas pada usia dewasa | yang yang |
| 3. | Friedickson & Tugade (2007) | Emotion VT: Regulation Strategies That Regulation VB :Resiliensi | Lazarus Resiliensi : pelatihan berupa alat ukur yg dikembangkan oleh peneliti. | Kuantitatif dengan instrumen berupa alat ukur yg dikembangkan oleh peneliti. | Penderita kardiovaskular | |
| 4. | Izzaturohmah & Khaerani | Peningkatan resiliensi perempuan VT :resiliensi korban pelecehan seksual melalui VB: pelatihan regulasi emosi | Resiliensi emosi (2002) | Kumpfer Kuantitatif dengan instrumen Empat regulasi pelatihan berupa alat ukur yang pelecehan seksual Grenberg dikembangkan oleh peneliti berpacaran usia 18-30 tahun dengan aspek-aspek dari teori dengan tingkat resiliensi resiliensi Kumpfer (1999) dan rendah hingga sedang, skala regulasi emosi Greenberg (2002) | perempuan korban ketika berpacaran usia 18-30 tahun dengan tingkat resiliensi resiliensi Kumpfer (1999) dan rendah hingga sedang, skala regulasi emosi Greenberg (2002) | |
| 5. | Anggraeni dan Resiliensi Hendriani (2015) | istri terhadap VT : resiliensi perubahan kondisi suami menjadi penyandang disabilitas fisik. | Resiliensi (2003) | Gotberg Kualitatif wawancara | dengan metode 2 istri dengan suami | penyandang disabilitas fisik karena penyakit. |
| 6. | Hasanah Rusmawati (2018) | & Hubungan antara resiliensi VT : Resiliensi dengan kematangan karir pada VB.Kematanagan remaja penyandang disabilitas Karir | Resiliensi : Prof. Dr. Seharso Surakarta | Wish Kuantitatif dengan pelatihan berupa skala resiliensi disabilitas karir | istriunen 31 remaja penyandang dan skala kematangan karir | |

7. Rofatina (2018) Hubungan antara regulasi emosi VT : Resiliensi dan religiusitas dengan resiliensi VB : regulasi (2010) regulasi emosi pada ibu yang memiliki anak emosi tunagrahita di SLB C YPSLB religiusitas religiusitas (2003) Kerten Surakarta
- Resiliensi : Wignild Kuanitiatif dengan instrumen 32 ibu yang memiliki anak dan religiusitas dengan resiliensi VB : regulasi (2010) regulasi emosi berdasarkan aspek : Wignild (2007) berdasarkan aspek : Wignild (2007) regulasi emosi : Glock (2010) regulasi religiusitas : Thompson (2007) religiusitas : Glok (2003)
-
8. Rahma dan Puspitasari (2019) *Self-compassion* dan *subjective well-being* remaja tunadaksa
- Self- compassion* : Self- *Self-compassion* : Neff Kuanitiatif dengan skala *Self- Compassion Scale* milik Dewi (2003) VB : *Subjective well-being* : dan Hidayati (2015) yang mengacu pada aspek *self- compassion* Neff (2003) dan skala *subjective well-being* adaptasi milik Fakhru'nisa (2015) hasil adaptasi dari aspek Diener (2009)
-

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian maupun pembahasan pada bab sebelumnya mengenai “hubungan regulasi emosi dan *self-compassion* dengan resiliensi pada penyandang disabilitas non bawaan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dan *self-compassion* dengan resiliensi pada penyandang disabilitas non bawaan. Dibuktikan dengan nilai $F = 14,433$ dengan signifikansi $0,000 (\alpha < 0,05)$. Artinya semakin tinggi regulasi emosi dan *self-compassion* maka semakin tinggi resiliensi, dan sebaliknya semakin rendah regulasi emosi dan *self-compassion* maka semakin rendah resiliensi. Pengaruh variabel regulasi emosi dan *self-compassion* terhadap resiliensi sebesar 25,9 % dibuktikan dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,259 dan sisanya 74,1% dipengaruhi oleh faktor resiko dan faktor protektif lainnya.
2. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi pada penyandang disabilitas non bawaan. Dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi 0,474 dengan signifikansi $0,000 (p < 0,05)$. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi pada penyandang disabilitas non bawaan. Dibuktikan dengan nilai

koefisien korelasi sebesar 0,453 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$)

3. Sumbangan efektif regulasi emosi terhadap resiliensi sebesar 22,5% dan sisa-nya 77,5% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Sumbangan efektif *self-compassion* terhadap resiliensi sebesar 20,6% dan sisanya 79,4% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan serta kesimpulan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti menyarankan :

1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan subjek penelitian dapat menerapkan regulasi emosi dan *self-compassion* untuk meningkatkan kemampuan resiliensi terutama pada penyandang disabilitas non bawaan ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan dan kesulitan. Dengan kemampuan tersebut diharapkan dapat mengurangi beban psikologis dan emosional sehingga lebih bangkit dan semangat dalam menjalani kehiduan selanjutnya.

2. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan jumlah subjek yang lebih banyak dan menyeluruh agar mendapatkan gambaran yang lebih luas. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan melakukan uji ulang atau menyempurnakan alat ukur/ modifikasi skala regulasi emosi sehingga dapat mengukur dengan lebih baik.

3. Instansi pengelola disabilitas non bawaan

Diharapkan instansi pengelola disabilitas non bawaan dapat memberikan pemahaman bagi penyandang disabilitas non bawaan dengan meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan *self-compassion* untuk mencapai kemampuan resiliensi sehingga mampu bertahan, berkembang serta mandiri dalam menghadapi perubahan keadaan menjadi penyandang disabilitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, M. 2014. Regulasi emosi pada mahasiswa suku jawa,suku banjar dan suku bima. *Jurnal Psikologi*. 2 (2),263-275
- Alizadeh, S., Abouali, A., Shahriar, K., & Samira, B. 2018. The relationship between resilience with self-compassion,social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian pacific journal of cancer prevention*. DOI : 10.22034/APJCP.2018.19.9.2469-2475
- Arianti, E.F.,& Partini. 2017. Tingkat depresi dari latar belakang penyebab kecacatan pada tuna daksa. *Jurnal Psikologi*. 2 (2),167-175
- Aztri, S.,8 & Mirra, N.M. 2013.Rasa berharga dan pelajaran hidup mencegah kekambuhan kembali pada pecandu narkoba studi kualitatif fenomenologi. *Jurnal Psikologi*. 9 (1) 48-63.
- Azwar, S. 1999. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset
- Azwar, S.2012. *Reliabilitas dan validitas edisi 4*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Brebahama, A., & Listyandini, R.A.2016. Gambaran tingkat kesejahteraan psikologis penyandang disabilitas dewasa muda. *Jurnal Mediapsi*. 2 (1),1-10
- Breines, J.G., & Serena, C. 2012. Self compassion increase self improvment motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*. DOI 10.1177/0146167212445599,38 : 1133-1143
- Charney, D.S. 2004. Psychological mechanism of resilience and vulnerability : Implication for succesfull adaption to extreme stress. *American Journal of Psychiatry*, 161 : 195-216

- Cornor, K.M., & Davidson. 2003. Develeopment of new resilience scale : The cornorr-davidson ressilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 18: hal 76-82
- Desmita. 2006. *Psikologi perkembangan* . Bandung : Remaja Rosdakarya
- Dipayanti, S., & Lisya, C. 2012. Locus of control dan resiliensi pada remaja yang orang tuanya bercerai. *Jurnal Psikologi*. 8 (1),15-21.
- Dwityaputri, Y.K., & Hastaning,S .2015. Hubungan antara regulasi emosi dengan forgiveness pada siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-tangerang Selatan.*Jurnal Empati*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. 4 (2), 20-25
- Enchols., & Shadily. 2000. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta : PT. Gramedia
- Gibert, P., & Sue, P. 2006. Compassionate mind training for people with high shame and self criticsm : overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and psychotherapy*. DOI 10.1002/cpp.507. 13, Hal 353-379
- Goleman, D. 2007. *Kecerdasan emosional*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka
- Gremer, K. Neff K.D., & Christopher. 2012. A Pilot Study and Randomized controlled trial of the mindful self compassion program. *Journal of clinical and psychology*. 1-17
- Gross, J.J. 2007. *Handbook of motion regulation*. New York : Guildford Press
- Gross,J.J., & Thompson, R.A. 2007. *Emotional regulation conceptual fondation*. New york : Guildford Publication
- Gross, J.J., & John, O.P. 2003. Individual difference in two emotion regulation processes :implication for affect,

- relationship and wellbeing. *Journal of personality and social psychology*. hal 348-362
- Guciardi & Daniel. 2011. The Cornor -Davidson Resilience (CD-RISC) : Dimensionality and age-related measurement inveriance with Australian cricketers. *Psychology of sport and exercise*. 423-433
- Hasanah, N., & Rusmawati. 2018. Hubungan antara resiliensi dengan kematangan karir pada remaja penyandang disabilitas daksia Prof. Dr. Soeharso Surakarta. *Jurnal Empati*. Universitas Diponegoro Semarang. 7 (3), 286-290
- Haq, Z . 2015. Hubungan antara regulasi emosi dan motivasi berprestasi pemain basket di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Hendriani, W . 2018a. *Resileinsi psikologis sebuah pengantar*. Jakarta : Prenada Mediagroup
- Hendriani,W . 2018b. faktor protektif dalam pencapaian resiliensi penyandang disabilitas. *Jurnal Psikologi*. Universitas Airlangga Surabaya. 31 (3)
- Hendriani, W., Sofia. R., & Toetik Koesbardiati. 2011. Proses resiliensi individu dalam perubahan fisik menjadi penyandang disabilitas. *Jurnal Disability*. 8 (2),72-83
- Hernianti, A . 2017. Hubungan antara self-compassion dan penerimaan suami dengan resiliensi pada wanita penderita kanker serviks di RSUD Moewardi Surakarta.*Skripsi*. Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Hidayani,dkk. 2005. *Psikologi perkembangan anak edisi 1*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Hidayati,D.S. 2015. Self compassion dan loneliness. *Jurnal Psikologi*. 3 (01), 154-164

- Hidayati,F.,& Maharani.2013. self compassion (welas asih) : sebuah alternatif konsep transpersonal tentang sehat spiritual menjadikan diri yang utuh. *Prosiding Psikologi Kesehatan*
- Hurlock, Elizabeth B. 2006.*Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.* Jakarta : Erlangga
- Ifdil., & Taufik. 2012. Urgensi peningkatan dan pengembangan resiliensi pada siswa di Sumatera Barat. *Jurnal Pedagogi.* 12 (2),115-121
- Jamal,K., Nasrul,F., & Wilaela.2017.Ekasistensi kaum difabel dalam perpektif Al-Quran. *Jurnal Ushuludin.* UIN Suska Riau. 25 (2),221-234.
- Kharina & Saragih,J. 2012. meditasi metta-bhavana (loving-kindness meditation) untuk mengembangkan self-compassion. *Jurnal Predicara.* 1 (01),9-16
- Khoirunnisa & Mitfakhul, J. 2014. Hubungan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi pada atlet renang. *Jurnal Psikologi.* Universitas Negeri Surabaya 3(2),1-7
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904
- Liannara,N., & Endah, P. 2016. Hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan resiliensi pada penyandang tunadaksa non bawaan. *Naskah publikasi.* Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Lestari, E.Y., Slamet, S., & Rochmat, I.2017. Pemenuhan hak bagi penyandang disabilitas di Kabupaten Semarang melalui implementasi convention on the rights of person with disabilities (CPRD) dalam bidang pendidikan.*Jurnal*

- Integralistik.* Universitas Negeri Semarang No.1/th XXVII, 1-9.
- Mauss,IB., Bunge, S.A., & Gross, J.J .2007. Automatic emotion regulation social and pesonality psychology compass. 146-167
- McCubin.2001. Challenge to definations of resiliences. San Frasisco : American Psychologycal Assosiation
- Nasution, M.S.2011.Resiliensi : Daya pegas menghadapi trauma kehidupan. Medan : USU Press
- Neff,K.D., & Gremer. 2017 . Compassion and psychological wellbeing. 3-45
- Neff & McGehee.2010.Self Compassion and psychological resilience among adolescent and young adult. *Journal self and identity Psychologycal Press Taylor & Francis Group University of Texas*
- Neff, K.D., Stephani, R., & Kristin, L.K. 2006. An examination of self compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research of personality University of Texas.* 41 (2007), 908–916
- Neff,K.D. 2003. *The development and validation of a scale measure self compassion.* Austin : Psychology Press Taylor and Francis Group University of Texas
- Nelson,J. R. 2017. Self compassion as self care: a simple and effective tool for counselor educators and counseling student. *Journal of Creativity in mental health North Dakota State University.* , DOI:10.1080/15401383.2017.1328292 ,1-13
- Ningsih, E.R. 2014.Mainstreaming isu disabilitas di masyarakat dalam kegiatan penelitian maupun pengabdian pada masyarakat di STAIN Kudus. *Jurnal Penelitian STAIN Kudus.* 8 (2),71-92

- Pawestri,A. 2017.hak penyandang disabilitas dalam perspektif ham internasional dan ham nasional. *Jurnal Hukum.* Universitas Sebelas Maret Surakarta. 2 (1),164-182.
- Permatasari,A.P.,& Siswanti. 2017.Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada istri anggota satuan BRIGADE MOBIL KEPOLISIAN DAERAH JAWA TIMUR. *Jurnal Empati.* Universitas Diponegoro, 6 (4), 362-367.
- Pratiwi,I., & Hartosujono. 2014. Resiliensi pada penyandang tuna daksa non bawaan. *Jurnal SPIRITS.* 5 (01),48-54
- Purnomosidi,A.2007.Konsep perlindungan hak konstitusional penyandang disabilitas di Indonesia. *Jurnal Hukum.* Universitas Surakarta. 1 (2),161-174.
- Pusvitassari,P., Hepi.W., & Yulianti,D.A. 2006. Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan stres kerja pada anggota reskrim. *Jurnal Psikologi.* Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.8 (01), 127-145
- Rahma,U., & Puspitasari,R . 2019. *Self-compassion* dan *subjective well-being* remaja tunadaksa. *Jurnal Psikologi.* Universitas Brawijaya Malang. 6 (2), 157-164
- Ratnasari,S., & Julia.S. 2017. Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial.* Universitas Indonesia.15 (01), 35-46.
- Rofatina., Nugraha,A.K., & Pratista, A.S. 2018. Hubungan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan resiliensi pada ibu yang memiliki anak tuna grafita di SLB C YPSLB Kerten Surakarta. *Jurnal Psikologi.* Universitas Sebelas Maret Surakarta. 1-14.
- Rojas, L.F. 2105.Factors affecting academic resilience in middle school students : A case study. *Gist Educations and learning research journal.* 11, 63-78

- Safarino, E.P., & Smith,T.W. 2011. *Health psychology biopsychological interaction*. New York: John Wiley & Sons.Inc
- Sagone, E., & Maria, E.C. 2016. Yes...I Can : Psychological Resilience and Self Efficacy in Adolescents. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* University of Catania. 1(1),141-148.
- Saputro,I., & Fuad,N. 2017.Resiliensi mahasiswa ditinjau dari pemaafan dan sifat kepribadian agreeablesness. *Jurnal Psikologi*. Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta 4 (2),171-180.
- Schoon. 2006. *Risk And Resilience :Adaptions Is Changing Times*. New York : Cambrige University Press
- Senra,H., Oliviera,L., & Viera, C. 2011. Beyond the body image: a qualitative study on how adults experienlower limb amputatioan.*Journal Clinical Rehabilitation*.180-191
- Setyaningsih,R., & Gutama. 2016. Pengembangan kemandirian bagi kaum difabel (Studi kasus pada peran paguyuban sehati dalam upaya pengembangan kemandirian bagi kaum difabel di kabupaten Sukoharjo). *Jurnal Sosiologi DILEMA*. Universitas Sebelas Maret Surakarta 31 (01),42-52.
- Smith,A. 2013. Excellence in resilience adapt faster and happier.1-3
- Somatri,S. 2007. *Psikologi anak luar biasa*. Bandung : Refika Utama
- Sugiyono. 2012. *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sukmaningpraja,A., & Fauzan,H.S. 2016. Peran regulasi emosi terhadap resiliensi pada siswa sekolah berasrama berbasis semi militer.*Jurnal Psikologi*. Universitas Gadjah Mada 2(3),184-191.

- Sunanto,J. 2016. Penyandang Cacat dan Permasalahannya. *Jurnal Pendidikan Luar Biasa*. Universitas Pendidikan Indonesia Bandung,1-15
- Suseno,M.N. 2012. *Statistika Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta : Ash-Shaff
- Suyanto,V.D. 2016. Korelasi antara keterhubungan manusia pada alam dengan *self-compassion* pada mahasiswa psikologi Universitas Sanata Dharma.*Skripsi*. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma
- Syafanda,R. 2018. Hubungan antara agresivitas dan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *cyberbullying* pada siswa MA Ali Maksum Yogyakarta.*Skripsi*. Yogyakarta : UIN Sunan Kalijaga
- Tentama,F. 2010. Berpikir positif dan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan. *Jurnal Humanitas*. Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. 7 (01), 66-75.
- Troy,A., & Mauss, L.B. 2011. Resilience in the face of stress: emotion regulation as protective factor
- Tugade, M.M., & Fredickson, B.L. 2004. Resilient individual use positive emotion to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*. 86 (02),300-333
- Vessete, Lisa A. C., & Christine,W. 2011.Does self compassion mitigate the assosation between chilhood meltreatment and later emotonal regulation difficult ?. *International Journal of mental Health and Addiction*. hal 480-491 DOI 10.1007/s11469-011-9340-7
- Wagnild, G.M., & Heather, M. Y. 1993. Development and Psychology. *Journal of Nursing Measurement*. 1 (2), 165-178

- Waskito, P., Lobby,L., & Yari, K. Hubungan antara mindfulness dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan konseling*. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.3 (3), 99–107.
- Widuri,E.L. 2012. Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama.*Jurnal Psikologi*. Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. 9(2),147-156.
- Wispe,L. 1999. *Psychology of simpati*. New York:Plenum
- Ysasi,N.A., Roy,K. Chen., & Megan,E.Jones. 2018. Positive Approaches to Overcoming the Stigma of Disability. *Journal Disability Study Northern Illionis University*. 4(1), 3-8
- Yunus,H.S. 2010. *Metodologi penelitian wilayah kotemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

DAFTAR LAMAN

<https://internasionalkompas.com> diakses pada tanggal 12/02/2019

www.jpp.go.id diakses pada tanggal 12/02/2019

www.bappenas.go.id diakses pada tanggal 31/01/2019

www.unicef.org/sowc2013 diakses pada tanggal 30/01/2019

www.news.detik.com diakses pada tanggal 31/01/2019

www.tribunnews.com diakses pada tanggal 25/06/2019

LAMPIRAN 1

1. Tabulasi data *try out* skala resiliensi
2. Tabulasi data *try out* skala regulasi emosi
3. Tabulasi data *try out* skala *self-compassion*
4. Hasil uji reliabilitas

| | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A6 | A7 | A8 | A9 | A10 | A11 | A12 | A13 | A14 | A15 | A16 | A17 | A18 | A19 | A20 | A21 | A22 | A23 | A24 | A25 | A26 | A27 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 5 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 6 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 7 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 8 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 9 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 10 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 11 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 12 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 13 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 14 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 15 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 |
| 16 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 |
| 17 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 18 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 19 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 20 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 3 |
| 21 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 |
| 22 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 23 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 24 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 25 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | |
| 26 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 |
| 27 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 |
| 28 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 29 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 30 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4 | 1 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 |
| 31 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 |
| 32 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 |
| 33 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 1 |
| 34 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 35 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 |
| 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 37 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 |
| 38 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 39 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 |
| 40 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 |

| | A28 | A29 | A30 | A31 | A32 | A33 | A34 | A35 | A36 | A37 | A38 | A39 | A40 | A41 | A42 | A43 | A44 | A45 | A46 | A47 | A48 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 |
| 6 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 7 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 8 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 |
| 9 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 10 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 11 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 12 | 4 | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 13 | 1 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 |
| 14 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 15 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 |
| 16 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 17 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 18 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 19 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 20 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 |
| 21 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 |
| 22 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 |
| 23 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 24 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 25 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 26 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 4 |
| 27 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 28 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 29 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 30 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 2 |
| 31 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 32 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 33 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 35 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 36 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 37 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| 38 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 39 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 40 | 1 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 |

1. Tabulasi data tryout skala regulasi emosi

| | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A6 | A7 | A8 | A9 | A10 | A11 | A12 | A13 | A14 | A15 | A16 | A17 | A18 | A19 | A20 | A21 | A22 | A23 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | 2 | 2 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 3 | 5 | 3 | 2 | 5 | 2 | 4 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 6 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 8 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| 9 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 10 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 11 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 12 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 13 | 4 | 1 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 14 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 |
| 15 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 |
| 16 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 17 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 18 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 |
| 19 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 |
| 20 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 21 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| 22 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 23 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 24 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 25 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | 3 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 |
| 27 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| 28 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 2 | 5 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 29 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 30 | 5 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 |
| 31 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 32 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 33 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 1 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 35 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| 36 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 4 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 |
| 37 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 4 | 5 | 3 | 1 | 2 | 1 | 4 |
| 38 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 |
| 39 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 5 | 3 |
| 40 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 |

5. Uji Reliabilitas

a. Resiliensi

Sebelum try out

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,867 | 48 |

Setelah tryout

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,928 | 27 |

b. Regulasi

emosi

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,846 | 14 |

c. *Self-compassion*

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,915 | 21 |

LAMPIRAN 2

1. Tabulasi data penelitian
 - a. Resiliensi

| | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A6 | A7 | A8 | A9 | A10 | A11 | A12 | A13 | A14 | A15 | A16 | A17 | A18 | A19 | A20 | A21 | A22 | A23 | A24 | A25 | A26 | A27 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | |
| 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | |
| 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | |
| 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 6 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | |
| 7 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | |
| 8 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 9 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | |
| 10 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 11 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | |
| 12 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | |
| 13 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 14 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | |
| 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 16 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 17 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | |
| 18 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 19 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 20 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 21 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 22 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 23 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 24 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 25 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 26 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 27 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 28 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 29 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 30 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 31 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 32 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 33 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 34 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 35 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 36 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| 37 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 38 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 39 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 40 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 41 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 42 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| 43 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 |
| 44 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| 45 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 46 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 47 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 48 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 49 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 50 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 51 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 52 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 53 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 54 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 55 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 56 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 |
| 57 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 58 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 59 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 60 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 61 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 62 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 63 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 64 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 65 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 66 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 67 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 68 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 69 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 70 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 71 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 72 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| 73 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 74 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 75 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 76 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 77 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 78 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 |

| | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A6 | A7 | A8 | A9 | A10 | A11 | A12 | A13 | A14 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 7 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 8 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 |
| 9 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 10 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 11 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| 12 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| 13 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 14 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 15 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 |
| 16 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 17 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 18 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| 19 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 20 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 21 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 22 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| 23 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 24 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| 25 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 26 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 27 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 |
| 28 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 |
| 29 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 30 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 |
| 31 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 |
| 32 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 |
| 33 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 34 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 |
| 35 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| 36 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 |
| 37 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 38 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 |
| 39 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 40 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 41 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 |
| 42 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| 43 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| 44 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 |
| 45 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 |
| 46 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 47 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| 48 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 49 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 |
| 50 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 |
| 51 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 52 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 |
| 53 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 54 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| 55 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 |
| 56 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 |
| 57 | 5 | 5 | 4 | 2 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 |
| 58 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| 59 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 60 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 |
| 61 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| 62 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 |
| 63 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 |
| 64 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 |
| 65 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 66 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 |
| 67 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 |
| 68 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 |
| 69 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 70 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 |
| 71 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 |
| 72 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| 73 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 |
| 74 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 75 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 |
| 76 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 77 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 78 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 |

c. self-compassion

| | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A6 | A7 | A8 | A9 | A10 | A11 | A12 | A13 | A14 | A15 | A16 | A17 | A18 | A19 | A20 | A21 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | |
| 2 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 2 | 4 | |
| 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | |
| 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | |
| 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| 6 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | |
| 7 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | |
| 8 | 5 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 9 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | |
| 10 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 11 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | |
| 12 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 1 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | |
| 13 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | |
| 14 | 5 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| 15 | 5 | 5 | 3 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | |
| 16 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | |
| 17 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | |
| 18 | 2 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | |
| 19 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | |
| 20 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | |
| 21 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | |
| 22 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 2 | 1 | 5 | |
| 23 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 5 | 2 | 4 | 3 | 5 | |
| 24 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | |
| 25 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 5 | 4 | 5 | 1 | 4 | 2 | 4 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 26 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 27 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 28 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 29 | 4 | 2 | 4 | 2 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| 30 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 2 | 4 |
| 31 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 32 | 2 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 33 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| 34 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 4 | 5 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 |
| 35 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 36 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 37 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 38 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 39 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 40 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 | 5 | 1 | 5 |
| 41 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 |
| 42 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| 43 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 |
| 44 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 45 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 1 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| 46 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 47 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 |
| 48 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 2 |
| 49 | 5 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| 50 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| 51 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 52 | 4 | 4 | 1 | 5 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 1 | 5 | 1 | 1 | 4 | 5 |
| 53 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 54 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 55 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 4 | 2 | 1 | 4 |
| 56 | 5 | 2 | 5 | 5 | 2 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 57 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 5 | 1 | 5 | 1 | 1 | 5 | 2 | 5 |
| 58 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 59 | 2 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 5 | 2 |
| 60 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 61 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 62 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 4 | 5 | 5 |
| 63 | 5 | 3 | 1 | 5 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 5 | 2 | 1 | 5 | 1 | 4 | 2 | 3 |
| 64 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 65 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 |
| 66 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 67 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 |
| 68 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 |
| 69 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 |
| 70 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 | 2 |
| 71 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 |
| 72 | 5 | 2 | 4 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 5 | 2 | 1 | 4 | 5 | 4 | 1 | 5 | 4 | 1 |
| 73 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 5 | 5 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 74 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 |
| 75 | 4 | 5 | 4 | 5 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 1 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| 76 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 2 | 5 | 3 | 3 |
| 77 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 |
| 78 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 |

6. Uji Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|--------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
| RESILIENSI | 78 | 75 | 92 | 84,08 | 4,791 |
| REGULASIEMOSI | 78 | 43 | 69 | 56,14 | 6,795 |
| SELFCOMPASSION | 78 | 54 | 102 | 78,65 | 12,941 |
| Valid N (listwise) | 78 | | | | |

7. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|
| N | | 78 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | ,0000000 |
| | Std. Deviation | 4,07128534 |
| Most Extreme Differences | Absolute | ,064 |
| | Positive | ,047 |
| | Negative | -,064 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | ,567 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | ,904 |

a. Test distribution is Normal.

8. Uji Linieritas

134

ANOVA Table

| | | ANOVA Table | | |
|---------------------------|--------------------------|----------------|---------|-------------|
| | | Sum of Squares | df | Mean Square |
| Unstandardized Residual * | Between Groups | (Combined) | 278,437 | 24 |
| REGULASIEEMOSI | | | ,000 | ,000 |
| | Linearity | | 1 | ,000 |
| | Deviation from Linearity | | 23 | 12,106 |
| Within Groups | | 997,866 | 53 | ,643 |
| Total | | 1276,303 | 77 | ,876 |

ANOVA Table

| | | ANOVA Table | | |
|---------------------------|--------------------------|----------------|---------|-------------|
| | | Sum of Squares | df | Mean Square |
| Unstandardized Residual * | Between Groups | (Combined) | 651,923 | 37 |
| SELFCOMPASSION | | | ,000 | ,000 |
| | Linearity | | 1 | ,000 |
| | Deviation from Linearity | | 36 | 18,109 |
| Within Groups | | 624,380 | 40 | ,15,610 |
| Total | | 1276,303 | 77 | ,323 |

9. Uji Multikolinieritas

| | | Correlations | | |
|---------------------|----------------|--------------|-------------|----------------|
| | | RESILIENSI | REGULASIEMO | SELFCOMPASSION |
| Pearson Correlation | RESILIENSI | 1,000 | ,474 | ,453 |
| | REGULASIEMOSI | ,474 | 1,000 | ,550 |
| | SELFCOMPASSION | ,453 | ,550 | 1,000 |
| Sig. (1-tailed) | RESILIENSI | , | ,000 | ,000 |
| | REGULASIEMOSI | , | , | ,000 |
| | SELFCOMPASSION | ,000 | ,000 | , |
| N | RESILIENSI | 78 | 78 | 78 |
| | REGULASIEMOSI | 78 | 78 | 78 |
| | SELFCOMPASSION | 78 | 78 | 78 |

| Model | Coefficients ^a | | | | | | | | Collinearity Statistics | | |
|-------|-----------------------------|------------|---------------------------|------|--------|------|--------------|---------|-------------------------|-----------|-------|
| | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | | t | Sig. | Correlations | | Part | Tolerance | VIF |
| | B | Std. Error | Beta | | | | Zero-order | Partial | | | |
| 1 | (Constant) | 63,286 | 4,006 | | 15,798 | ,000 | | | | | |
| | REGULASIEMOSI | ,227 | ,083 | ,322 | 2,740 | ,008 | ,474 | ,302 | ,269 | ,697 | 1,434 |
| | SELFCOMPASSION | ,102 | ,043 | ,276 | 2,353 | ,021 | ,453 | ,262 | ,231 | ,697 | 1,434 |

a. Dependent Variable: RESILIENSI

10. Uji Heterokedaktisitas

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-------|-----------------|-----------------------------|------------|------------------------------|--------|------|
| | | B | Std. Error | | | |
| | | | | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 63,286 | 4,006 | | 15,798 | ,000 |
| | REGULASIE MOSI | ,227 | ,083 | ,322 | 2,740 | ,008 |
| | SELF COMPASSION | ,102 | ,043 | ,276 | 2,353 | ,021 |

a. Dependent Variable: RESILIENSI

11. Uji Autokorelasi

| Model Summary ^b | | | | | |
|----------------------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|---------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Durbin-Watson |
| 1 | ,527 ^a | ,278 | ,259 | 4,125 | 2,003 |

a. Predictors: (Constant), SELF COMPASSION, REGULASIE MOSI

b. Dependent Variable: RESILIENSI

1. Uji hipotesis

Variables Entered/Removed^b

| Model | Variables Entered | Variables Removed | Method |
|-------|---|-------------------|--------|
| 1 | SELFCOMP ASSION, REGULASI EMOSI ^a | . | Enter |

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: RESILIENSI

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Model Summary | | | | |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|---------------|--------|----------|-----|------|
| | | | | | R Square | Change | F Change | df1 | df2 |
| 1 | .527 ^a | .278 | .259 | 4.125 | .278 | 14.433 | 2 | 75 | .000 |

a. Predictors: (Constant), SELFCOMPASSION, REGULASIE/MOSI

| ANOVA ^b | | | | | |
|--------------------|----------------|----|-------------|--------|-------------------|
| Model | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| 1 Regression | 491,235 | 2 | 245,618 | 14,433 | ,000 ^a |
| Residual | 1276,303 | 75 | 17,017 | | |
| Total | 1767,538 | 77 | | | |

a. Predictors: (Constant), SELFCOMPASSION, REGULASIE MOSI

b. Dependent Variable: RESILIENS|

| Model | Coefficients ^a | | | | | | Correlations | |
|----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|------------|--------------|------|
| | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | T | Sig. | Zero-order | Partial | Part |
| | B | Std. Error | Beta | | | | | |
| 1 (Constant) | 63,286 | 4,006 | | 15,798 | ,000 | | | |
| REGULASIE MOSI | ,227 | ,083 | ,322 | 2,740 | ,008 | ,474 | ,302 | ,269 |
| SELFCOMPASSION | ,102 | ,043 | ,276 | 2,353 | ,021 | ,453 | ,262 | ,231 |

a. Dependent Variable: RESILIENS|

| ANOVA ^b | | | | | |
|--------------------|----------------|----------|----|-------------|-------------------|
| Model | Sum of Squares | | df | Mean Square | F |
| 1 | Regression | 491,235 | 2 | 245,618 | 14,433 |
| | Residual | 1276,303 | 75 | 17,017 | ,000 ^a |
| | Total | 1767,538 | 77 | | |

a. Predictors: (Constant), SELFCOMPASSION, REGULASIE MOSI

b. Dependent Variable: RESILIENSI

| Model | Coefficients ^a | | | | | | Correlations |
|-------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|--------|------------|--------------|
| | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | | Sig. | Zero-order | |
| | B | Std. Error | Beta | T | | Partial | Part |
| 1 | (Constant) | 63,286 | 4,006 | 15,798 | ,000 | | |
| | REGULASIE MOSI | ,227 | ,083 | ,322 | ,008 | ,474 | ,302 |
| | SELFCOMPASSION | ,102 | ,043 | ,276 | ,2,353 | ,021 | ,262 |
| | | | | | | | ,231 |

a. Dependent Variable: RESILIENSI

2. Uji hipotesis minor

Correlations

| | | RESILIEN SI | REGULASI EMOSI |
|-------------------|---------------------|----------------|-------------------|
| RESILIENSI | Pearson Correlation | 1 | ,474** ,000 |
| | Sig. (2-tailed) | | |
| | N | 78 | 78 |
| REGULASIEM OSI | Pearson Correlation | ,474** ,000 | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | | |
| | N | 78 | 78 |

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

Correlations

| | | RESILIEN SI | SELFCOMP ASSION |
|--------------------|---------------------|----------------|--------------------|
| RESILIENSI | Pearson Correlation | 1 | ,453** ,000 |
| | Sig. (1-tailed) | | |
| | N | 78 | 78 |
| SELFCOMPASSI ON | Pearson Correlation | ,453** ,000 | 1 |
| | Sig. (1-tailed) | | |
| | N | 78 | 78 |

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

3. Uji Sumbangan Efektif

Model Summary^b

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | ,474 ^a | ,225 | ,214 | 4,246 |

a. Predictors: (Constant), REGULASIEMOSI

b. Dependent Variable: RESILIENSI

Model Summary^b

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | ,453 ^a | ,206 | ,195 | 4,298 |

a. Predictors: (Constant), SELFCOMPASSION

b. Dependent Variable: RESILIENSI

LAMPIRAN 3

1. Skala penelitian
 - a. skala resiliensi sebelum tryout

I. IDENTITAS DIRI

Nama :(boleh inisial)

Jenis Kelamin :

Usia : tahun

II. PETUNJUK PENGISIAN

1. Tulislah identitas Anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Anda diharapkan menjawab setiap pernyataan dalam skala ini sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran Anda yang sebenarnya dengan cara memilih:

SS : Bila Anda merasa **sangat sesuai** dengan pernyataan tersebut

S : Bila Anda merasa **sesuai** dengan pernyataan tersebut

TS : Bila Anda merasa **tidak sesuai** dengan pernyataan tersebut

STS : Bila Anda merasa **sangat tidak sesuai** dengan pernyataan tersebut

Berikan **tanda (✓)** pada kolom jawaban yang Anda anggap paling sesuai dengan diri Anda. Jika anda ingin mengganti jawaban berilah **tanda (=)** pada jawaban yang pertama, kemudian beri **tanda (✓)** pada jawaban lain yang lebih sesuai dengan keadaan dan perasaan Anda.

3. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar jika Anda menjawab sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri Anda.
4. Anda diharapkan menjawab semua pernyataan, jangan sampai ada yang terlewatkan.
5. Jawaban yang anda berikan dijamin kerahasiaannya.

Selamat mengerjakan dan terimakasih atas kerjasamanya 

| No | Pernyataan | Pilihan Jawaban | | | |
|-----|--|-----------------|--------|--------------|---------------------|
| | | Sangat sesuai | Sesuai | Tidak sesuai | Sangat tidak sesuai |
| 1. | Saya memiliki tekad yang kuat untuk mencapai tujuan meskipun keadaan saya telah berubah. | | | | |
| 2. | Ketika orang lain mengatakan saya akan gagal, saya tetap berusaha. | | | | |
| 3. | Saya mampu menerima resiko apapun dalam mencapai tujuan. | | | | |
| 4. | Dalam menyelesaikan masalah saya menggunakan satu cara saja | | | | |
| 5. | Meskipun mengalami perubahan keadaan, saya tetap memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan. | | | | |
| 6. | Saya yakin dapat menghadapi perubahan keadaan yang saya alami. | | | | |
| 7. | Dalam situasi sulit, saya cenderung tergesa-gesa mengambil keputusan. | | | | |
| 8. | Meskipun sesuatu tampak tidak memberikan harapan lagi, saya tidak akan menyerah. | | | | |
| 9. | Saya sering putus asa dengan perubahan keadaan yang saya alami. | | | | |
| 10. | Saya berusaha melakukan yang terbaik tidak peduli apapun yang terjadi. | | | | |
| 11. | Saya merasa cukup walaupun hasil yang saya dapat kurang maksimal. | | | | |
| 12. | Perubahan keadaan membuat semua usaha yang saya lakukan menjadi sia-sia. | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 13. | Sulit untuk mengembalikan semangat setelah mengalami kegagalan. | | | | |
| 14. | Saya melakukan sesuatu karena terpaksa. | | | | |
| 15. | Saya perlu pertimbangan orang lain dalam mengambil keputusan. | | | | |
| 16. | Saya mampu mengatasi perasaan tidak nyaman akibat perubahan keadaan yang saya alami. | | | | |
| 17. | Dalam keadaan marah saya bertindak spontan tanpa pikir panjang. | | | | |
| 18. | Saya terus menerus merasa sedih dengan perubahan keadaan yang saya alami. | | | | |
| 19. | Dalam situasi sulit, saya harus menyerah terhadap cita-cita. | | | | |
| 20. | Saya dapat mengendalikan diri dari lingkungan yang menghambat tujuan saya. | | | | |
| 21. | Meskipun keadaan saya telah berubah, teman-teman tidak meninggalkan saya. | | | | |
| 22. | Menurut saya berbincang-bincang dengan teman itu menyenangkan. | | | | |
| 23. | Saya lebih baik jujur walaupun akan menyakiti orang lain. | | | | |
| 24. | Jika mengingat keadaan saya, saya tidak berani menemui teman saya. | | | | |
| 25. | Meski banyak hambatan saya tetap fokus untuk mencapai tujuan. | | | | |
| 26. | Ketika saya memerlukan bantuan, saya tau kemana saya akan meminta bantuan. | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 27. | Saya mudah terpengaruh dengan keadaan lingkungan sekitar. | | | | |
| 28. | Dalam keadaan sulit, saya lebih memilih berdiam diri daripada meminta bantuan kepada orang lain. | | | | |
| 29. | Ketika merasa sedih, saya memiliki teman untuk bercerita. | | | | |
| 30. | Sejak mengalami perubahan keadaan, hari-hari saya lalui dengan kesedihan. | | | | |
| 31. | Kehendak yang Tuhan berikan melampaui batas kemampuan saya. | | | | |
| 32. | Saya merasa sungkan menceritakan permasalahan saya kepada teman dekat. | | | | |
| 33. | Saya mampu berkompromi dengan perubahan keadaan yang saya alami | | | | |
| 34. | Perubahan dalam kehidupan adalah suatu hal yang wajar. | | | | |
| 35. | Saya ikhlas menerima kehendak yang Tuhan berikan. | | | | |
| 36. | Saya percaya perubahan keadaan yang saya alami adalah kehendak Tuhan. | | | | |
| 37. | Saya berdoa setiap saat atau kapanpun saya menginginkannya. | | | | |
| 38. | Setelah mengalami perubahan keadaan saya sering meninggalkan ibadah. | | | | |
| 39. | Saya masih tidak mengerti kenapa Tuhan memberikan perubahan keadaan ini kepada saya. | | | | |
| 40. | Saat mengalami kesedihan, saya mampu bangkit dengan cepat. | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| 41. | Dalam keadaan sedih, saya tetap mampu berfikir jernih. | | | | |
| 42. | Meskipun berada dibawah tekanan, saya mampu berkonsentrasi dengan baik. | | | | |
| 43. | Saya hanya akan berdoa bila mengalami kesulitan. | | | | |
| 44. | Saya khawatir perubahan keadaan akan menghambat kehidupan saya. | | | | |
| 45. | Sulit rasanya untuk kembali tersenyum setelah mengalami kesulitan. | | | | |
| 46. | Saya ragu apakah saya mampu menjalani perubahan keadaan ini. | | | | |
| 47. | Saya yakin diri saya adalah orang yang kuat. | | | | |
| 48. | Saya yakin tuhan pasti menolong saya. | | | | |

SKALA 2

I. IDENTITAS DIRI

Nama :(boleh inisial)
Jenis Kelamin :
Usia : tahun
Dомisili :

II. PETUNJUK PENGISIAN

1. Tulislah identitas Anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Anda diharapkan menjawab setiap pernyataan dalam skala ini sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran Anda yang sebenarnya dengan cara memilih salah satu dari empat alternatif jawaban, yaitu :

Sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, atau sangat tidak sesuai.

Berikan **tanda (✓)** pada kolom jawaban yang Anda anggap paling sesuai dengan diri Anda. Jika anda ingin mengganti jawaban berilah **tanda (=)** pada jawaban yang pertama, kemudian beri **tanda (✓)** pada jawaban lain yang lebih sesuai dengan keadaan dan perasaan Anda.

3. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar jika Anda menjawab sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri Anda.
4. . Anda diharapkan menjawab semua pernyataan, jangan sampai ada yang terlewatkan.
5. Jawaban yang anda berikan dijamin kerahasiaannya

| No | Pernyataan | Pilihan jawaban | | | | |
|----|--|-----------------|--------|--------|--------------|---------------------|
| | | Sangat sesuai | Sesuai | Netral | Tidak sesuai | Sangat tidak sesuai |
| 1. | Ketika sedang kesal saya melampiaskannya kepada orang lain. | | | | | |
| 2. | Ketika merasa sedih atau marah saya akan mengunggah status di media sosial saya sehingga orang-orang juga merasakan kesedihan yang saya rasakan. | | | | | |
| 3. | Saya tidak dapat menikmati acara komedi yang saya saksikan ketika merasa sedih. | | | | | |
| 4. | Saya termasuk orang yang gampang marah apabila merasa terganggu. | | | | | |
| 5. | Setelah melewati hari yang buruk, saya hanya akan mengurung diri di kamar. | | | | | |
| 6. | Saat mendapat kritikan dari orang lain, saya merasa kecil hati. | | | | | |
| 7. | Saya merasa tidak mampu menyelesaikan masalah yang membuat saya sedih. | | | | | |
| 8. | Ketika sedang kesal saya dapat dengan mudah mengalihkan kekesalan saya dengan hal-hal yang lebih menyenangkan. | | | | | |
| 9. | Ketika sedang sedih, saya lebih senang melihat tayangan komedi atau | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| | hal-hal yang lucu agar tidak berlarut-larut dalam kesedihan. | | | | | |
| 10. | Ketika sedang stress atau dalam tekanan, saya akan berusaha untuk tetap tenang. | | | | | |
| 11. | Saya menyadari apa yang saya rasakan sebelum mengeluarkan atau menunjukkan perasaan tersebut kepada orang yang ada disekitar saya. | | | | | |
| 12. | Saya dapat menjelaskan mengapa saya merasa marah dan penyebabnya. | | | | | |
| 13. | Saya lebih memilih diam ketika ada yang bergosip tentang teman saya agar tidak memperkeruh suasana. | | | | | |
| 14. | Ketika dalam pembicaraan yang membuat saya merasa tidak nyaman, saya akan meminta mengganti topik pembicaraan. | | | | | |
| 15. | Saya akan mengganti situasi yang dapat membuat saya sedih dengan mengubah lingkungan fisik (seperti mengganti tema lagu yang saya dengar). | | | | | |
| 16. | Saya pergi berkumpul dengan sahabat saya agar dapat melupakan masalah yang membuat saya sedih. | | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 17. | Meskipun saya merasa tersinggung dengan kritikan dari orang lain saya tetap akan berterimakasih. | | | | |
| 18. | Setelah melewati hari yang buruk, saya akan mencari sesuatu yang membuat saya merasa tenang. | | | | |
| 19. | Meskipun perasaan saya sedang sedih, saya tetap mengerjakan tugas-tugas saya dengan baik. | | | | |
| 20. | Saya berusaha untuk tidak panik ketika terjadi permasalahan dan berusaha untuk mencari solusi terbaiknya. | | | | |
| 21. | Saya melakukan relaksasi (contoh menghirup nafas dalam-dalam) agar rasa marah saya dapat dikendalikan/ surut. | | | | |
| 22. | Saya tidak perlu memikirkan komentar orang lain yang meragukan saya, dan saya tetap yakin dengan kemampuan saya. | | | | |
| 23. | Saya terima kecemasan yang saya alami, kemudian saya melakukan kegemaran yang menyenangkan. | | | | |

SKALA 3

Bagaimana biasanya kita bersikap terhadap diri sendiri dalam situasi yang sulit

Bacalah pernyataan berikut secara seksama sebelum menjawab. Dari sebelah kiri masing-masing aitem menunjukkan seberapa sering Anda bertindak atas perilaku .

Hampir tidak pernah

hampir selalu

1

2

3

4

5

Yang disebutkan,dengan skala berikut :

Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang menurut anda paling sesuai.

| No | Aitem | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1. | Saya mencela dan menghakimi segala kekurangan dan ketidakmampuan saya. | | | | | |
| 2. | Saya cenderung terobsesi dan terpaku pada segala hal yang salah ketika saya terpuruk. | | | | | |
| 3. | Ketika segala sesuatu berjalan buruk pada segala hal yang salah ketika saya terpuruk. | | | | | |
| 4. | Ketika saya berpikir mengenai ketidakmampuan saya, hal tersebut membuat saya semakin terpisah dan terputus dari seluruh dunia. | | | | | |
| 5. | Saya mencoba untuk mencintai diri sendiri ketika saya merasa terluka. | | | | | |
| 6. | Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya menjadi terlarut dalam perasaan ketidakmampuan saya. | | | | | |
| 7. | Ketika saya terpuruk dan tidak diterima, saya mengingatkan diri sendiri bahwa banyak orang di dunia ini yang merasakan hal | | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| | serupa. | | | | |
| 8. | Ketika situasi sangat sulit, saya cenderung keras pada diri sendiri. | | | | |
| 9. | Ketika suatu hal mengacaukan saya, saya mencoba menjaga emosi saya tetap seimbang. | | | | |
| 10. | Ketika saya merasa tidak mampu atas suatu hal, saya mencoba mengingatkna diri saya bahwa perasaan ketidakmampuan juga dirasakan banyak orang. | | | | |
| 11. | Saya tidak mentolerir dan tidak sabar terhadap aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai. | | | | |
| 12. | Ketika saya melewati masa yang berat, saya memberikan perhatian dan kelembutan terhadap diri saya sendiri | | | | |
| 13. | Ketika saya tewuruk, saya cenderung merasa seakan-akan banyak orang yang mungkin lebih bahagia daripad saya. | | | | |
| 14. | Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang. | | | | |
| 15. | Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari keadaan manusia pada umumnya. | | | | |
| 16. | Ketika saya melihat aspek-aspek yang tidak saya sukai dalam diri sendiri, saya menjadi terpuruk. | | | | |
| 17. | Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya mencoba untuk menempatkan sesuai konteksnya. | | | | |
| 18. | Ketika saya sungguh-sungguh yang penting bagi saya, saya mencoba untuk menempatkan sesuai konteksnya. | | | | |
| 19. | Saya berbaik hati pada diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan. | | | | |

| | | | | | |
|----------|---|--|--|--|--|
| 20. | Ketika sesuatu mengacaukan saya, saya terus menerus terbawa oleh perasaan saya. | | | | |
| 21. | Saya dapat menjadi acuh pada diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan. | | | | |
| 22. | Ketika saya terpuruk, saya mencoba mendekati perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan bersikap terbuka. | | | | |
| 23. | Saya mentoleriri kekurangan dan ketidakmampuan saya. | | | | |
| 24. | Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, syaa senderung mebesar-besarkan kejadian tersebut. | | | | |
| 25. | Ketika sya gagal pad suatu hal yang penting, saya cenderung merasa sendiri dalam kegagalan tersebut. | | | | |
| 266 2 | Saya mencoba memahami dan sabar terhadap aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai. | | | | |

4. Skala setelah tryout

a. Skala resiliensi

I. IDENTITAS DIRI

Nama :(boleh inisial)

Jenis Kelamin :

Usia : tahun

II. PETUNJUK PENGISIAN

1. Tulislah identitas Anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Anda diharapkan menjawab setiap pernyataan dalam skala ini sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran Anda yang sebenarnya dengan cara memilih salah satu dari empat alternatif jawaban, yaitu :

Sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, atau sangat tidak sesuai.

Berikan **tanda (✓)** pada kolom jawaban yang Anda anggap paling sesuai dengan diri Anda. Jika anda ingin mengganti jawaban berilah **tanda (=)** pada jawaban yang pertama, kemudian beri **tanda (✓)** pada jawaban lain yang lebih sesuai dengan keadaan dan perasaan Anda.

3. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar jika Anda menjawab sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri Anda.
4. Anda diharapkan menjawab semua pernyataan, jangan sampai ada yang terlewatkan.
5. Jawaban yang anda berikan dijamin kerahasiaannya.

Selamat mengerjakan dan terimakasih atas kerjasamanya 

BAGIAN I

| No | Pernyataan | Pilihan jawaban | | | |
|-----|--|-----------------|--------|--------------|---------------------|
| | | Sangat sesuai | Sesuai | Tidak sesuai | Sangat tidak sesuai |
| 1. | Saya memiliki tekad yang kuat untuk mencapai tujuan meskipun keadaan saya telah berubah. | | | | |
| 2. | Saya mampu menerima resiko apapun dalam mencapai tujuan. | | | | |
| 3. | Dalam menyelesaikan masalah saya menggunakan satu cara saja | | | | |
| 4. | Saya yakin dapat menghadapi perubahan keadaan yang saya alami. | | | | |
| 5. | Dalam situasi sulit, saya cenderung tergesa-gesa mengambil keputusan. | | | | |
| 6. | Saya sering putus asa dengan perubahan keadaan yang saya alami. | | | | |
| 7. | Perubahan keadaan membuat semua usaha yang saya lakukan menjadi sia-sia. | | | | |
| 8. | Sulit untuk mengembalikan semangat setelah mengalami kegagalan. | | | | |
| 9. | Saya terus menerus merasa sedih dengan perubahan keadaan yang saya alami. | | | | |
| 10. | Dalam situasi sulit, saya harus menyerah terhadap cita-cita | | | | |
| 11. | Jika mengingat keadaan saya, saya tidak berani menemui teman saya. | | | | |
| 12. | Saya mudah terpengaruh dengan keadaan lingkungan sekitar. | | | | |
| 13. | Dalam keadaan sulit, saya lebih memilih berdiam diri daripada meminta bantuan kepada orang lain. | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 14. | Kehendak yang Tuhan berikan melampaui batas kemampuan saya. | | | | |
| 15. | Saya merasa sungkan menceritakan permasalahan saya kepada teman dekat. | | | | |
| 16. | Saya mampu berkompromi dengan perubahan keadaan yang saya alami | | | | |
| 17. | Perubahan dalam kehidupan adalah suatu hal yang wajar. | | | | |
| 18. | Saya percaya perubahan keadaan yang saya alami adalah kehendak Tuhan. | | | | |
| 19. | Setelah mengalami perubahan keadaan saya sering meninggalkan ibadah. | | | | |
| 20. | Saya masih tidak mengerti kenapa Tuhan memberikan perubahan keadaan ini kepada saya. | | | | |
| 21. | Saat mengalami kesedihan, saya mampu bangkit dengan cepat. | | | | |
| 22. | Saya hanya akan berdoa bila mengalami kesulitan. | | | | |
| 23. | Saya khawatir perubahan keadaan akan menghambat kehidupan saya. | | | | |
| 24. | Sulit rasanya untuk kembali tersenyum setelah mengalami kesulitan. | | | | |
| 25. | Saya ragu apakah saya mampu menjalani perubahan keadaan ini. | | | | |
| 26. | Saya yakin diri saya adalah orang yang kuat. | | | | |
| 27. | Saya yakin tuhan pasti menolong saya. | | | | |

b. Skala regulasi emosi

| No | Pernyataan | Pilihan jawaban | | | | |
|----|--|-----------------|--------|--------|--------------|---------------------|
| | | Sangat sesuai | Sesuai | Netral | Tidak sesuai | Sangat tidak sesuai |
| 1. | Ketika sedang kesal saya melampiaskannya kepada orang lain. | | | | | |
| 2. | Ketika merasa sedih atau marah saya akan mengunggah status di media sosial saya sehingga orang-orang juga merasakan kesedihan yang saya rasakan. | | | | | |
| 3. | Setelah melewati hari yang buruk, saya hanya akan mengurung diri di kamar. | | | | | |
| 4. | Saat mendapat kritikan dari orang lain, saya merasa kecil hati. | | | | | |
| 5. | Ketika sedang kesal saya dapat dengan mudah mengalihkan kekesalan saya dengan hal-hal yang lebih menyenangkan. | | | | | |
| 6. | Ketika sedang sedih, saya lebih senang melihat tayangan komedi atau hal-hal yang lucu agar tidak berlarut-larut dalam kesedihan. | | | | | |
| 7. | Ketika sedang stress atau dalam tekanan, saya akan berusaha untuk tetap tenang. | | | | | |
| 8. | Saya menyadari apa yang saya rasakan sebelum mengeluarkan atau menunjukkan perasaan tersebut kepada orang yang ada disekitar saya. | | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 9. | Saya dapat menjelaskan mengapa saya merasa marah dan penyebabnya. | | | | |
| 10. | Saya akan mengganti situasi yang dapat membuat saya sedih dengan mengubah lingkungan fisik (seperti mengganti tema lagu yang saya dengar). | | | | |
| 11. | Saya pergi berkumpul dengan sahabat saya agar dapat melupakan masalah yang membuat saya sedih. | | | | |
| 12. | Meskipun saya merasa tersinggung dengan kritikan dari orang lain saya tetap akan berterimakasih. | | | | |
| 13. | Setelah melewati hari yang buruk, saya akan mencari sesuatu yang membuat saya merasa tenang. | | | | |
| 14. | Saya terima kecemasan yang saya alami, kemudian saya melakukan kegemaran yang menyenangkan. | | | | |

- c. Skala self-compassion

Petunjuk pengisian :

- Bacalah pernyataan berikut secara seksama sebelum menjawab. Dari sebelah kiri masing-masing aitem menunjukkan seberapa sering Anda bertindak atas perilaku .

| | | | | |
|----------------------------|---|----------------------|---|---|
| Hampir tidak pernah | | hampir selalu | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Yang disebutkan,dengan skala berikut :

- Berilah tanda silang (✓) pada jawaban yang menurut anda paling sesuai.
- Jawablah semua pertanyaan yang disediakan, jangan sampai ada yang terlewatkan.

| No | Pertanyaan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1. | Saya mencela dan menghakimi segala kekurangan dan kelemahan pada diri saya | | | | | |
| 2. | Ketika saya terpuruk, saya cenderung terpaku dan terobsesi bahwa segala sesuatu salah. | | | | | |
| 3. | Saya memandang kesulitan sebagai bagian dari kehidupan yang dilalui setiap orang, ketika hal buruk terjadi pada saya | | | | | |
| 4. | Saya cenderung merasa terisolasi dari dunia ketika saya memikirkan mengenai kekurangan saya. | | | | | |
| 5. | Ketika saya gagal dalam melakukan hal yang penting bagi saya, saya hanyut oleh perasaan kekurangan saya. | | | | | |
| 6. | Ketika saya sedih dan terpuruk, saya mengingatkan diri saya bahwa banyak orang di dunia ini merasakan hal yang sama seperti yang saya rasakan. | | | | | |
| 7. | Ketika keadaan tidak terkendali, saya mencoba menjaga emosi saya tetap seimbang. | | | | | |
| 8. | Ketika saya merasa kekurangan, saya mencoba mengingatkan diri saya bahwa perasaan kekurangan itu juga dirasakan oleh banyak orang. | | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| 9. | Ketika saya akan melalui masa yang berat, saya memberi perhatian dan kelembutan pada diri saya. | | | | |
| 10. | Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya memandang situasi dengan lebih seimbang. | | | | |
| 11. | Saya mencoba melihat kegagalan saya adalah bagian dari kondisi manusia pada umumnya | | | | |
| 12. | Ketika saya memandang aspek yang tidak saya sukai dalam diri saya, saya mulai merasa terpuruk. | | | | |
| 13. | Ketika saya gagal dalam hal yang penting bagi saya, saya mencoba mempertahankan segala sesuatu pada tempatnya | | | | |
| 14. | Saya bersikap baik pada diri saya ketika saya mengalami keterpurukan. | | | | |
| 15. | Ketika sesuatu mengganggu saya, saya terhanyut dalam perasaan saya. | | | | |
| 16. | Saya dapat menyikapi diri saya dengan “dingin” ketika saya mengalami keterpurukan. . | | | | |
| 17. | Ketika saya terpuruk, saya mencoba mendekati perasaan saya dengan keingintahuan dan keterbukaan. | | | | |
| 18. | Saya toleran terhadap kekurangan saya. | | | | |
| 19. | Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkannya. | | | | |
| 20. | Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi diri saya, saya cenderung merasa sendirian dalam kegagalan saya. | | | | |
| | Saya mencoba memahami dan bersabar terhadap aspek kepribadian yang tidak saya sukai. | | | | |

Terima kasih atas bantuannya ☺



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**
JL. Marsda Adisucipto Telp. (0274)585300; Fax. (0274)519571 Yogyakarta 55281

Nomor : UIN.02/TU.SH/TL.00/1250/11 /2019 Yogyakarta, 14 November 2019
 Sifat : Penting
 Lamp. : 1 exp. Proposal Penelitian
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
 Kepala Badan Rehabilitasi Terpadu Penyandang Disabilitas (BRTPD) Pundong
 Jl. Parangtritis Km. 5 Sewon, Gabusant Bantul
 Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Bersama ini kami sampaikan bahwa, dalam rangka penyusunan skripsi Mahasiswa tersebut dibawah ini :

| | | |
|---------------|---|---------------------------------|
| Nama | : | Oktaviani Wulandari |
| No. Induk | : | 15710056 |
| Semester | : | IX / 2019/2020 |
| Prodi | : | Psikologi |
| Alamat | : | Bejen, Karanganyar, Jawa Tengah |
| Judul Skripsi | : | |

**YES I CAN EVENTOUGH I AM NOT PERFECT :
HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN SELF-COMPASSION DENGAN
RESILIENSI PADA PENYANDANG DISABILITAS NON BAWAAN
DI YOGYAKARTA**

Kami mengharap kiranya Bapak memberikan izin kepada mahasiswa tersebut untuk mengadakan penelitian di : Badan Rehabilitasi Terpadu Penyandang Disabilitas (BRTPD)
 Metode pengumpulan data : Kuantitatif
 Waktu penelitian : November s.d Desember 2019

Kemudian atas perkenannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamualaikum wr. wb.



Tembusan :

1. Dekan Fishum
2. Ketua Prodi Psikologi
3. Mahasiswa yang bersangkutan
4. Arsip



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

DINAS SOSIAL

Alamat : Jl. Janti,Banguntapan,Telp.(0274) 514932,563510

YOGYAKARTA

Nomor : 070 / 11565 / I.3
 Lampiran : -
 Sifat : Biasa
 Perihal : Izin Penelitian

Yogyakarta, 18 November 2019

Kepada
 Yth :
 Ka.Bag Tata Usaha Universitas Islam Negeri
 Sunan Kalijaga, Fakultas Ilmu Sosial dan
 Humaniora..
 Di_

YOGYAKARTA

Memperhatikan Surat :

Dari : Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Fakultas Ilmu Sosial
 dan Humaniora.
 Nomor : UIN.02/TU.SH/TL.00/1250/11/2019
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan yang diajukan, maka dapat diberikan
 Permohonan Izin Penelitian untuk melaksanakan Penelitian Kepada :

1. Nama : Oktaviani Wulandari
 NIM : 15710056

Demikian Surat ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.



CURRICULUM VITAE



A. Biodata Pribadi

Nama : Oktaviani Wulandari

Jenis Kelamin : Perempuan

TTL : Karanganyar, 10 Oktober 1995

Alamat Asal : Dusun Bejen Rt 01/11 Kel.Bejen Kec.
Karanganyar Kab. Karanganyar Surakarta
Jawa Tengah

Email : oktavianiwulandari95@gmail.com

B. Latar Belakang Pendidikan

| Jenjang | Nama Sekolah | Tahun |
|---------|---------------------|-----------|
| TK | TK Pertiwi Bejen | 2000-2002 |
| SD | SDN 03 Bejen | 2002-2008 |
| SMP | SMPN 03 Karanganyar | 2008-2011 |
| SMA | SMAN Karangpandan | 2011-2014 |
| S1 | Uin Sunan Kaljaga | 2015-2020 |